

# 肺癌患者治疗救助金项目在我区启动

**新报讯(首席记者 刘晓君)** 3月7日,自治区慈善总会发布消息称,为尽可能减轻肺癌患者经济压力,中华慈善总会与阿斯利康公司合作的肺癌患者治

疗救助金项目在我区启动。据了解,该项目通过为符合援助条件的患者发放救助金的形式,帮助患者家庭进一步减轻经济负担,使患者获得更持续、更精准的

持续性治疗。凡接受泰瑞沙治疗的T790M阳性突变的非小细胞肺癌患者,在接受泰瑞沙治疗之前使用过一定时间的易瑞沙治疗,项目将根据患者实际购买易瑞

沙的累计盒数提供相应金额的救助金。患者在接受泰瑞沙治疗后即可向中华慈善总会提出申请,经项目办审核批准后予以一次性发放,每人只有一次申请机

会。为方便患者申请,项目采取创新线上申请模式,设立专门微信公众平台进行申请资料接收。患者可关注并登录微信公众号“肺癌患者治疗救助金项目”,在线

查询项目信息并完成所有申请、审批流程。通过项目办公室审核后,患者再向自治区慈善总会提交银行账户信息,之后救助金将会汇入患者提供的银行账户上。

## 夜里膝盖疼 患上了滑膜炎?

58岁的王女士平常喜欢运动,可最近一个月来,她的左膝盖一到晚上就钻心地疼。王女士以为得了关节炎,试了不少办法,但效果都不理想。经过医生诊断,王女士是患上了膝关节滑膜炎,目前处于急性期。

据介绍,滑膜炎是一种多发性疾病,其发病部位主要在膝关节。膝关节是人体滑膜最多、关节面最大和结构最复杂的关节,膝关节滑膜广泛分布于膝关节腔,位于肢体浅表部位,故遭受损伤和感染的机会较多。患者往往早晨症状较轻,晚间加重,不能长时间行走,走路多了膝关节会有酸困感且明显肿胀。单纯的滑膜炎通常以保守疗法为主,最常用的是适当制动、休息,辅助药物治疗。如果超过3个月,可能演变为慢性滑膜炎,保守治疗的效果可能不好,甚至需要关节镜微创清理。为此,在得了滑膜炎后,首先应该注意休息,减少日间活动,观察有无体温升高、局部明显肿胀等情况,如果有的话,及时到医院就诊。

(据《人民日报》)

## 高档盐营养价值更高?

价格高的食盐是否营养价值就高呢?营养专家介绍:从市场角度来说,食物营养价值的高低并不一定与其价格的高低直接挂钩。就像有的食品相对便宜,但是营养价值很高;也有的食品价格很高,但是营养价值并不太高。为此,消费者不要被海盐、湖盐、岩盐的名字给忽悠了,它们其实都只是盐而已。只要氯化钠足够纯,营养价值上没有什么区别。不必被概念所蛊惑,进口也好,国产也好,盐毕竟是盐,买盐时还是要好好看看盐中的氯化钠纯度和钠含量。营养专家特别提醒,现在很多人选择吃无碘盐。但碘盐中的碘含量,在正常食用量下,并不足以造成膳食碘过量产生危害。在日常经常吃海产品、动物性食品也较为充足的情况下,普通成年人不吃碘盐也可以。但对于孕妇、哺乳期女性、生长发育期儿童这些碘推荐量几乎加倍的人来说,还是需要吃加碘盐的。否则,因为缺碘而影响到孩子的智力发育就难以弥补了。

(据《台州晚报》)



内蒙古卫健委向您推荐

### 公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320



基本知识和理念

## 15

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。



## 春季多喝养肝汤粥

中医养生理论认为“春与肝相应”,春季养生应以保养肝脏为主。肝功能正常了,人体的气血就会通畅顺达,否则产生气血淤滞,百病丛生。向读者推荐三款春季养生汤粥。

### ●木棉薏米山药瘦肉汤

材料:木棉花30克、薏米15克、山药30克,加瘦肉煲汤。  
功效:健脾又利湿热。

### ●参芪薏米粥

材料:党参15克、北芪15克、炒薏米30克、淮山20克、大米100克煮粥。  
功效:对于春湿感冒、大便溏稀者,能起到健脾祛湿,补中益气的功效。尤其适合脾虚者。

### ●杞菊苓粥

材料:枸杞10克、菊花10克、云苓20克,大米适量煮粥。  
功效:能益肝肾明目,增强免疫力。抗衰老,降血糖、血压等。

(据《羊城晚报》)

## “垃圾”食品吃多了易动脉硬化

研究发现,垃圾食品会使细胞膜立刻变硬和变厚,容易引发心脏病和中风,甚至还会缩短人的寿命。汉堡包、比萨饼和香肠卷可以在短时间内迅速改变细胞结构,进而引发动脉硬化。“垃圾”产品对健康的危害远比我们想象的更可怕。

“垃圾”食品中过量的低密度脂蛋白是动脉硬化的关键危险因素。氧化低密度脂蛋白是一种被认为有助于斑块积聚的变种,而斑块可导致血栓,进而阻断心脏和大脑的血液供应。

(据新华社报道)

## 女人逛街堪比健身房锻炼

澳大利亚研究人员说,运动不必刻意去健身房,购物、做家务等日常活动都是运动。

先前研究显示,较短时间内做强度较大的运动,即高强度间歇性锻炼减脂效果更佳。悉尼大学教授伊曼纽尔·斯塔曼塔斯基在《英国运动医学杂志》上撰文指出,日常生活中几乎“任何活动”都是锻炼身体的机会,人们无须为健身额外支付金钱或花费时间。

“走路从一个地方到另一个地方,爬楼梯或者打扫卫生、搬运沉重的购物袋等日常杂务都是运动。”斯塔曼塔斯基说,每天有几次累得气喘吁吁就足以达到促进健康的目的。

(据《中国妇女报》)



## 咳嗽气喘按揉咳喘穴

春天来了,气温回暖,但又乍暖还寒,很多人都出现了咳嗽气喘的症状。中医建议,按揉咳喘穴对急慢性咳嗽有很好的缓解作用。

**位置:**无名指和小指骨缝的间隙处有一个窝,就是咳喘穴。另外还有一个咳喘新穴,位于食指和中指骨缝间隙的凹陷处,这两个穴位都叫咳喘穴。

**方法:**可以单独按揉,按揉完咳喘穴,再按揉咳喘新穴,每个穴位5分钟,左右手都要按揉。也可以两个穴位同时按揉,按揉的时候,要用手指的前端,力度要大一些,最好能感到酸痛,这样才能发挥最大的作用。

(据《大河报》)