

“2018世界癌症日”活动在省肿瘤医院启动

教你和“肿瘤君”说拜拜

本报讯(记者 黄丽 通讯员 陈玉博 李昂/文图)1月10日上午,由中国抗癌协会主办,河南省肿瘤医院承办,河南省抗癌协会、石药集团抗肿瘤药事业部联合协办的“2018世界癌症日”活动启动仪式在省肿瘤医院举行。

据了解,每年的2月4日是世界癌症日,2018年世界癌症日主题为“我们能,我能——战胜癌症”(We can, I can.)。该活动旨在倡导新的方法促进国际各组织之间的合作,加强癌症研究、预防及治疗等领域的进展,并在全球同步开展肿瘤防治的科普宣传,提高癌症早诊水平。

中国抗癌协会理事长、中国工程院副院长樊代明院士,中国抗癌协会名誉理事长、国家肿瘤临床医学研究中心主任郝希山院士,中国抗癌协会副理事长、国家肝癌科学中心主任王红阳院士,河南省卫生计生委党组书记阚全程等20余位专家、领导,以及肿瘤患者、医护人员等300余人参加了启动仪式。

据樊代明介绍,恶性肿瘤已成为我国居民死亡的主要原因之一,影响着国家社会的发展。作为我国肿瘤防治领域的重要力量,

中国抗癌协会坚持每年开展全民性品牌科普活动,癌症患者康复教育、癌症救助公益活动等,将协会的行业资源、专家资源充分调动起来,为国家探索“关口前移、预防为主”的癌症防控新模式。他强调,癌症防控需要构建预防、诊断、治疗、护理、康复等全方位一体化防控体系,更需要社会各方面的参与,推进防控抗癌工作,努力构建无癌世界。

阚全程表示,河南是人口大省,也是癌症高发省份,由于河南医疗资源发展不平衡、不充分,肿瘤防治的形式仍然严峻。近年来,在省卫生计生委的带领下,整合资源,努力建立上下联动、覆盖全省的肿瘤防治体系,不断提升防治能力和水平。“世界癌症日”活动的举办,是对河南卫生事业健康发展的促进和鞭策,帮助医务人员学习先进的理念和经验,希望河南同仁能把握机会,借鉴先进经验,切实加快建设健康中原,不断增进河南人民健康福祉。

随着“2018世界癌症日”启动仪式结束,全国范围内的“世界癌症日”的科普宣传、义



启动仪式上,樊代明院士(左一)作致辞

诊等系列活动的宣传。

当日下午,河南省生命关怀协会组织了精彩的医患联谊。舞台上,抗癌明星们各个神采飞扬,表演了歌舞、曲艺等节目,为现场观众呈现了一道美轮美奂的视觉盛宴。医护人员更是将抗癌抗癌的科普知识贯穿其中,在普及抗癌常识的同时,为活动增添了互动的乐趣。

战胜癌症,你能我能;战胜癌症,众志成城。



中医小故事

水獭“教”华佗识紫苏

九月九日重阳节,一群富家子弟在酒店里比赛吃螃蟹。一只只大闸蟹又黄又多油,他们越吃越香,吃空的蟹壳竟在桌上堆成了一座小塔。

华佗带着徒弟,也到这儿来饮酒。他看到那伙少年像疯了似的比赛吃蟹,便好心地向他们劝道:“螃蟹性寒,不可多吃。”

少年们很不高兴:“我们吃的是自己花钱买的东西,谁听你的管教!”

华佗看劝不动就对酒店老板说:“不能再卖给他们啦,会闹出人命的。”酒店老板正打算从那伙少年身上多赚些钱,哪里听得进华佗的话,把脸一板说:“你少管闲事,别搅了我的生意!”

华佗叹息一声,只好坐下吃自己的酒。等到半夜,那伙少年突然大喊肚子疼,有的疼得直冒汗,有的翻倒在桌下打滚。酒店老板吓呆了,急忙问:“你们是怎么啦?”

少年:“我们肚子疼,快帮我们请医生!”

酒店老板快哭了:“这半夜三更的,让我上哪儿请医生去?”

这时华佗走过来:“我就是医生。”

少年:“求先生发发善心,救救我们。您要多少钱都说好。”

华佗:“我不要钱。”

少年:“那您想要别的也行。”

华佗:“我要你们答应一件事!今后你们得听从老人的劝告,再不准胡闹!”待到少年们保证后,华佗让他们等着,自己带着徒弟到了荒野野外,采了些紫色草的茎叶回来,煎汤给少年们喝下。过了会儿,他们的肚子都不痛了。

少年们千恩万谢,告别华佗,回家了。华佗心想:这种药草还没名字,病人吃了它确实会感到舒服。今后就叫它“紫舒”吧!

华佗徒弟问道:“这紫色草叶子解蟹毒,出在什么书上?”

华佗说书上并没有,这是从动物那儿学来的。

有一年夏天,华佗在江南的一条河边采药时,看见一只水獭逮住一条大鱼。水獭吞了很长时间,把肚皮撑得像鼓一样。它一会儿水里,一会儿岸上;一会儿躺下不动,一会儿来回折腾,难受极了。可是后来,它爬到岸边一片紫色的草旁边,吃了些草叶,又躺了一会儿竟没事了。华佗心想,鱼类属凉性,这草属温性,准可以解鱼毒。从此,他便记在了心上。

后来,华佗又发现这种草药还具有散表的功能,可以益脾、利肺、理气、宽中、止咳、化痰,能治很多病症。因为这种药草是紫色的,吃到腹中很舒服,华佗给它取名“紫舒”,因为它是草类,后来人们把它叫作“紫苏”。

(省中医院教授 李鲜/供稿)

打开心窗 治愈症

□记者 李蕴真 通讯员 赵曼 董燕

不久前,一个名叫小菲(化名)的7岁女孩,在门诊以“失音3天”的病因收入郑大三附院(省妇幼)小儿神经一科,小菲无诱因突然出现说话时发不出音的情况,但是,理解力、听力尚且正常,家属急得团团转。

小菲入院后查体显示无明显定位体征(指某处神经异常所能引起的身体相应部位的征状和体征),虽说话不能发音,但哭笑或咳嗽时声音正常响亮,完善头颅核磁等检查也无异常。为什么小菲突然出现失音呢?为什么除了失音,无其他伴随症状呢?疾病的背后会不会还有其他问题?该科主任张晓莉开始追寻症状背后的原因。

经追问病史,张晓莉得知患儿系留守儿童,常年跟父母分离,最近跟同学闹了矛盾,由此判断孩子为癔症性失音的可能性很大。医护人员立即给小菲进行心理疏导,同时给予暗示疗法。一天后,小菲神奇地开口说话了,发音也完全正常了,家人心里乐开了花。

据张晓莉介绍,癔症是指患者在精神因素刺激下出现多种精神障碍或躯体症状,常由心理因素诱发。癔症性失音又叫癔症性发音困难,是喉发声功能暂时性障碍,并无器质性改变。近年来,儿童癔症的发病率有逐年增多的趋势,临床症状复杂多样,易与器质性疾病混淆而致误诊。该院曾经接诊过许多患有癔症的患儿,他们临床表现各式各样,有偏头痛的,有类似于病性发作(与癫痫不同,癫痫是指临床呈长期反复痫性发作的疾病过程,病性发作通常指一次发作过程。病性发作,可在癫痫中出现,但出现病性发作的患者未必都是癫痫)的,还有晕厥、瘫痪的。该病起病急,如果不给予恰当的治疗,恢复困难而且易反复,通过相应的心理治疗可迅速恢复。

你的骨量流失了吗?

□记者 李文朋

近日,某单位一年一度的体检报告陆续出来了,在骨密度检测一项中,有好几个人都显示有骨量流失,骨量流失会造成骨质疏松吗?骨质疏松该如何预防?记者就此采访了河南省洛阳正骨医院(郑州院区)骨质疏松科主任、主任医师、硕士生导师叶进。

叶进说,很多人认为骨质疏松是老年人得的病,与年轻人无关。事实上,在30至35岁之间,人的骨量达到最大,此后便开始流失,而且流失的过程是不可逆的。一些年轻人因不良生活习惯、缺乏运动、饮食单一等原因,也会患上骨质疏松,如果不注意及早“储备”骨量,补充钙质,就好像在骨骼中埋入了一颗定时炸弹,骨骼质量变差,随时会引发一系列骨骼健康问题。“正常情况下,20岁之前是骨头发育的最佳时间,在30至35岁人体的骨头到达骨峰值,40岁后峰值自然下降,破坏的程度会逐渐大于修护的进度,到了50岁骨质疏松的状况会急剧下滑。女性在更年期后,雌激素减少,骨质流失的速度较男性高出许多,因此银发族应特别注意骨质疏松发生征兆。”

叶进提醒,预防骨质疏松要从年轻时开

始。一要适当运动。骨不用就疏松,负重的运动,如走、跳、跳舞或跑,可以增强骨质。运动还可以帮助增加骨量,维持合理的骨转换水平,保证适度的骨骼矿化,修复骨骼的损伤,改善骨骼健康结构。二要均衡饮食。中国传统的饮食习惯以多盐多油为主。而钠与钙的排泄相互关联,在高盐摄入时,钠排泄增加,钙也随之丢失。中国营养学会建议健康成年人一天食盐的总摄入量应为6克,日常生活中减少盐的摄入,有助于帮助钙质吸收。三要保证足够的日晒。通过晒太阳,可让体内产生更多的维生素D,而维生素D可促进钙吸收。一般而言,每天保证15分钟到半小时的日照,自身就可以合成身体需要的维生素D。四要保持体重。维持健康的体重对骨骼健康很重要。不少女性为了追求苗条的身材不断节食,不仅无法给身体提供足够的营养物质,也容易加剧体内骨质流失。五要补充维生素。适当补充维生素K、蛋白质、维生素B<sub>12</sub>、镁、钾等,都会让骨骼更硬朗。六要多吃强健骨骼的好食物。三文鱼、坚果和种子、牛奶、豆类食品、绿叶菜等都能提供大量钙质。

胰岛素真的戒不掉?

□记者 黄丽

糖尿病患者口服降糖药效果不好时,医生会建议用胰岛素治疗,但有许多患者对胰岛素有顾虑,认为胰岛素是“毒品”,一“沾”上就得终身依赖。近日,记者采访了省人民医院内分泌科四病区主任尚敬,听他详解关于胰岛素的认识误区,以便正确控糖。

事实上,这种误区是大家对胰岛素缺乏认知造成的,胰岛素是正常人体所产生的激素,它不是毒品。是否需要使用胰岛素,是根据胰岛功能好坏而决定的。

打个比方,假如正常人有100个胰岛细胞产生100个胰岛素,而糖尿病患者的胰岛细胞会损失一部分。也许只剩下50个胰岛细胞,而50个胰岛细胞只能产生50个胰岛素,这种情况下,血糖就升高了。

怎么办呢?有三个方法可以控制血糖:第一是减少身体对胰岛素的需要量,比方说少吃点饭和加大运动量,以前需要100个胰岛素,可能现在只需要60个,这样血糖就降下来了。这就是为什么糖尿病患者要控制饮食、运动。第二是用药,人体需要100个胰岛素,却只剩下50个胰岛细胞,药物就类似鞭子抽剩下的50个胰岛细胞,让它一个“人”干两个“人”的活,这样也可以降血糖。第三是直接补充胰岛素,缺少50个胰岛素就补50个,血糖就降下来了,这就需要打胰岛素了。

第一个方法需要终身坚持,因为一个正常



人需要100个胰岛素,一个大胖子就可能需要300个胰岛素,所以要长期坚持减重。还有就是吃得越多,胰岛素的需求量就越大。第二个方法的好处是吃药方便,坏处是剩下的50个胰岛细胞长年累月地干活,会“过劳死”,今年50个,明年可能只剩下45个了,再过两年就剩40个,到剩下30个以下的时候,胰岛细胞就会迅速衰竭。第三种方法的好处是能对胰岛细胞起到保护作用,但是打胰岛素麻烦,如果长期打,可能造成低血糖和发胖。

三个方法怎么选呢?一般医生会根据患者的具体情况,结合胰岛功能评估,三种方法联合应用。因此,胰岛功能的好坏最终决定着患者到底是吃药还是打胰岛素。