

# 预防癌症从自身做起

王女士, 64岁, 10年前患乳腺癌行根治手术; 3年前左侧肝占位, 原发性腺癌, 经开腹切除左肝。去年10月, 因上腹部不适, 胃镜检查发现胃窦部1.5cm糜烂灶, 病理诊断为重度异型增生, 局部癌变, 行内镜黏膜下剥离术(ESD)。今年8月31日复查, 血液化验及全身检查正常, 没有癌症复发。

癌症是当前危害人类健康的最大敌人, 但是癌症也是可以控制的。尤其是患了癌症不要怕, 要保持乐观向上的心态, 坚持治疗, 好好生活!

“癌从口入”, 合理饮食很重要。就在前些日, 一位年仅26岁的姑娘, 因进食困难、呕吐不止, 来医院内镜中心做胃镜检查, 经医师内镜下观察, 见食管内有一粘膜隆起, 占据管腔2/3圈, 溃疡形成, 质硬, 易出血, 食管腔轻度狭窄, 内镜诊断疑似食管癌。经病理确诊: 隆起型鳞状细胞癌, 分化II级, 侵及粘膜下层。经开胸手术, 好转。据了解, 这姑娘平时喜欢吃烧烤、麻辣烫之类的食物, 很少正常饮食, 长此以往, 终“酿成大祸”。由此可见, 不正确的饮食习惯会导致很严重的后果。



所以, 预防癌症, 要从日常生活做起, 要重视以下几方面的情况。

### 养成良好的饮食习惯

1. 食品多样化, 谷物为主。食谱广不仅可满足机体所需的各种营养素, 而且还能抑制有害致癌物质。
2. 喝含酒精饮料一定要适量。喝酒大多有损健康, 口腔、咽喉、食管和肝脏的癌与喝酒过量有关。喝酒多, 同时又抽烟者患癌症的危险性更大。



3. 避免过多胆固醇摄入。低脂肪饮食可以减少患乳腺癌、前列腺癌、结肠癌和直肠癌的危险性。日常多食用含有足够淀粉和纤维素的食物, 应该多吃水果、蔬菜、干豆、全谷类食品、豆类及其制品, 以增加淀粉和纤维素的摄入量, 这样可降低结肠癌和直肠癌。美国癌症协会建议人们应该每天至少吃5种不同的蔬菜和水果, 这是帮助抗癌的有效办法。《营养与癌症》杂志也公布说, 很少吃水果蔬菜者与较多吃水果蔬菜者相比, 前者患癌的可能性比后者高一倍。
4. 保持营养的均衡, 维持理想体重, 避免过轻或过重。

### 坚持运动降低患癌率

有报道称, 运动员的癌症发病率较低。据研究, 每天散步一小时可将患结肠癌的可能性降低46%。美国癌症协会建议人们每天至少做60分钟中度或稍强烈的运动, 每周运动5次以上。如果工作时很少活动或仅有轻度活动, 每天应有约1小时的快走或类似的运动量。每星期至少还要进行1小时出汗的剧烈活动。除了运动外, 还应适当平衡工作和生活, 减少工作压力, 经常开展文体活动, 例如唱唱歌、看看文艺演出



和电影, 保持开心的心情。

### 患过癌症应重视体检

前面提到的王女士, 10年中患有乳腺癌、肝癌和胃癌, 均因早期发现, 手术治疗, 至今仍健在, 生活质量很好。建议癌症患者每年做体检, 这非常重要。一般常规检查如下: ①血、尿、粪常规, 如发现不明原因性贫血, 一般估计来源于消化道疾病, 需做胃肠镜检查; ②胸片、B超(肝和妇科子宫附件等); ③肿瘤标志物CEA、CA19-9等, 如有升高, 必须进一步检查; ④体表检查, 如甲状腺、乳房及肛指检查是门诊检查中最简便的。

### 有癌症家族史应重视

家族病史中如有癌症, 千万提高警惕, 因为这是有遗传性的。如家族性息肉病癌变患者, 其子女患病率就非常高。遗传可能导致基因中有致癌因素, 如果直系亲属(父母、兄弟姐妹)患有癌症, 那么你可能需要在比较年轻的时候就做定期检查, 要比没有癌症家族史者多加防备, 提高警惕。

日常生活中, 如果人们合理饮食、坚持体育锻炼、定期检查, 相信癌症会远离人类。(新民)

## 一周 120 报告

数据来源: 市 120 急救指挥中心  
采集时间: 2012 年 9 月 7 日 ~ 2012 年 9 月 12 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	69
其他内科系统疾病	54
其他类别外伤	52
心血管系统疾病	16
酒精中毒	11
脑血管系统疾病	7
妇产科	6
药物中毒	4
呼吸系统疾病	3
食物中毒	3
其他外科系统疾病	3
儿科	2
其他	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 231 人次。天气的骤变会使血管的舒缩功能和血液的流变性能发生改变, 建议老年人可随身携带救心丸之类的急救药品。同时, 老年人要注意天气变化, 及时添加衣服, 合理安排作息, 合理饮食, 加强营养, 避免情绪激动, 保持宁静、乐观的心情。日常运动要适当, 如感不适, 及时就医。(见习记者: 王凯 信息提供: 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地: 市中医院  
采集时间: 2012 年 9 月 7 日 ~ 2012 年 9 月 12 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	501
皮肤科	442
肝病科	442
妇科	428
脑病科	330
心肺科	300

温馨提示: 近期多雨, 天气变化无常, 有时阳光猛烈, 有时突然乌云密布, 小朋友最易遭受感冒袭击。家长要适时给孩子增减衣服, 穿衣以过大关节为宜; 让孩子多喝开水, 避免饮料、雪糕等刺激饮品及煎炸食品; 可适当煲些绿豆、冬瓜、薏苡仁瘦肉汤给孩子喝。(见习记者: 王凯 信息提供: 姚娟)



## 过度用嗓 严重危害教师“声”命线

慢性咽炎是成年人常见疾病, 尤其在教师中较为多见。据统计, 我国 1300 万教师中有 60% 的人患有慢性咽炎, 医生指出, 合理的温、湿度是咽喉健康的关键。而过度用嗓等情况, 很容易破坏我们咽喉的温、湿环境, 所以, 想保持咽喉健康, 我们需重视以下 3 件事:

### 第一件事: 尽量避免过度用嗓

教师等经常用嗓的人员, 用嗓过度会伤害咽喉健康, 破坏咽喉的温、湿度。所以, 这部分人群可以用一些滋阴清热的药物维持。老师可以在假期没有工作的情况下, 尽量保持声带的充分休息, 使咽部黏膜得到恢复。如果出现嗓子嘶哑、干痒, 时间不太长的情况下, 可以使用慢严舒柠含片。出现咽部症状时间较长的人, 最好到医院选择中药雾化吸入、穴位贴敷等方法进行治疗。



### 第二件事: 少吃害人食物

如果在咽部已经出现不适的情况下, 还选择食用辛辣、刺激的食物, 无疑是让咽喉健康雪上加霜, 容

易使本身有炎症的咽部粘膜进一步干燥、损伤, 使其分泌功能下降。咽部黏膜的防御机制下降, 容易使病情加重。医生建议, 已经出现咽喉不适的病人, 应该选择一些中药代茶饮, 比如麦冬, 它有清肺生津、清热

解毒的作用。玄参, 性苦寒, 有滋阴降火的作用。此外, 还可以选择慢严舒柠复方青橄榄含片, 以缓解咽部干痒、疼痛、不适的症状。

### 第三件事: 远离空调环境

天气炎热, 空调成为夏季必备品, 但经常吹空调不仅会导致皮肤、口鼻干燥, 而且对咽喉的健康会产生极大的威胁。

※带走咽喉水分: 呼吸道黏膜需要在一定的湿度、温度环境中才能保持健康状态。新鲜的环境对呼吸道黏膜有好处, 但空气干燥的空调房则容易把咽部水分带走。

※带来咽部不适: 咽喉水分丧失, 黏膜的功能容易减弱, 出现咽部不适的症状。此外空调房里空气污浊, 对气道黏膜也存在一定的伤害。

(千龙)

**天久康药业**  
TJK 天久康药业  
HANJUKANG YAOYE  
致力医药健康领域40年  
**更专心·更健康**  
为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址: 周口市人民路244号  
电话: 0394-8687602