

预防癌症三步走

小贴士

男士怕冷 更要小心谨“肾”

医生，以前我的身体像个小火炉，但是最近却越来越怕冷了。请问这是怎么了？”

广东省中医院男科教授陈志强介绍，从中医方面来讲，这些症状多属于脾肾阳虚的范畴。中医认为，阳虚多因体内阳气虚弱，或因外感阴寒邪气导致阳气受损。当出现肾阳虚及体内阳气不足时，会出现畏寒怕冷、手脚冰凉、浑身乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣等不适。此外，肾阳虚还往往会容易导致脾阳虚，从而出现脾肾两虚，这类人往往会有水肿、面色发白、腰腹冷痛、畏寒肢冷、尿频等不适。因此，当出现怕冷症状时，应及时调补脾胃。

多晒太阳，提升抗寒能力 阳虚男士对季节变化的适应能力较差，天气稍微转凉就会觉得受不了，平时要注意调补阳气。在阳光较好时，可以出门沐浴日光二十分钟左右，这样做有助于提升抗寒能力。

增加腰部锻炼 阳虚男士要加强体育锻炼，建议每周运动3~5次，每次不少于30分钟。在普通锻炼之外，要注意增加腰部锻炼。比如，经常推擦腰部两侧的肾腧穴，早晚各一次，每次50下左右，可起到益精补肾、强身健体等作用。（刘波）

如何选用抗病毒中成药

近段时间不少人患上流感，清热解暑的中成药可缓解病毒感染引起的症状。那么，如何选用呢？

发热轻、怕冷、肌肉酸痛时，选用辛温解表的药，如清肺排毒颗粒、荆防颗粒、感冒清热颗粒等；咽痛咽燥明显、发热显著、头胀痛时，选用辛凉解表的药，如莲花清瘟胶囊、双黄连口服液、金花清感颗粒等；咳嗽且黄痰难咳者，选用清肺热、化痰止咳的药，如急支糖浆、复方鲜竹沥口服液等；干咳无痰或少痰、咽痒，以疏风宣肺止咳为主，可服苏黄止咳胶囊等；出现鼻塞、流涕黏，或伴头痛、发热，可以选用疏风宣肺、解表通窍为主要功效的鼻渊通窍、鼻窦炎口服液颗粒等；乏力伴胃肠不适者，选用化湿解表的药，如藿香正气胶囊等。

注意不要为快速缓解症状自行加量服药，同一类型中成药选用一种即可。如果正在服用西药如退烧药等，建议中成药与西药间隔半小时以上再服用。（毛晓丽）

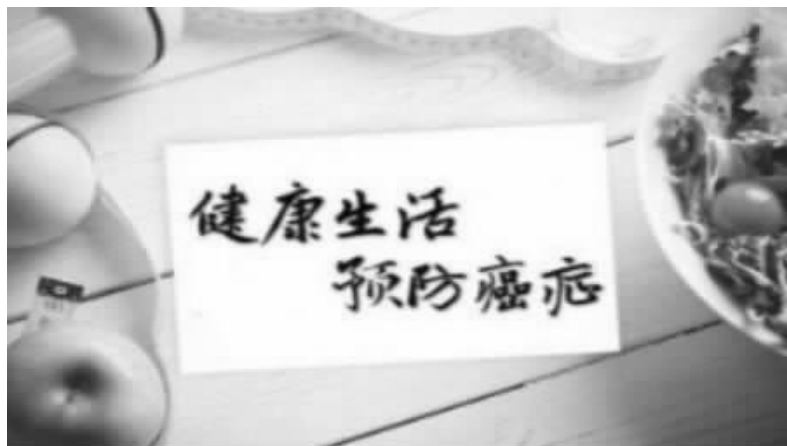
别把肛周结核当痔疮

碰到肛门长肉球的情况，人们往往难以启齿，常自以为是痔疮。其实，肛门长肉球不一定是痔疮，有可能是结核，建议去医院检查确诊，对症治疗。

一个月前，湖南益阳的周先生发现自己肛门右侧有一个鹌鹑蛋大的包块，以为是痔疮引起的。时间一长，包块变得有鸡蛋大小，疼痛感也一天天加剧，周先生在当地医院通过手术切除了包块。岂料，伤口一直有渗液渗出。通过系统检查，周先生被确诊为肛周结核。

肛周结核是由于肛周感染了结核杆菌后引起的疾病，常见症状是肛门周围疼痛肿胀，有时形成混合性包块易被误诊为痔疮。如有肛周不适应尽早诊治，以免病情进展延误最佳治疗时机。（韩璐）

“肿瘤是威胁人类健康的主要疾病之一。随着医疗技术的发展，癌症逐渐转变为可防可治的慢性病。‘做好三级预防，科学防治肿瘤，有助于打赢健康保卫战。’解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部主任胡毅介绍，研究表明，采取积极预防、规范治疗等措施，对降低肿瘤的发病率和死亡率有显著效果。”



网络图片

一级预防：病因预防

肿瘤的一级预防是病因预防，即通过采取有效措施，减少肿瘤的诱发因素，从而降低易感人群的发病率。

肿瘤的发生发展与包括疾病因素、环境因素、生活方式等许多危险因素相关，我们能够从自身控制的就是保持良好的饮食、作息习惯，保持健康的心态。

在饮食上，建议大家注意以下几点：不食用霉变或腐烂变质的食物，霉变或腐烂变质的食物中含有黄曲霉素，容易导致胃癌和肝癌；尽量不高盐饮食及少食用刺激性食物；烹饪食物时可多采用蒸、煮等方式，控制每日食盐的摄入量；尽量不食“三高一低”类的食物，即高热量、高脂肪、高动物蛋白、低维生素和纤维素的食物；摄入过多熏烤类食物，会显著增加结直肠癌的发病率。此外，尽量不要进食过硬、过热的食物，吃饭不要太快。

如何健康饮食？多吃白菜、甘蓝、萝卜、花椰菜、芥菜等蔬菜以及水果、奶类等。多食用这几类食物，有助于降低消化道肿瘤、肺癌、乳腺癌的患病风险。建议正常成人每日蔬菜摄入量达50克。多吃全谷物和豆类等食物，如燕麦、混合谷物粉，全麦的馒头、面包、面条等。平时适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等，建议每周吃鱼2次或300—500克、蛋类300—350克、畜禽肉300—500克。注意每月食用动物内脏不超过3次。少喝或不喝含糖饮料。

养成健康合理的日常作息。我们应保证每日的睡眠时间在7小时

以上，劳逸结合，用良好心态面对压力，保证免疫系统、内分泌系统不被破坏。另外注意尽量不要沾染烟酒，长期吸烟、饮酒是所有肿瘤的致病因素。

同时，还要避免一些常见的肿瘤认知误区：

1.长期吃素。植物性食物是健康的，但如果不摄入肉蛋奶等，无法保证充足的能量。肿瘤患者治疗会消耗大量能量，如果不摄入肉蛋奶等食物，可能会使身体更加虚弱，循序渐进地补充高蛋白食物仍是大多数癌友的合理饮食方式。

2.保健品抗癌。世界癌症研究基金会明确表示，不要靠吃保健品、补品来抗癌。保健品本身无治疗肿瘤的功效，而人的体质各不相同，营养品吃得合适还会起到伤害身体的反作用。

3.癌症有传染性。癌症本身并不具有传染性，没必要因此和癌症患者分开生活。然而，由于一些传染性的病毒（如人乳头瘤病毒和乙型、丙型肝炎病毒）会导致患癌风险增加，因此需要当心。

二级预防：定期筛查

二级预防是在疾病早期通过定期筛查将其发现，并进行早期诊断和早期治疗，实现早筛查、早诊断、早治疗。

定期体检和筛查是二级预防的关键。建议大家积极参加健康体检。此外，还要根据个人生活习惯、年龄、性别、职业、家族病史等情况针对性进行专项筛查。需要长期接触化学制剂（沥青、煤焦油、石棉

等）、装修材料、放射线的人群；有大肠息肉病、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病史的人群；幽门螺杆菌检测阳性、胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎患者；5年以上乙肝患者或乙肝病毒携带者；有慢性肝炎病史、肝硬化、有长期吸烟史、长期大量饮酒的40岁以上人群；直系亲属有肿瘤家族史等人群，需要定期进行血液肿瘤标志物、肺CT、腹部超声、胃肠镜、妇科超声等专科检查。

如果平时出现以下情况要及时就诊：①摸到身体表面有肿块；体表黑痣和疣颜色加深、范围增大。②皮肤或黏膜有经久不愈的溃疡。③有耳鸣耳聋、鼻涕带血、脸部感觉麻木等症状。④持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。⑤吞咽食物困难或持续性消化不良、食欲减退，进而出现没力气、消瘦等症状。⑥女性阴道异常出血，男性有无痛性血尿、排尿不畅等情况。

三级预防：合理治疗

三级预防是临床（期）预防或康复性预防，即对肿瘤患者进行规范化治疗，防止疾病进展和复发。肿瘤的严重程度不同，治疗手段和效果也有区别。目前，肿瘤治疗包括外科手术、放疗、免疫治疗、靶向治疗等多种治疗方式。

发现较早的肿瘤可以经过微创切除、手术切除治愈，术后能恢复正常生活状态。随着抗癌新型药物的不断问世，肺癌、胃肠肿瘤、乳腺癌、肝癌、泌尿系肿瘤等均可通过多学科协同综合治疗，控制肿瘤生长。

需要进行手术治疗的肿瘤患者，在手术前后要根据医生指导进行护理，比如胃癌患者手术后忌进食牛奶、糖和馒头、包子、面条、蛋糕、根茎类蔬菜（如土豆、马铃薯、芋头、山药）等高碳水饮食，以防发生倾倒综合征——即上腹饱胀不适、恶心、呕吐胆汁及心悸、眩晕、乏力、血压降低等临床表现。肿瘤患者术后饮食可按照汤—粥—软饭—米饭的顺序逐步过渡；外科手术后，卧床患者要积极训练，尽快恢复呼吸、排尿、排便等基本功能，并遵医嘱下床活动，防止血栓发生。接受放疗的肿瘤患者，如果在治疗期间出现恶心、呕吐、腹泻、乏力、骨髓抑制等情况，不要惊慌，及时反馈给医生，及时调整治疗药物的剂量，每周复查血常规、肝肾功能，并加强营养、配合治疗，及早控制疾病进展，逐渐恢复到正常生活状态。（韩璐）

规范治疗助患者告别“痛不欲生”

“我本来只是带着老公到医院开点止痛药，没有想到得到专家的诊治后，止痛效果特别好，这也坚定了老公战胜癌症的信心。”

4月13日，刘女士说起患晚期肺癌的丈夫，因为癌痛备受折磨，在湖北省肿瘤医院疼痛姑息治疗首席专家、湖北省抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会副主任委员冉凤鸣主任医师的精心止痛治疗下，精神状况大为改观。

癌痛究竟有多痛？一名癌痛患者这样形容：“它在一点一点地侵蚀着我的躯体、消磨掉我的意志……痛到连死的力气都没有了。”

冉凤鸣主任医师表示，疼痛是晚期癌症患者最常见的临床症状之一。疼痛严重影响患者的生活质量，并影响患者对肿瘤治疗的耐受性。

“如果规范治疗，合理使用止痛药物，80%—90%肿瘤疼痛患者可以达到无痛；然而在我国，仅三成癌痛患者的疼痛能得到有效缓解。”冉凤鸣主任医师介绍说，癌痛治疗，止痛药物是基础，针对癌痛病因的抗肿瘤治疗也很重要。癌痛得到有效缓解，不仅可以提高患者生存质量，而且可以树立战胜疾病的信心，患者不痛休息好了，也有助于免疫力的提高。

冉凤鸣主任医师介绍说，“三阶

梯”止痛原则进入中国，标志着中国癌痛治疗与国际接轨。“三阶梯”止痛原则是根据患者癌痛的轻、中、重度等级，选择相应强度和疗效的止痛药物。当疼痛达到中度及以上时，可根据病情使用阿片类药物。药物止痛效果不佳时，还可以进行微创介入如神经节阻滞、PCA泵等方法，达到止痛效果。

冉凤鸣主任医师提醒，不少患者疼痛发作时才服用止痛药，这是不规范的。止痛药物不能随意“按需服用”，而要“按时服用”，严格遵医嘱，规范用药。（唐智峰）