

春季肿瘤转移复发 专家教您怎么防

新民健康免费赠送中医肿瘤专家咨询号

中医专家依据“现代中医,防治肿瘤”的治疗理念,以捍卫生命、呵护健康为根本,对传统中医基础理论进行梳理与阐释,解构传统中医;并以临床实践为依据,融合现代医学及非医学方法,通过“认知纠正、心理调整、体能锻炼、饮食优化、正确医疗、合理药物”多种手段进行数据库跟踪管理,构成从预防、治疗到康复的现代中医防治肿瘤科学体系。新民健康为肿瘤患者及家属,专家提供咨询平台,开展专题讲座、交流咨询、饮食全案指导等活动,分享健康知识、科学用药、饮食营养、体能锻炼、康复养生,帮助肿瘤患者实现康复目标。

据统计,肝癌、乳腺癌、胃癌、肺癌等恶性肿瘤最容易在春季出现复发和转移,一旦复发病情往往会加重。如何才能有效防止癌症复发和转移呢?针对这一问题,以何裕民教授领衔的50余名肿瘤专家、主任医师、副主任

医师等组成的专家导师团,针对各种肿瘤的治疗及康复,防治肿瘤的转移与复发积累了丰富的临床经验。

■ 中医药“零毒抑瘤”增强自身免疫力

原山东中医药大学孔祥荣教授介绍,即使经过手术和放化疗后,恶性肿瘤病人体内仍会残留癌细胞,这就是患者转移和复发的根源。冬春之交,患者应该充分利用中医整体辨证论治,改善免疫力,调节胃肠功能,旨在抑杀残存肿瘤细胞和扶助机体免疫功能,从根源上增强患者免疫力。

■ 心、体、食综合康复方针,全方位预防机制

除了医药外,孔祥荣医生认为心、体、食等多角度、全方位的身体预防机制构建,是达到综合康复的基础。“心”即心态调整,患者应多培养兴趣爱好、多与朋友和家人交流。“体”即体能锻炼,建议肿瘤患者在完成常规治疗

活动信息

免费赠送中医肿瘤专家咨询号

活动时间:2015年3月21日

报名方式:请拨打新民健康热线021-62946188 预约专家咨询号,限号20名

温馨提示:前来咨询的读者,即可免费领取“抗癌科普系列书籍”《癌症只是慢性病》《生了癌,怎么办》《生了癌,怎么吃》任意1本

后,待体力、体质有所恢复时,可逐步开始体能锻炼。“食”即饮食,在治疗及稳定期饮食总体以清淡为主,以易消化的食物为主。烹调方式以清蒸、清炖为宜。高脂肪、高蛋白类的食物,如甲鱼、虾、蟹等不建议食用。

【专家介绍】

孔祥荣 教授
研究生导师,原山东中医药大学教授,从事肿瘤教学与临床工作30多年,为大学教材《现代中医肿瘤学》的副主编。擅长各种肿瘤的治疗和康复期的调理,对防治肿瘤的转移复发有丰富的临床经验,尤其擅长妇科肿瘤和呼吸

肿瘤等疑难杂症的中医治疗。

蔡宝华 中医师
中国疑难病防治研究中心研究员,中国《肿瘤与慢性病》杂志编委,大学教材《现代中医肿瘤学》编委。擅长肝胆肿瘤、呼吸道肿瘤的中医治疗和调理及消化道、呼吸

道疾病,中晚期癌及复发转移的治疗。

春季长高正当时 拔苗助长不可取

又到春天孩子长高的季节,每个家长都希望能春天,加强身高调整,让自己的孩子能健康成长,高大挺拔。本周新民健康将邀请上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》的部分编委及长期从事生长发育研究的专家指导家长如何让孩子通过“生长元”获得理想的身高。可通过800-820-8727报名。

春季直接补充生长素可以让孩子拥有理想身高吗?

生长素的分泌量是孩子身高增长的关键。直接进行体外摄入就可以让孩子拥有理想身高吗?除了先天原因导致生长激素分泌不足或缺如以外,其他人

群须知人体长期接受外源的生长素的补充,虽然短期内会达到峰值,但是容易造成体内激素失衡,导致自体的依赖,减低自身分泌量。专家说:只有增加孩子自身的生长素分泌水平并保持其活性,才是科学的、自然的。

一年之计在于春,理想身高需要长期管理

孩子身高的发育是多年累积的结果,对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有

慢性乙肝病人如何春季养生

春季万物复苏,对于慢性乙肝患者体内的病毒来说,其复制能力也会越来越活跃。因此,复旦大学附属中山医院青浦分院感染科主治医师陈冬芸提醒,患者不仅要注意治疗,还应在日常生活中有所保养。

随着气温的回暖,肝火逐渐旺盛。在日常饮食上,陈冬芸表示,在春季,慢性乙肝患者为养肝需常吃核桃仁、开心果等坚果,以达到疏肝理气、缓解焦虑的作用。选择如奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等能为肝脏提供优质蛋白质的食物,进食量要注意适度合理。同时要忌饮酒、忌油腻辛辣的食物、忌刻意进补,多吃清淡、容易消

化的食物,可有效补充机体营养,避免造成肝脏的代谢负担。

春季最容易使人感到疲倦和犯困,陈冬芸指出,在保证充足的休息时,还要进行一些必要的身体锻炼,如散步、做操等,这样可以更好地恢复自身体质,增强抵抗力。

在治疗方面,陈冬芸建议,慢性乙肝患者一定要到专业、正规、有肝病专科的医院进行治疗,这样才能取得准确的检查报告,从而得到科学规范的治疗方案。

她提醒,患者不要轻信虚假广告及江湖游医以免延误医治,错失治疗最佳时机。除此之外,在乙肝治疗期间,若需服用其他药物,需咨询医师,尽量避免使用肝损药物。

新民健康为孩子预约30个免费名额个矮孩子可享 免费骨龄检测和领取身高管理手环

新民健康特邀专业骨龄评估师为早发育孩子,通过《中国人手腕部骨龄发育标准-中华05》评估法为孩子现场评估的发育阶段及生长潜力。本次活动将送出身高管理手环,通过最新科技,监测孩子的睡眠(深度睡眠)、运动时间、体重监测,让孩子更科学地健康成长。

活动内容:

1. 骨龄及生长板测评,现场评估孩子是否属于早发育
2. 建立成长档案,每年2次的免费生长

发育评估

3. 免费领取上海中医药大学出版社《身高奥秘》
4. 身高健康管理手环(限额)

活动时间:3月21-22日

请家长提前致电:800-820-8727 报名预约

短信报名:生长板检测+姓名+年龄,发送至13651767246

特别提示:本次活动仅接待6-18岁,身高不达标或早发育的青少年限额30名

必翔电动代步车—老年人出行的时尚工具

阳春三月,阳光明媚,是外出活动的好日子了。不但可以去公园,去广场晒太阳,还可以可以去爬山等等,可是,对于健康的人来说,这些可谓轻而易举即可做到,但是那些活动不便的老人怎么办呢?

现在,代步车的诞生,标志着老年人的生活品质取得了又一大突破性进展。产自必翔品牌的代步车以其优质的服务和超高的性价比一直被消费人群所青睐,必翔代步车平地极速为每小时8公里,超长续航35公里以上,领先前车大灯,日间、夜行双模式,中国台湾原装进口,英国PG控制系统品质保障,操作上更简单,更容易使老人掌握操作,全自动电磁刹车,上下坡轻松刹车不溜坡。代步车具有平稳起步,平顺刹车的特点,防爆充气胎,减震行走更平稳。

让老人享受阳光的每一天,必翔电动代步

400-045-4599

车供单人,双人设计,不仅可以自己出去游玩,还可以带上您的老伴,同享快乐的每一天。

作为子女的需要和上了年纪的父母闲话家常,聊聊天,作为子女的就孝为先!如果实在没有充足的时间的话,不妨买个代步车吧,让老人多出去走走。

中健康路—国内专业的老年用品商城,品牌有保证,详情可电话咨询:4000454599

必翔豪华电动代步车TE-888NEP 市场价:13800元 钜惠价:7900元(单人) 8800元(单人)

徐汇旗舰店:中山南二路1015号(全年无休) 长寿社区店:宜昌路555号三楼(周一至周五)

牙周病:别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界认定为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发可怕的心血管疾病。

细菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容貌、心理等造成严重伤害,牙周袋内的大量细菌会随着血液流至全身血管(包括心脏血管),造成血管内皮细胞的功能丧失,增加血管阻塞的风险,甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床观察也表明,患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度,咬物无力,牙龈暴露;有口臭,牙龈牙龈有脓溢出;部分牙齿的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往正规医院检查治疗,且现医保定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务,还能定期为牙齿做“体检”,帮助患者全面维护口腔健康。此外,在平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯外,每半年应去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤(新勤芳)

上海港华医院 口腔科

【地址】2014年11-22-1299号(原址)2014年11月22日至2015年11月22日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035