

八成肠癌患者确诊已是中晚期

◆ 吴瑞莲

研究提示脾虚湿热人群更需警惕肠癌风险

近年中国大肠癌的发病率已上升至第三位,临床上超过80%的患者确诊时已是中晚期。有什么方法可以早期发现大肠癌?

本周正值第22个全国肿瘤防治宣传周,由新民晚报、上海市卫生计生委、上海市体育局等主办的新民健康大讲堂——今年第2期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上传出消息,上海中医药大学附属曙光医院肿瘤科主任李琦教授带领的团队在对2300多例结直肠癌患者研究后发现,脾虚湿热是大肠癌的核心病机,湿热是大肠癌化疗耐药的病理基础,脾肾两虚则是大肠癌侵袭转移的主要因素。李教授为此提醒,从中医角度来看,有大便秘结,舌红苔黄腻的脾虚湿热人群大肠癌发病风险较高,需要引起警惕。



肠道湿热人群大肠癌发病风险高

在奉贤区南桥镇社区文化活动中心举办的本期新民健康周周讲堂上,李琦表示,大肠癌的发病原因有很多,跟饮食、生活习惯和遗传等都有关系。研究发现,长期伏案、久坐缺乏运动与大肠癌的发生有关,不按时排便日久也会诱发肠癌。

李琦指出,大肠癌早期可无明显症状,病情发展到一定程度才出现下列症状:1)排便习惯改变,2)血便,3)腹痛或腹部不适,4)腹部肿块,5)肠梗阻,6)贫血及全身症状:如消瘦、乏力、低热。

针对大肠癌早期发现的医学难题,李琦教授带领团队对2300多例结直肠癌手术前后、复发转移前后等病机与证候要素进行研究后,发现脾虚湿热是大肠癌的核心病机,湿热是大肠癌化疗耐药的病理基础,脾肾两虚是大肠癌侵袭转移主要因素,揭示了脾虚湿热证的生物学基础。中医还认为肠道湿热人群大肠癌发病风险高,有大便秘结,舌红苔黄腻证候的湿热人群更应引起警惕。

据了解,大肠癌术后转移率高,5年生存率仅为50%左右,多药耐药和转移是影响疗

效的重要因素;李琦教授带领的团队提出健脾解毒法是中医药防治大肠癌的基本治法。根据大肠癌术后转移的病机特点,研究人员从病、证、方、效入手,多中心临床研究证实中医药能降低大肠癌化疗耐药,抑制大肠癌术后转移率,延长晚期大肠癌生存期,并获得多项科技奖。

肠胃虚寒者不宜饮用绿茶

近年来,关于茶叶的健康功效说法越来越多:抗癌、保护心血管、防辐射……生活中的健康隐患,靠一杯茶可以化解吗?讲堂上,李琦教授回答居民提问时表示,茶叶,尤其是绿茶中的茶多酚具有调节免疫功能、抗氧化、抑制炎症反应、抗肿瘤等多种作用。茶多酚抗肿瘤作用是目前众多实验研究的热点,动物实验发现茶叶中的茶多酚可以有效地抑制和预防结直肠癌的发生发展。

在一项对上海饮茶人群的流行病学研究中表明,饮茶可以降低结直肠癌的发生率。但如何应用茶多酚这种天然的抗癌物质,还需要进一步的明确其对结直肠癌的作用机理。李琦教授表示:“我们有理由相信,茶多酚在结直肠癌的化学预防和临床治疗上有着广

阔的应用前景。”

那么喝什么茶最能抗癌?得根据自己的体质进行选择。李琦指出,以绿茶为例,其性味苦寒,可清热解暑利湿,最能去火,有生津止渴、消食化痰的作用。因此平时容易上火,爱抽烟喝酒,饮食较油腻的人都比较适合饮用绿茶,而脾胃虚寒的人群则不宜饮用绿茶。此外,受失眠问题困扰的人群也应尽量选择在上午喝茶。

李琦表示,高脂肪高蛋白高热量饮食、饮酒是大肠癌常见的病因,所以纠正不良的饮食习惯显得尤为重要。饮食有节,起居有常,不妄作劳是中医的基本养生观,中医认为饮食清淡,减少辛辣刺激燥热食物,可防止脾胃肠道湿热,滋生肿瘤,因此建议平时应戒烟,避免过量饮酒,拒绝腌制、烧烤等食物,多吃水果蔬菜及富含膳食纤维的食物。

遭遇“眼内雾霾”需警惕老年性白内障

上海爱尔眼科医院青白眼底科王敏医师表示,癌症让不少人唯恐避之不及,往往选择全身体检来实时监测自己的身体情况,却忽略了另外一些重要的部位,比如眼睛。几乎不

做眼检查的习惯让诸多中老年人的眼睛出现了大大小小的问题,首当其冲的就是白内障。

据统计,我国约有500万人患有白内障,每年新增40万人,80岁以上老年人的白内障发病率近100%。随着我国老龄化进程的加剧,白内障在我国的发病人数仍有升高趋势。

王敏强调,白内障症状比较明显,就像身处重度雾霾之中,看到的一切都是雾蒙蒙的。除此以外,像老花减轻、夜视力下降、视物变色也都是白内障的早期症状。一旦出现以上症状,可通过眼科学的裂隙灯检测眼内白内障的严重程度,并接受相应治疗。

据了解,在50岁以上的中老年人中,白内障的发病率最高。王敏指出,白内障是由于眼内晶状体浑浊导致的。如果不管不顾,晶状体浑浊将会逐步加重,最终导致失明。因此,眼健康检查应像体检一样受到中老年人群的重视,尽早检查才能及时驱散眼内“雾霾”。

下周四,第三期“新民健康周周讲”将和你聊聊谷雨养生那些事,更多资讯请赶快添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员服务专线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名吧!



青春痘内调切记要对准 不然后果很严重

◆ 余兰

有些人发了大大小小的青春痘,到处寻找地方看,就是老不好,给学习、工作、婚姻带来很大影响,非常自卑。家长和本人都不想想了办法,花了很多冤枉钱,走了很多弯路,结果也没看好。青春痘有着非常复杂的体内原因,不同的内部问题就会产生不同的痘痘,所以一定要分辨出痘痘的体内原因何在。一个负责任的专家会告诉你痘痘问题到底出在哪里,怎样内调。许多

发青春痘的人认为,痘痘靠外擦就可以好,所以还在到处打听哪种产品对痘痘效果好,压下去快,他们认为这是最好的方法。实际上他们没有想到,压下去多少,等到不用药了,就会反弹出来多少。这样反复发,毛孔就会变得非常粗大,还会留下凹洞、痘印、激素性皮炎等副作用。切不可盲目选择,以免耽误祛痘留下永久的遗憾,所以要找对地方找对人。肌肤的靓丽需

要足够的营养,痘痘不是靠忌口就能好,不然也会给容颜带来永久的伤害。

在昌平路667号的青春痘专家,她离开医院出国深造,回国后专业从事祛痘20多年。只要找到她,无论是什么样的痘痘、痘印、痘坑都会完美去除!恢复原先的美貌!祛痘何须用几年,短时间内就能解决,这也是大家的心声和愿望。

专家祛痘热线:61220588
地址:静安区昌平路667号(轨交7号线)
工作时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时
杰丽祛痘 广告

远离食道异物 谨防“祸从口入”

◆ 席淑新(主任护师) 姚晴(主管护师)(复旦大学附属耳鼻喉科医院)

俗话说“祸从口出”,食道异物则是“祸从口入”,比如亲朋好友相聚聚餐时边吃边聊,相谈正欢,一不小心,把不该吃下去的鱼刺、鸡鸭骨、枣核、假牙等误咽下去,轻者造成自己痛苦难耐、家人担心不已,严重者可引起大出血,甚至危及生命。

发生食道异物后应立即到医院就诊,尽早明确诊断。由于早期食管黏膜肿胀轻,有利于异物显露,便于医生取出异物。为安全起见,食道异物患者需要住院行食道镜检查及治疗。食道异物的预防在于养成正确

的进食习惯,吃带有骨刺类的食物时不要饭菜混吃。

远离食道异物,送给大家一个方便记忆的顺口溜:小小鱼刺,命关大事;进食安全,切莫忽视!

科普讲座

4月21日中午12:30-1:30,复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔志愿者服务队在汾阳路83号医院门诊大楼6楼第二会议室举办“食道异物与安全进食”科普讲座,欢迎读者参加。

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

童心向党



小脸蛋儿红彤彤,
大葵花儿黄绒绒;
春风笑脸两相问,
只因阳光在心中!
晓玲

中国网络电视台制 天津泥人张彩塑 林桐作

