

有一个“防癌攻略”，了解一下！

有人说，癌症在夏季更容易复发转移。其实，大可不必恐慌。任何时候，只要做好科学防癌的三道“四则运算”，就能减少不必要的困扰。

(精准治疗+临床试验)÷**底线=诊疗攻略**

随着精准医学理念的发展，现在肿瘤的治疗更精确、更低毒，疗效更好，比如分子靶向治疗等。此外，有些晚期恶性肿瘤，可以尝试新药临床试验，不仅使患者得到免费治疗的

机会，也可能从新疗法中得到目前国际上最好的治疗或比常规治疗更先进的治疗。目前新药临床研究国内外几乎同步，但患者切记要有资质的正规医院开展新药临床试验。

此外，抗癌还要讲“底线”。过度治疗往往得不偿失；高难度手术或新技术滥用，对病人几乎没有什么好处，甚至可能导致“瘤去人亡”的后果。在提倡“带瘤生存”的今天，更注重的是治疗能让患者活多久，生活质量好不好，以提高患者生活舒适度为底线。

(精准筛查-海外就医)×**理财=防患攻略**

预防癌症要重视体检。不要等到很难受了再去医院检查，宜定期进行个体化的精准防癌筛查。有癌症家族史的人，在40岁后最好做精准防癌筛查。现阶段，基因检测能帮助筛查是否携带癌症易感基因等。

不必迷信出国治病。在新药研发方面，我国与欧美发达国家的确有差距，但绝大多数情况下，我国常见癌症的治疗水平并不逊色于国外。国内许多

大医院的专家临床经验丰富，经手的病例更多，对于有些癌的诊疗水平高于发达国家。国务院宣布进口抗癌药零关税后，国内诊疗的优势更明显。在确诊癌症后，手术和放疗的高昂费用，令很多家庭因病致贫。肿瘤医生和家属要懂得为患者“当家”，使患者有经济条件持续治疗，长期“带瘤生存”。

(科学生活-神药秘方)×**规矩=健康攻略**

国家癌症中心2019年

发布的统计数据显示，我国年度恶性肿瘤发病约392.9万人，平均每天超过1万人被确诊为癌症。近10多年来，恶性肿瘤发病率每年保持约3.9%的增幅。

无规矩不成方圆，防癌更要讲“规矩”。癌症是生活方式病，每个人都要根据不同的体质、性别、年龄等因素，用生活讲“规矩”来改良“癌症概率”。平时粗茶淡饭，做好荤素搭配，多喝水，多吃新鲜蔬果，不抽烟，少喝酒，还要多吃“杂食”，比如北方人

多吃南方菜、南方人多吃北方菜；尽量少外出就餐，多在自家吃饭，同时讲究“细嚼慢咽”。工作劳逸结合，保证睡眠时间，适度运动。平时多清理“情绪垃圾”，善于自我安慰，自我解脱。患者切勿轻信某些号称能治癌的虚假的补品广告，不要盲目地把生命押在所谓的“神芝”“神医”“祖传秘方”上。癌症患者服用补品或营养剂，最好请教医生后再用，因为有些补品功效有待验证，且效果也因人而异。

(据《快乐老人报》)

输液后观察半小时再离开

陆军军医大学新桥医院医学博士刘波在急诊工作多年，经常会遇见从基层医院或诊所因青霉素过敏导致心跳呼吸骤停转过来抢救的患者。有的患者很疑惑，之前都做了皮试，为什么还会产生过敏反应？

青霉素的过敏反应分为速发型与迟发型两种，速发型占绝大多数，迟发型过敏反应虽然大部分不超过几小时，但几天后甚至十几天后发生的情况也存在。因此，建议注射青霉素后15~30分钟内留在输液室观察，以便发现异常及时处理。就算皮试呈阴性，回到家中仍要继续进行自身观察，密切留意输液后是否出现皮肤瘙痒、荨麻疹、呼吸困难、面部麻木、恶心、呕吐等症状，一旦有部分征兆出现，就应高度怀疑为青霉素迟发型过敏反应，第一时间赶紧前往医院救治。

(据《快乐老人报》)

心脑血管疾病患者夏季要远离“冷刺激”

天气炎热，50岁的张先生吃了一根棒冰，两小时后突发心前区剧烈闷痛，于是到医院急诊科就诊。心电图检查提示急性ST段抬高型心肌梗死，医生紧急手术开通血管，手术中发现前降支近段完全闭塞，于是进行前降支血栓抽吸，并植入支架。

张先生说，自己并没有“三高”病史，没想到医生说诱发心梗的是一根小小的棒冰。

突然的冷刺激不仅会造成血管收缩，导致血压升高，甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂、血栓形成，造成急性心梗，危及生命。

据统计，约30%的急性心梗患者发作前会出现消化道症状，表现为腹胀、腹痛、腹泻、恶心、呕吐，极易被误诊为急性肠胃炎或消化不良，从而耽误心梗抢救的黄金时期。为什么明明是心肌梗塞，患者却表现出肠胃炎的症状？

这是因为心脏本身是没有感觉的，所谓的“心痛”，其实是由于支配心脏的神经将疼痛传到大脑，大脑再传到脊柱，进而传递到胸部、背部、肩部等。在这个



过程中，疼痛通过与支配心脏神经平行的其他神经传递给患者，如果碰到的这根神经恰巧是支配肠胃的，就会表现为腹痛。

心梗的典型症状一般为胸痛，急性心梗通过胸痛表现出来的占70%左右。如果剧烈胸痛持续半个小时，一定要抓紧去医院就诊。

急性心梗通过身体其他部位疼痛表现出来的占30%左右，其中又以消化道症状居多。其他症状还有出汗、牙痛、头痛、咽喉痛、上肢或后背疼痛，有的还会表现为咽喉疼痛不适甚至恶心、呕吐等。

目前不典型心梗的发生比例大大增加。由于不典型心梗临床表现不突出，容易和其他疾病混淆，因而常

常被患者及其家属忽略，导致误诊甚至失去抢救时机。比如，有糖尿病、冠心病等基础病的患者以及肥胖人群和老年人，出现上腹疼痛、牙痛以及原因不明的不适时，要想到急性心梗的可能，及时到正规医院做心电图等相关检查，以免错过最佳的抢救时机。

需要提醒的是，心梗发作时，如果自己还有意识并有活动能力，无论在做什么，都要及时停下来就医，最好拨打120急救电话。电话中要清楚地告诉接线员你的具体地址和病情表述。如果身边有家人朋友在，那就把这一切交给他们去做，你要做的就是平躺或坐下，不要随意走动，等待救援。(据《大河健康报》)

视神经萎缩无法逆转

人上了年纪视力就开始下降了。70岁的张大爷去年9月初左眼突然看不见了，他去医院就诊，医生详细了解了张大爷的身体健康情况，原来他患糖尿病已有十年，眼底一直不好。经诊断，其左眼视神经已经萎缩了。视神经萎缩，就像我们老了，头发变白，无法逆转。糖尿病性视网膜病变是糖友的常见并发症，建议糖友每年都要来看看眼科大夫，及早治疗。

除了糖尿病，心脏病和类风湿也易诱发眼底病。房颤等会造成血栓，引起血管堵塞，从而诱发眼底病。类风湿是一种慢性全身性自身免疫性疾病，可能会引起角膜和结膜干燥不适，不少患者还会合并葡萄膜炎，所以类风湿性关节炎患者如果有眼睛不适，要警惕。

(据《北京晚报》)



饮食多样性补钙效率高

在很多人心目中，补钙只需喝牛奶、吃钙片就行。其实，坚持平衡膳食，保证食物多样化，才能获得充足的钙。除了奶制品，豆制品、海带也是高钙食品，可与肉类同煮或煮熟后凉拌食用，芥菜、小白菜、油菜、茴香、芹菜叶等含钙量都很高，可以每天食用。芝麻酱含钙量也很高，稀饭、凉拌菜都可以加芝麻酱。补钙时，也可进食一些含镁较多的食物，如坚果、豆类，以帮助钙沉积在骨骼上。

需要提醒的是，在补钙的同时，如果摄入过多富含植酸、草酸、鞣酸的食物，如进食大量菠菜、茭白、竹笋等食物，这些食物中的成分都会与钙结合生成不溶性钙盐或皂钙，就会导致钙吸收减少。此外，长期大量饮酒或经常喝浓茶和浓咖啡，也相对更容易缺钙。

(据《今晚报》)

颈部结节多是淋巴结发炎

颈部结节是大家经常遇到的情况，颈部淋巴结发炎也是临床常见病。但颈部结节有时也可能是其他情况。

颈部分布着大量淋巴结，以颌下及颈侧区尤多。

对于这些正常淋巴结没必要担心。如果颈部淋巴结肿大且疼痛，多数是淋巴结发炎，此时应选择抗炎治疗。颈部淋巴结结核也会导致淋巴结肿大，且多为串珠样，需要抗结核治疗。

颈部结节要引起重视的就是恶性肿瘤。一种是结节本身就是肿瘤，如腮腺肿瘤、颌下腺肿瘤等。还有一种是其他部位肿瘤转移至颈部淋巴结，如甲状腺癌、鼻咽癌。(据《金陵晚报》)