

肿瘤患者度夏要“慢养生”

保持心情愉快 放缓生活节奏

夏季,天气炎热,暑湿难当,易伤津耗气。肿瘤患者夏季养生宜“静养生”及“慢养生”。安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任曾永蕾表示,“静养生”主要指心静,心静自然凉,尽量减少烦躁不安,保持心情愉快;“慢养生”是要肿瘤病人掌握好、并放缓日常生活的节奏,以降低人体新陈代谢速度,避免过度伤耗津气。

□夏克春 王津淼 记者 马冰璐 文/图

夏季养生基本原则是“春夏养阳”

中医学认为,夏季养生基本原则是“春夏养阳”。夏天,人体通过出汗以调节体温,即皮肤毛孔开泄,而使汗液排出。随着大量汗液的流出,人体的能量也随之消耗。中医认为,“气随汗泄”,即阳气随着汗液流失。而阳气损伤,则阴寒之邪就容易停留于体内,轻则容易感冒,重则疾病复发。

夏季天气炎热难耐,健康的人都易情绪烦躁。情志上应当注意保持平和的心态,注意心情的调节,尽量做到“放心、清心、开心”,多与家人、朋友聊天沟通,听一些心情舒畅的音乐。因此,需要为肿瘤患者营造一个舒适、整洁的环境,让其保持良好的心态尤为重要,在这方面,特别需要亲友给予帮助。

夏季天气炎热,但不可过于避热趋凉。肿瘤患者在使用空调上也要特别注意,室内外温差建议保持在相差5℃的水平,连续使用8小时后必须进行通风换气。肿瘤患者身体虚弱,夏天尤其要防止中暑,中暑会造成人体免疫功能的严重损伤,可能使肿瘤细胞更加肆虐,造成疾病的进展。

肿瘤患者很多人有睡眠障碍,炎夏可能更难以入睡。努力保持精神放松,适度运动和睡前阅读,同时应注意卧室通风,室内温度适宜。要有适当午休,适当地做一些有氧运动。

饮食中应注意增加营养物质的摄入

夏季气温高,人体相对基础代谢增高,营养物质的消耗增加,加之食欲不振引起摄入减少,容易引起蛋白质和微量营养素的缺乏,饮食中应注意增加营养物质的摄入,不提倡没有科学依据的过分忌口。手术后、正在进行放化疗的肿瘤病人,尤其需要重视营养物质的摄入,应按照正常的饮食规律尽量予以补充蛋白质、适量脂肪、维生素等。

食物宜选择相对清淡的食品,少食辛辣、刺激及过于油腻食品,煎、炸、烤的食物应尽量避免。消化道肿瘤、肝胆肿瘤患者尤其要注意。夏季新鲜果蔬丰富,每日可进食适量新鲜瓜果;可喝淡淡的绿茶、淡盐开水和果蔬汁等。

□ 健康心理

一时的抑郁情绪并不等同于抑郁症

星报讯(记者 马冰璐) 据统计,我国抑郁症发病率约为3%~5%,专家表示,一时的抑郁情绪并不等同于抑郁症。

据了解,抑郁症是一种心理疾病,日常生活中,很多人都会说“我抑郁了”,需要注意的是,一时的抑郁情绪并不等同于抑郁症,从抑郁情绪到抑郁症是从量变到质变的过程,心理不适反应如果得不到及时纾解,日益积累最终将会引发抑郁症。临床上,抑郁症有其特定的诊断标准。

抑郁症不同于通常的情绪波动和对日常生活中挑战产生的短暂情绪反应,尤其是长期的中度或重度抑郁症,可能成为一个严重的疾患。患者可能会受极大影响,在工作中以及在学校和家中表现不佳,影响患者日常生活和社会功能,使患者及其家人均感痛苦。

一般来说,抑郁症的病因是多方面的,生物、心理与社会环境诸多方面因素参与了抑郁症的发病过程。与抑郁症关系密切的心理易患素质是病前性格特征,如抑郁气质;成年期遭遇应激性的生活事件,则是导致出



曾永蕾 主任医师,擅长运用中医、中西医结合理论与方法治疗肿瘤,在防治肿瘤放化疗及靶向治疗所致副反应、中晚期肿瘤的综合治疗方面积累了丰富临床经验。

要加强对各项健康指标的检测

有高血压、高血脂、糖尿病、心脏功能衰弱等基础病的肿瘤患者,夏天由于出汗多,血液相对比较浓稠,这时容易形成血栓以及造成血压不稳定,要加强对各项指标的检测,及时咨询专科医生,切不可盲目增减药量,应在医生指导下使用药品。

对于服用中药的肿瘤患者,如果是医院代煎的中药,必须放在冰箱内保存,如有胀袋、变味现象,便不能服用,由自己煎煮中药的话,则应当天煎当天服用。有的患者误传迷信“夏天吃中药身体发虚”,其实这是没有科学根据的,中药由医生辨证论治后处方,是针对具体患者体质、病情的。

中医药可提高患者的生存质量

中医药治疗是肿瘤综合治疗重要的组成部分。肿瘤病人在手术、放化疗过程中,中医药可起辅助作用;而肿瘤病人手术、放化疗之后,或者无法手术、放化疗,中医药则可上升为治疗“主角”。特别在中晚期肿瘤的调理方面,中医药可提高患者的生存质量,并延长患者的生存期,凸显出中医药在肿瘤治疗中的作用。

中医讲究整体观念。中医往往能从患者整体加以考虑,纠正机体的某些失调,去除肿瘤的复发因素,减少复发转移的机会;其次,中药对健康细胞的伤害比较小,一般不会因治疗本身的原因对机体产生新的破坏,不会额外增加患者的痛苦。

现具有临床意义的抑郁发作的重要触发条件。

通常来说,抑郁症的核心症状是持续悲伤,情绪低落,精神不振,疏远朋友,回避社交,常有无用感、无希望感、无助感,把所有过错归咎于自己,自责自罪,焦虑、紧张、易激惹。反应迟钝,思路闭塞,自称“脑子像生了锈的一样”,记忆下降,学习困难,生活被动,精力降低,有自残或自杀念头等。有些患者还会伴有躯体不适,如睡眠障碍,食欲、性欲减退,躯体疼痛感,肢体沉重等,他们常常因身体上的不舒服多次到内科就诊而无较好治疗效果。

这种令人不适的感觉要持续达到两周以上,能排除因其他原因导致,并且是已给患者本人造成痛苦或不良后果的。但即便如此,是否患上抑郁症还得由精神专科医生来诊断。

专家表示,抑郁症并非“精神癌症”,而是可防、可治的“心灵感冒”,需要引起重视,但也不必过度恐慌,只要及时、合理、规范治疗,87%的患者都能在治疗后有所好转。



找到适合自己的养生之道,不要盲从

星报讯(记者 祁琳) 王老今年80多岁了,是合肥瑶海区居民,耳不聋眼不花,平时他爱整理一些养生知识,而且有自己的一套养生操。

王老生活规律,每天会按时早睡早起,适当的进行运动,整个人生活、行动不紧不慢。他喜欢搜集一些养生知识,并且还会用自己的中医知识来验证,并不是盲目跟从。“现在网络发达,信息量大,但很多真假难辨,很多养生知识并不适合我们老年人。”

每天早上,王老醒来后,就会做上眼球养生操,“自己琢磨的,锻炼眼睛。”王老的养生之道,就是找到适合自己的养生方式,并不盲从。

□ 生活服务

这些食物尽量不要放进冰箱

星报讯(记者 马冰璐) 冰箱具有保鲜作用,但并非所有的食物都能放进冰箱保存,下列这些食物尽量不要放冰箱里保存哦!

蜂蜜、巧克力:蜂蜜、巧克力放冰箱里,倒不是说安全性和营养价值会遭受损失,只是因为结晶会破坏口感。

热带水果:热带水果大部分比较怕冷,不适宜放在冰箱中冷藏。果皮发生凹陷,出现一些黑褐色的斑点,就说明水果被“冻伤”了。冻伤的水果不仅营养成分遭到破坏,还很容易变质。

部分蔬菜:如青椒、黄瓜、番茄等,这些蔬菜放冰箱里,时间稍微长一点,就容易被“冻伤”,出现变黑、变软、变味甚至腐烂的现象。

需要特别提醒的是,夏天常吃的西瓜,冷藏时间最好不要超过12小时,最长不要超过24小时。此外,在切西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净,最好现切现吃,吃剩的盖上薄保鲜膜或直接放入冰箱冷藏。



● M.6608 男,合肥金融单位,40岁,1.78米,留学硕士,离单,英俊进取,经济待遇优越。诚觅38岁左右,职业稳定,温柔清秀的单身女士牵手一生,户籍不限。

● M.6870 男,合肥重点大学教师,硕士,29岁,1.77米,未婚,儒雅谦和,锐意进取,高知家庭独子,房车俱全。诚觅年龄相仿,职业稳定,温柔秀丽的女孩结伴同行。

● M.6921 男,合肥公安干警,26岁,1.75米,本科,未婚,品优貌好,高知家庭,独子,多套住房,经济优。诚觅年龄相仿,职业不限,清秀善良的女孩爱心永恒。

● F.7824 女,合肥事业单位,28岁,1.68米,硕士,未婚,温柔倩丽,长发飘飘,经济待遇优。诚觅36岁以下,1.72米以上,稳重务实,儒雅谦和,有事业心的真诚男士携手人生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)