



# 你知道哪些防癌抗癌的生活方式?

□ 韦海霞

随着生活节奏的加快和生活方式的多样化,癌症的发病率逐渐上升,给人们健康带来了严重威胁。中医学认为,癌症的发病与生活习惯密切相关。本文将为大家介绍一些中医防癌抗癌的生活方式,帮助大家远离癌症的困扰。

## 一、保持良好的作息习惯

中医认为,良好的作息习惯对身体健康至关重要。要保持规律的作息,首先要保证充足的睡眠。成年人每天至少需要7-8小时的睡眠,以保证身体得到充分的休息。此外,要避免熬夜和过度劳累,以免损伤正气,降低免疫力。

## 二、均衡饮食

饮食对健康有着重要的影响。中医主张饮食要均衡,要遵循“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的原则。多吃新鲜蔬菜和水果,少吃油腻、辛辣、刺激性食物。同时,要保持饮食的多样性,避免单一食物的过度摄入。

## 三、适度运动

运动可以提高身体素质,增强免疫力,预防癌症。中医主张运动要适度,要遵循“适度、持久的原则”。适合的运动有太极拳、气功、瑜伽、散步等。每周至少进行150分钟的中等强度运动,或75分钟的高强度运动,有助于预防癌症。

## 四、保持良好的心态

情绪对身体健康有着重要的影响。中医认为,情志失调会导致疾病的发

生。要保持良好的心态,首先要学会自我调节,避免过度劳累和情绪激动。其次,要培养兴趣爱好,如书法、绘画、音乐等,以陶冶情操,调节情绪。

## 五、戒烟限酒

吸烟和饮酒是癌症的重要诱因。中医主张戒烟限酒,以降低癌症的发病风险。戒烟不仅有助于预防肺癌,还可以改善心血管健康。限制饮酒,可以预防口腔癌、食管癌等消化系统癌症。

## 六、防癌体检

定期进行防癌体检是预防癌症的重要手段。中医主张定期进行胸部CT、乳腺钼靶、胃肠镜等检查,以便早期发现、早期治疗。对于高危人群,如长期吸烟者、家族遗传者等,应适当增加体检项目和频率。

## 七、中医调理

中医调理是预防癌症的有效手段。中医主张根据个人的体质、病症和病史,进行辨证论治。针灸、拔罐、刮痧等中医疗法,可以提高免疫力,改善身体状况,预防癌症。

## 八、避免有害物质接触

避免接触有害物质是预防癌症的重要措施。中医主张尽量避免接触放射性物质、化学致癌物等,降低癌症风险。在生活和工作中,要注重个人防护,如佩戴口罩、手套等,避免直接接触有害物质。

## 九、生活环境改善

改善生活环境,减少环境污染,也是预防癌症的有效方法。中医主张加强环境保护,减少化学污染,保持室内空气流通,避免居住环境过于潮湿或干燥,以降低癌症的发病风险。

## 十、定期中医体检

除了定期进行防癌体检外,定期进行中医体检也是预防癌症的重要手段。中医体检可以通过望、闻、问、切四诊法,对人体的五脏六腑、气血阴阳进行全面的评估,从而发现潜在的疾病风险,及时进行调理和治疗。

## 十一、保持肠道健康

保持肠道健康有助于预防大肠癌等癌症。中医主张保持肠道通畅,定期排便,避免便秘。多摄入富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类等,有助于维护肠道健康。

## 十二、增强免疫力

免疫力是抵抗癌症的重要防线。中医主张通过饮食、运动、睡眠等方式增强免疫力。适当补充免疫调节药物,如人参、党参、枸杞等,也有助于提高免疫力。

## 十三、避免肥胖

肥胖与多种癌症的发病风险密切相关。中医主张保持正常的体重,避免过度摄入高热量、高脂肪食物,通过运动、饮食调控等方式减轻肥胖。

## 十四、节制房事

中医认为,房事过度会损伤肾气,降

低免疫力,从而增加癌症的发病风险。要保持节制的房事,以养精蓄锐,维护身体健康。

## 十五、养成良好的生活习惯

养成良好的生活习惯对预防癌症至关重要。中医主张规律作息、饮食有节、适度运动、保持良好心态等,以养成良好的生活习惯。

本文为您介绍了15种中医防治癌症的生活方式。这些方法涵盖了饮食、运动、情绪调节、生活习惯等多个方面,旨在帮助您在日常生活中养成良好的习惯,提高自身免疫力,预防癌症的发生。通过保持均衡的饮食、规律的作息、适度的运动、良好的心态以及戒烟限酒等方法,您可以降低癌症的发病风险,维护身体健康。同时,定期进行防癌体检、中医体检,及时发现潜在的疾病风险,进行调理和治疗,也是预防癌症的重要手段。此外,避免有害物质接触、改善生活环境、保持肠道健康、增强免疫力、避免肥胖、节制房事和养成良好的生活习惯等,也都是中医防治癌症的有效方法。

总之,癌症的防治需要我们多方面入手,养成良好的生活习惯,注重身体健康,才能远离癌症的困扰。希望本文的内容能够对您有所帮助,祝您身体健康!

(作者单位:广西钦州市中医医院)

# 如何进行老年糖尿病护理?

□ 张国梅

随着人口老龄化加速,老年糖尿病患病率逐年升高。由于老年人生理功能逐渐退化,血糖控制变得尤为困难,因此,精确和专业的护理变得至关重要。家庭医生作为健康管理的首要响应者,承担着教育和引导的重任。本文目的在于提醒大家了解老年糖尿病的特性,并掌握科学、有效的护理方法,为老年人营造更健康、舒适的生活环境。

## 一、老年糖尿病的危害

(一)并发症:老年糖尿病可能导致严重的心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变等非常危险的并发症,这些并发症的治疗过程通常较为漫长,治疗难度相对较大,对老年人的整体健康构成了严重威胁。

(二)影响生活质量:血糖不稳定会显著影响老年人的心理和生理健康状况,从而对其生活质量产生负面影响。长期高血糖还可能导致认知功能下降,给老年人的日常生活带来了诸多不便和挑战。

(三)加速老化:高血糖状态可引发细胞的早期衰老,进一步加速老年人的生理老化过程,使他们更容易受到各种健康问题的困扰,对生活质量的负面影响更为显著。因此,老年糖尿病需要得到高度关注和妥善管理,以降低患者的并发症风险,维护其整体健康和生活质量。

## 二、老年糖尿病的日常护理

### (一)饮食管理

老年糖尿病患者日常生活中需要特别注意饮食管理,以减少不必要的血糖波动。

(1)健康饮食:营养均衡的饮食是老年糖尿病管理的基础。患者应避免食用高糖、高脂食物,多摄入富含高纤维的食品,以及足够的蔬菜和水果。通过规律、合理的饮食,患者可以更好地控制血糖和体重。(2)药物与饮食的配合:合理地使用降糖药物并与饮食相结合,是实现良好血糖控制的有效途径。应根据药物的性质和饮食内容,避免血糖波动过大,以防低血糖或高血糖的发生。

### (二)运动与体重管理

运动与体重管理是老年糖尿病患者日常护理的重要组成部分。

(1)适量运动:定时、适量的运动可以促进身体健康,帮助控制血糖,并有助于体重管理。简单易行的运动,如散步、慢跑等,可以成为老年人群的首选。(2)保持合适体重:通过合理的饮食和适量的运动,患者可以更容易维持体重在正常范围内,避免因肥胖带来的一系列健康问题。

### (三)血糖监测

血糖监测是老年糖尿病患者日常护理中不可或缺的一部分。

(1)定期监测:定期监测血糖,可以帮助患者及时了解自己的血糖控制情况,从而及时调整治疗方案,确保治疗的科学性和个性化。(2)监测方法和频率:患者应根据医生的建议,选择适合的血糖监测方法和频率,以确保监测数据的准确性和可靠性,及时发现并处理血糖异常。

### 三、药物治疗与管理

(一)药物选择:在医生的指导下,患者需综合考虑药物的疗效、潜在副作用及经济因素,选择最适合的药物。在做出选择时,除了考虑患者的具体病情外,还应综合考虑患者的年龄、体重、是否存在其他慢性疾病等因素。

(二)药物使用原则:患者在使用药物时,必须严格遵循医嘱,正确理解药物的用法用量,确保用药安全,防止药物的滥用和误用,以免加重病情或引发其他健康问题。

(三)常见药物介绍:老年糖尿病患者常用的药物主要包括胰岛素、磺脲类药物、大血管类药物等。具体的药物类型和用药方案需由专业医生根据患者的个人健康状况、血糖控制情况等因素进行全面评估后才能做出决策。

### 四、心理支持与健康教育

(一)提供心理支持:老年糖尿病患者面临生理和心理的双重压力,他们需要

来自家人、朋友和社会的持续心理支持,以帮助他们建立积极的心态,更好地应对这一慢性疾病。心理健康的稳定有助于增强患者对病症的抵抗力,使他们更加积极地参与治疗和管理自身健康,同时也可以改善他们的生活幸福感和社交互动。

(二)健康教育和宣传:通过定期的健康教育和广泛的宣传,可以提高老年人对糖尿病的知识了解和认识,使他们明白如何更科学、更有效地管理病情。适时提供的健康知识可以帮助患者更加准确地掌握病情,更合理地安排生活和治疗,从而提高他们对疾病的应对能力。同时,这也有助于社会更全面地了解老年糖尿病,减少对患者的歧视和误解,创造更加友好和支持的环境。

## 五、结论

老年糖尿病的管理和护理是全方位的,包括合理饮食、规律运动、科学用药和持续血糖监测,以有效控制病情,提高生活质量。家庭医生在此过程中担任关键角色,他们提供个性化的医疗建议,并进行持续的健康教育和心理支持,帮助患者树立正确认知和战胜疾病的信心。让我们共同努力,为老年糖尿病患者打造全方位的健康管理路径,引领他们走向更加健康、美好的未来。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)