

不吃或乱吃 炎夏都容易便秘

天气越热肛肠科门诊患者越多,南京市中医院肛肠科王业皇主任医师介绍,南京虽然刚刚出梅,但人还是容易上火,加上人体水分流失较多,容易导致肠道干燥而造成便秘。便秘除了天气因素外,和自身年龄、胃肠动力不足都有一定关系。他提醒市民夏季应养成良好的生活及排便习惯,特别注重预防便秘。

门诊

不吃米饭只吃蔬果她便秘了

便秘原因五花八门,王主任分析门诊患者的便秘原因时说,近年来减肥成为女性便秘的重要原因之一。为了减肥,门诊遇到过一个四十岁左右的中年女性,她每天只吃蔬菜水果,不敢吃米饭,不吃早餐,刚开始时可以2天上一次厕所排便,后来改成吃大量蔬果,变成5天甚至1星期才能排一次便。因为女性不吃主食米饭,过食蔬果,时间一久,使



得体质变寒,大肠无力蠕动而引发了便秘。

王主任认为,老年人便秘多由于年老体虚,大肠壁肌肉无力推动而引发。年轻人和中年人在夏天出现严重的便秘,除了功能性的以外,还和夏季的饮食、生活习惯有一定的联系,比如,饮食上越热越喜欢喝火锅、烧烤之类的东西,肠胃内热淤存食物的人容易出现便秘。当然,部分人饮食过

于清淡也因膳食中脂肪摄入不足引起便秘。

对照 你属于哪种类型便秘

中医常将便秘分为热秘、气秘、虚秘三种类型。王业皇主任告诉记者,热秘表现为大便干结,小便短赤,面红心烦或口干、口臭,腹满胀痛。这一类的病人应忌食辛辣厚,如辣椒、姜、羊肉、狗肉、鸡、鱼、酒

等。建议多吃清热、润肠类食物。如苹果、梨、黄瓜、苦瓜、萝卜、芹菜、莴苣等都较相宜。气秘表现为排便困难,暖气频作,甚则胀痛,大便或干或不干。这类人应该少吃白果、莲子、芡实、栗子、石榴等。气秘之人宜吃橘子、香蕉、海带、竹笋等。

提示

良好习惯是预防便秘的关键

要预防便秘,市民首先要摒弃不良习惯,如人为抑制便意,排便时看书导致排便时间过长,过度用力排便等。在此基础上,利用正常的排便条件反射排便,如餐后产生的胃结肠反射,也可促进结肠蠕动,从而产生便意。治疗和预防便秘最重要的是不要使肠道机能紊乱,市民应科学饮食,保持营养均衡,增加纤维和水分的摄入。便秘不是特别严重者,可以喝一些酸奶、蜂蜜等食物培养肠道有益菌,滋润肠道。

通讯员 李珊 快报记者 金宁

医线快报

食道癌治疗不能“千人一面”

随着食道癌治疗理念的不断更新,因病情不同表现,食道癌治疗方案达10多种之多,然而专家发现,大部分患者对食道癌的系统治疗知识了解甚少,错误认为只要不手术,剩下的化疗、放疗治疗方案都是“千人一面”的。

东南大学附属中大医院肿瘤中心主任李苏宜教授介绍说,食道癌的治疗主体思路是加强对原发病灶的局部控制,解决和预防营养不良、及时减轻噎食痛苦、注重个体差异。治疗方法目前相对比较成熟,一般可选择手术、放疗和化疗结合紧密的综合治疗方法,手术、放疗技术相对成熟。在临床实践中,应根据不同食道癌患者病情,采取不同的治疗模式,如有的患者可以采用

单纯手术、单纯化疗、单纯放疗,有的患者则采用手术+化疗、手术+放疗、手术+放疗+化疗等不同方式治疗。

该院刘琳副主任医师指出,食道癌患者的治疗不可忽视营养支持和心理治疗。食道癌是代谢异常疾病,晚期患者40%~60%死于营养不良,而不良心理情绪则会加重经济负担、影响治疗效果、缩短生存时间,因此需要对食道癌患者进行科学合理的综合治疗,才能有效控制病情,提高患者生活质量和生存时间。专家特别提醒说,由于食道癌早期症状不明显,当食道吞咽出现咽下时食管梗噎感、胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉磨擦样疼痛等不适症状时要及时就诊。

通讯员 程守勤 快报记者 金宁

食疗古方攻克“老便秘”

泻药伤身人人皆知,治疗便秘,岂能一泻了之?尤其皇帝便秘,御医更不敢滥用泻药,否则恐有杀身之祸。

话说当年乾隆下江南,驾临一古刹,面对精美斋饭,却毫无胃口。方丈急问缘由,乃知皇帝因舟车劳顿,已便秘多日,御医束手无策。老方丈闻之,欣然开方,嘱小和尚如法炮制一碗香喷喷的药膳粥。皇帝食之,隔日如厕,大呼畅快,龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,挖掘整理,潜心研究。最终确定以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准,在北京以现代工艺生产,品名“御品膳食通胶囊”。

专家评价,御膳通四大特色:1、高效:服用8-16小时后,即可正常自然排便。2、安全:绝对不含泻药,无毒副作用,无依赖性,老幼及孕妇皆可服用。3、清宿便:大量膳食纤维吸油降脂、洗刷肠壁、膨松大便,促进肠蠕动,清除宿便。4、服用量越来越少,通便效果越来越好,最后可停服或间隔服用。

老便秘体会:服御膳通前,便秘不通心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐时服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

经销地址:南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼(电梯)
咨询电话:57716276

牙齿不整齐引发多种口腔病

面对牙齿不整齐或地包天等症状,大部分人都会习以为常,殊不知这个发生率很高的流行病对我们的生活和健康有很大的危害。

江苏省口腔医院正畸科陈文静主任介绍,牙齿不整齐对口腔健康有害。首先是不容易将牙齿刷干净,食物残渣会长期滞留在牙齿间隙和牙龈边缘,容易引起龋齿和牙龈炎,严重的会导致牙周炎、牙齿松动。陈主任提醒大家,不齐的牙齿对舌部的长

期接触磨损,可使舌头局部形成慢性病灶。男性吸烟、饮酒较多,这些复杂的有害因素长时间刺激损害病灶,最后可能导致癌变的发生。

此外,牙齿畸形还影响了口腔咀嚼功能,加重胃的负担,长此以往会引起消化不良或胃肠疾病,影响营养吸收。“正畸治疗牙齿不齐的首要目的就是要改善患者的咀嚼功能,改善患者的发音”。陈主任说。

通讯员 许衍 朱政 快报记者 金宁

肿瘤自然消退的奥秘

人们发现,有的肿瘤在没经任何治疗,或者即使治疗也不是很彻底的情况下,肿瘤不再继续生长,最后全部消失,这就是肿瘤自然消退现象。自然消退现象,打破了肿瘤不可治愈的概念,给机体依靠自己力量去战胜肿瘤带来了希望。

肿瘤为什么会自然消退呢?肿瘤专家认为可能与下列因素有关:机体对肿瘤发生了免疫反应;内分泌的改

变;肿瘤的营养供应被阻;原发灶的去除,转移病灶自然消退;精神愉快、乐观向上等因素提高了免疫力,调节了内分泌水平。

肿瘤专家同时发现,部分肿瘤患者在服用灵芝三萜类和抗基因突变类制剂后,肿瘤生长会得到控制,瘤体逐渐萎缩。我国自主研发的中科灵芝孢子油和爱特(AT)分属这两类制剂。

晓楠

他用乐观心态 战胜了病魔

怎么都想象不到眼前这位面色红润、精神矍铄、中气十足的人曾患过人人闻之色变的恶性肿瘤。在整个采访过程中,尹铁山一直满脸笑容,言谈举止中也透露着乐观与坚强。他对记者说:恶性肿瘤并不可怕,首先自己不能有心理负担,心态好了,病就已经好了一半。”

心态好了, 病就已经好了一半

2003年3月份,在老家湖南衡阳,经常抽烟喝酒的尹铁山感觉身体不舒服,嗓子哑,说不出话,开始以为是普通的感冒,吃了感冒药却一直不见效。到医院检查后,尹铁山被确诊为患有肺部肿瘤,并伴有胸腔积水和胸腔淋巴结肿大,已为肺部肿瘤晚期。这个突如其来的噩耗,打破了这个原本安静幸福的家庭,一家人都很着急很紧张,连当医生的妻子也不知所措,经常背着尹铁山偷偷哭泣。

得知检查结果后,最镇静的反而是尹铁山自己,他安慰妻子说:肿瘤并不可怕,现在科学技术先进,治疗办法也日新月异,只要我们相信科学,就一定能治好。”心态决定命运,情绪是生命的指挥棒,尹铁山面对现实,选择了以“积极的心态”与病魔进行抗争,他乐观的生活态度感染了家人,全家人开始和他一起积极与病魔作斗争。

他马上住进了医院。开始按照专家为他制定的方案地进

行治疗,当时制定的方案是6个疗程的化疗和1个疗程的放疗”。尹铁山告诉记者。开始时他也怕化疗会产生不适反应,但他一直在心底告诉自己,一定要挺过去,相信自己。

坚持用科学的方法 抗击病魔

一次偶然的的机会,女儿接触到由中科院研制的抗肿瘤产品中科灵芝孢子油和爱特(AT),很多患者称其对抗击肿瘤有很好的效果,还可以缓解很多化疗副作用。抱着试试看的心态,女儿为尹铁山买了几个疗程服用。尹铁山说:说来也真神奇,同病房的病友做了化疗之后多少都有副作用,有的恶心呕吐、有的发烧头晕、有的厌食……而我还和以前一样睡得好,吃得香。”这与他一直以来身体素质比较好,心态乐观,没有心理负担,再加上家人精心照顾密不可分。另外,他一直服用的中科灵芝孢子油和爱特(AT)的效果也非常好,它本身有减轻化疗副作用和辅助抑制肿瘤的作用,还可以增强身体免疫力。

2003年7月开始,尹铁山的肿瘤开始奇迹般地缩小,本来预计6个疗程的化疗,到9月5日只做了4个疗程,肺部肿瘤、胸腔积液和肿大的淋巴结就已全部消失。尹铁山笑呵呵地告诉记者:现在我的病已经基本痊愈了,五年定期复查各项指标都十分正常,就连医生都认为我能活到现在真是个奇迹。现在的精神状况比患病

以前还要好,免疫力增强了,连感冒现象都很少出现,我现在还坚持服用中科灵芝孢子油。”除此之外,尹铁山也注重膳食的合理性和生活的规律性,日常生活中多吃水果、蔬菜、杂粮,忌煎、炸、辣之物,烟酒不沾、少吃多餐、细嚼慢咽,同时每天保持8小时的充足睡眠,这样的生活让他过得比以前更充实,他说:现在在我每天早上都跑步,晚上散步,闲暇时还做家务、打打牌、参加社区的体操运动,健康状况很好。”

战胜肿瘤,最好的方法就是永不放弃!一定要相信科学,保持积极向上的心态,现代的科学技术在不断的发展,肿瘤已经不再是不治之症,今天的肿瘤通过综合治疗,治愈率明显提高。所以,我们一定要相信自己,从心理上首先攻克病魔。”现在经常有病友给尹铁山打电话向他请教抗肿瘤的方法,他一直这样开导病友。

肿瘤专家点评:尹铁山所患的肺部肿瘤是目前全国发病率最高、危害性最大的肿瘤,绝大部分的患者都是因为吸烟所致。所以提倡戒烟势在必行。尹铁山在知道自己患病之后,立刻戒烟戒酒,积极配合治疗,通过服用中科灵芝孢子油组方,提高了自身免疫力,减轻了放、化疗期间的副作用,为治愈肿瘤打下了坚实的基础。在日常生活中,尹铁山保持乐观的心态,坚持锻炼身体和院外综合治疗,这些都是他能走向康复的关键。

转自《深圳特区报》

治肿瘤,中医好? 西医好?

本周末中西医肿瘤专家组免费会诊

治肿瘤,有人认为中医好,有人认为西医好。近些年来,中西医结合治疗已逐渐被人们所重视和应用,但还不够普遍,很多医生犯了战略上的错误,轻视中医药的扶正治疗,一味地放疗、化疗,虽然解决了一时的问题,然而放、化疗之后肿瘤患者并不能高枕无忧。

对于晚期肿瘤,不以切除肿瘤或缩小肿块为目的,而是以改善症状,扶正治疗为主。等症状改善,病情稳定后,再酌情选择介入、放疗或化疗等

方案。倘若病人身体不允许,服用现代中药争取带瘤生存也是不错的选择。

专家指出:目前我国的肿瘤治疗存在相当大的随意性和不规范性,中西医相结合的治疗方法,可以取长补短,减少毒副作用;增强疗效;一治局部、一治全身;一以祛邪为主,一以扶正为主,相互结合,使各种肿瘤的治疗效果显著提高。

本周末(5-26日),南京癌协健教基地特邀天津著名肿瘤专家王淑芳教授(擅长中西医结合治疗肿瘤)、省肿瘤医

院化疗专家邬娃主任、腹部外科妇科肿瘤专家阚毓冰主任等全国知名专家为我市肿瘤患者会诊。中西医专家组将根据患者目前的体质特点及各种肿瘤的病期、病理特性,运用中西医结合疗法治疗,将中医学的辨证施治、活血化瘀,扶正培本,扶正驱邪及中草药与放疗相结合提高放疗治疗效果,减少放疗副作用,改善全身症状,避免患者在治疗中走弯路。患者可凭有效病历免费会诊。会诊报名热线:86686828,联系人:宋敏。

灵芝组方受到肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后又一次获得国家专利,此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

该组方不仅能提高免疫

活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止肿瘤的发生、发展和转移。

据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用中科灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期从而走向临床治愈。许多已经康

复的患者还热心的向新病友推荐这个组方。

在我们这里,中科灵芝孢子油组方是最受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好”,位于中央路131号的中科灵芝专卖负责人朱小姐说。

晓宁

灵芝组方可减轻放化疗副作用

放化疗是肿瘤临床治疗的基本手段,临床应用十分广泛。但由于缺乏选择性和针对性,杀灭肿瘤细胞的同时也会杀死人体正常细胞,会出现恶心呕吐、脱发、白细胞下降、肝功能受损等副作用。

临床发现,在放化疗期间配合使用中科灵芝组方,毒副作用明显减轻。不少中晚期肿瘤患者放化疗时副作用严重,白细胞很低,治疗被迫停止,在服用组方后,白细胞恢复正常,顺利完成了放化疗。

专家建议患者在放化疗期间可选用中科灵芝组方,可以先用孢子油组方,等症

中科灵芝抗肿瘤组方

孢子油 + 爱特(AT)组方	孢子粉 + 爱特(AT)组方
功能:抑制肿瘤、抗基因突变、增进治疗效果	功能:抗基因突变、抑制肿瘤、增进治疗效果
适用人群:放化疗毒副作用强烈;肿瘤发生转移、复发的患者;无法治疗的肿瘤患者。	适用人群:早、中期患者;服用孢子油组方3-6个月症状得到控制的患者。

中科灵芝健康服务中心 电话:83223131 地址:中央路131号