

## 多事之“秋”，肿瘤患者需加强防护



## 本期指导专家：杜为忠

安徽济民肿瘤医院副院长，肿瘤外科主任医师。1963年毕业于安徽医科大学医疗系，从医近50年，擅长普外专业、胸外科专业，曾历任霍邱县第一人民医院院长兼党总支书记，曾受到卫生部和国家人事部表彰。

李唐玉 记者 李皖婷/文 倪路/图

秋季气候多变、干燥，不少肿瘤病人易出现病情变化。市民该如何预防胃癌、食管癌？肺癌患者秋季日常护理上该注意哪些？大肠癌、肝癌患者在饮食上有哪些雷区？日常锻炼、起居和进补该如何进行？9月25日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽济民肿瘤医院肿瘤外科杜为忠主任医师与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经杜为忠本人审阅。

## 肺癌患者日常护理要实事求是

**读者：**年初老头子被确诊为肺癌，现在天气日渐转凉了，想咨询日常护理要注意哪些事项？

**杜为忠：**肺癌患者的治疗期相对较长，所以及时的做好日常护理很重要。具体来讲，肺癌患者应根据各自体质情况、兴趣和爱好等实事求是地进行一些适当的体育锻炼，同时，在生活起居和日常饮食上也要多加注意，早睡早起、及时增加衣物，以及多饮用开水、淡茶，进食平淡、品种多样的可口饭菜都可以起到很好的调养作用。另外，保持积极乐观的精神和积极治疗并发症也十分的重要。

## 秋季大肠癌术后饮食有讲究

**读者：**父亲刚做完大肠癌手术，想了解下这个季节在饮食上应该有哪些注意的？

**杜为忠：**大肠癌患者行手术后身体都很虚弱，需要家人细心照料，并及时给予补充营养。大肠癌术后饮食的注意事项：首先是合理的摄入脂肪，并且动、植物油的食用比例也要适当。其次术后的结肠癌患者还应注意多吃些含膳食纤维丰富的蔬菜，如芹菜、韭菜、白菜、萝卜等，这些可以刺激肠道蠕动，增加排便次数，从粪便中带走致癌及有毒物质。最后提醒的就是要长期养成良好的生活饮食习惯，多食豆制品、蛋、鱼类等易消化的食物，预防癌症的复发或转移。

## 胃病应警惕癌变

**读者：**家人患有胃溃疡，很担心会演化成胃癌，在日常生活中又该如何预防胃癌？

**杜为忠：**胃溃疡确实可以癌变，概率大约为5%左右。不过，由于一些治疗胃溃疡的有效药物问世，大多数病人可保守治愈。但对病灶直径大于2厘米的溃疡，尤其是位于胃小弯部的病程较长的溃疡，以及胃溃疡患者如果原先的疼痛节律发生改变的话，便应警惕发生癌变，应定期作胃镜检查。预防上一般应避免生活上的不良饮食习惯和长期抑郁的心理，对有胃癌或食管癌家族史的应随时注意身体变化，做到“三早”。

## 预防食管癌从不良饮食习惯入手

**读者：**听说秋季是食管癌的高发季节，食管癌早期有哪些典型症状？通常情况下应该怎样发现和预防？

**杜为忠：**食管是人们饮食的“第一通道”，它之于普通人的重要性是不言而喻的。但食管癌起病较隐匿，一般早期多无明显症状，因此，当出现食管内异物感，胸骨后烧灼、疼痛，吞咽困难等情况求诊时，多数患者的病情已经进入中晚期，这从治疗的角度来说是相当不利的。日常生活中，喜食热烫食物、油炸食物、焦炒食物、烟熏食物、腌制类、泡菜、嗜烟酒者，应尽可能的改善这些不良习惯。对于易感人群及出现早期症状者，应强化防范意识，及时的检查治疗。

## 天气多变谨防癌症恶化

**读者：**天气越来越凉了，对于大部分癌症患者来说，哪些方面要注意？

**杜为忠：**建议大家一定要注意秋季的饮食，预防癌症的发生，或是减少癌症患者病情加重的情况。建议癌症患者秋季每天坚持锻炼，并进行合理的饮食可以让病情得到很好的治疗。对那些正在接受手术和化疗病情不稳的病人来说，秋冬季更应谨慎对待。因为，手术和创伤性治疗可使机体免疫力迅速降低，病情极易反复，化疗会使白细胞数量降低，在这种情况下一旦天气变冷，极易引起机体不适应，引发严重并发症，这些情况都应当在医生的指导下积极防范。

## 下期预告

## 打鼾是不是病

打鼾是病吗？睡眠呼吸暂停综合征如何治疗？何为成人语后聋？影响成人语后聋人工耳蜗植入术后效果的因素有哪些？10月9日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-2623752)将邀请省第二人民医院耳鼻喉头颈外科主任胡金旺与读者交流。

胡金旺现任中国中西医结合耳鼻咽喉科专业委员会委员，长期从事耳鼻咽喉头颈外科临床工作，有丰富的临床诊治经验和高超的手术技术。擅长耳显微手术、人工耳蜗植入；擅长鼻内镜手术、鼻窦等离子治疗等。

夏鹏程 记者 李皖婷

## 一周病情报告

## 合理饮食 健康过节

国庆长假期间，很多市民会选择家庭聚会、朋友聚餐、出门远游等，专家提醒市民，在选择这些项目放松的同时要注意合理饮食，不宜过度劳累。饮食无规律，暴饮暴食、烟酒刺激、缺乏运动，容易导致胃动力障碍，引起消化不良。

据合肥市第一人民医院消化内科医生介绍说，当发生消化不良时，应暂停进食，适当使用助消化的药物，最好在医生的指导下使用。若是轻微的消化不良，可采用饭后散步、腹部轻柔按摩。1到2

小时后参加体育运动或体力劳动。

初秋季节，天气开始转凉，换季之时，专家提醒市民，要注意胃部的保暖，胃部受凉后会使得胃的功能受损。在饮食上要特别注意平衡科学的进食，少吃油炸、刺激、生冷的食物，以清淡为佳。进食时，要细嚼慢咽，有益于胃的消化吸收。平时应保证充足的睡眠，保持心情舒畅。另外，经常去户外活动，多参加体育锻炼可以增强身体热量的消耗，尽快消除不良症状。 苏洁 记者 李皖婷

## 常挤眉弄眼，该给血管“减压”了

老李长达二十年的以不随意的眨眼嘴角抽动为特点的面肌痉挛痲疾，经过省二院神经外科开展的微血管减压术治疗，彻底治愈了。

从二十年前起，老李就出现了不明原因的左眼皮跳，开始时偶尔发作，一天只几次，老李感觉不影响吃不影响喝，就随它去了。哪知越来越重。老李吃过药打过针，最初还能一时的减少抽动。后来吃药的效果越来越差，抽动反而加重，

现在连眼睛睁开都是困难的事。

去省二院神经外科检查后，医生为老李实施了面肌痉挛微血管减压术。手术时，只是在后脑勺开一个四五厘米长的一个切口，颅骨上只是开一个直径三厘米长的口子，通过手术显微镜，仔细的找到压迫神经的血管，在神经和血管之间垫上特制材料，手术就完成了。老李的“挤眉弄眼”也就此治愈了。

夏鹏程 记者 李皖婷

## 疾控专家提醒：

## 两节将至，谨防肠道传染病

两节将至，正值夏秋之交，是霍乱等肠道传染病的高发季节，各种肠道传染病也接踵而至，其中霍乱是最为严重的肠道传染病之一，它发病急，传播快。

霍乱是霍乱弧菌引起的急性肠道传染病，一般是经水传播呈现暴发性流行，也可以通过食物传播，或生活接触传播。临床表现潜伏期数小时至6天，霍乱最明显的症状为腹泻、呕吐和脱水。多数患者起病急骤，有头昏、乏力或轻度腹泻等症状，一般不太会引起注意。腹泻期是以剧烈腹泻开始，100%的病人有腹泻，腹泻为无痛性无里急后

重感，每日大便数次甚至难以计数，量多，初为黄水样，不久转为米泔水样便，少数患者有血性水样便或柏油样便，继而出现呕吐，大多数情况下，霍乱病人在此病程中，会因为剧烈的腹泻和呕吐而意识到问题的严重性。此时，应早去医院寻求治疗。

在肠道传染病的多发季节，大家对于各类肠道传染病要多加留意。在生活中要做到“吃熟食、喝开水、饭前便后洗手”，把住“病从口入”关，养成健康的饮食和卫生习惯，增强自我防病意识。

段莹 记者 李皖婷

专业诊疗颈肩腰腿病  
合肥小针刀诊疗研究所

合肥小针刀诊疗研究所至今已成立四年多。从老百姓不知道到逐渐了解或亲身体验，从医院的部分专家反对小针刀到现在二甲、三甲医院试探着做小针刀治疗足可以验证小针刀疗法的确切疗效。研究所创办人单正斌单兆云所长从事小针刀治疗近13年，接诊病人20余万次。在北京学习广州工作期间跟随针刀创始人朱汉章教授及股骨头坏死、三叉神经痛治疗专家韩震、崔秀芳等教授的指导下获益良多。因为技术过硬、所以疗效显著(一般一次见效3-5次治愈率达90%以上)。很多急性病人如颈椎病导致的恶心呕吐、上肢麻木、腰椎间盘突出疼痛较重、卧床等待手术者，膝关节骨刺已蹲不下活动受限、尚未达到关节置换的病人。在针刀治疗后均可立即减轻、正常活动、可以下蹲)。

**小针刀主治：**颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎体滑脱、膝关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、关节手术后遗症、类风湿、三叉神经痛、老慢支哮喘、脑中风后遗症等。

常年招聘外科、中医科医生，从事小针刀发展方向者优先。招妇科医生一名。

垂询热线：0551-5167008 15956987332 15156030958  
网址：www.zdzlw.cn 地址：合肥市合作化北路150号(五里墩立交桥北端)