

肿瘤细胞不会因忌口“饿死”

抗击肿瘤不仅需要手术、化疗、放疗等治疗方法,而且怎么吃也很重要。有人说,忌口可以饿死肿瘤细胞。忌口是疾病期间对某些食物的禁忌,对疾病的治疗和康复有一定的意义。但是病人忌口往往存在误区。有人认为,忌口要严格,鸡鸭鱼等所有肉类都不能吃,只能吃素,这样才能饿死肿瘤细胞。结果忌口后,病人体质一日不如一日,也无法进行任何针对肿瘤的治疗。也有人认为得了肿瘤就应该多吃,而且什么都要吃,以增强体质和免疫力来对抗肿瘤。结果吃了很多肉类食物,引起消化

不良,加重肝肾负担,甚至加速肿瘤的复发等。其实,除吃中药应遵医嘱忌口外,一般不宜过度忌口,以免影响营养的摄入。病人应因病施膳,如放疗时应少吃狗肉、羊肉等燥热食物,应多补充水分;手术后需要足够的营养,以促进伤口的恢复;消化道肿瘤的患者应选择易消化、少刺激的食物;肺癌患者不要

吃燥热伤阴的食物等。此外,“病人喝汤最营养”也是个误区。科学测试,汤的营养只有原料的5%~10%,主要是些维生素、无机盐,大部分营养(特别是蛋白质)都留在渣里。因此建议,能吃渣的,尽量汤和渣一起吃。在经济欠发达的年代,人们只有在生病时才能吃到水果,探望病人也是送水果,由此人们认为水果比蔬菜有营养。可是,水果的营养价值普遍比蔬菜低,如100克苹果的维生素C含量为4毫克,而100克小白菜的维生素C含量是28毫克。古代养生理论认为,五菜为充,五果为助。蔬菜中尤以颜色深的绿色、橙色菜营养丰富,每天最好选用5种以上蔬菜,总量6两~1斤。当然,水果味美、可口,也是重要的辅助食物。

《健康报》2014.3.3 文 / 罗以 胡小翠

扁桃体也能长结石

赵先生是一名牙科医生,他的牙齿保养得非常好。两前天,赵大夫打喷嚏时突然咳出一颗米粒大小的黄色小颗粒,捻开成粉末状,有刺鼻的臭味。在和同事交谈的过程中,赵先生得知,原来他的同事和接诊的患者都知道他有口臭。为了查明口臭的来源,他首先来到了耳鼻喉门诊,同事借助内窥镜在他左侧扁桃体隐窝处发现了一些裸露的白色颗粒。这些白色颗粒正是导致赵先生口臭的罪魁祸首。

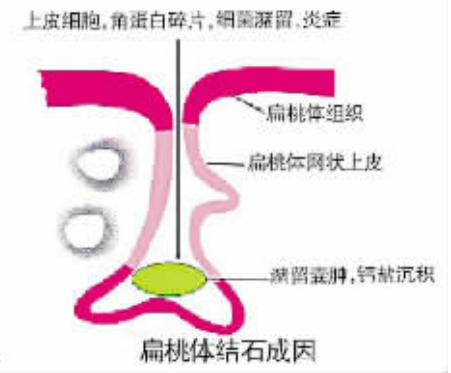
刷牙漱口难去除

随着人们口腔保健意识的提高,龋齿等口腔疾病是口臭的主要原因已成为共识,但像赵先生这样因为扁桃体结石导致

流不畅,干酪样物质积聚,导致不易溶解的钙、镁等无机盐沉积而成结石。其核心可为小异物、脱落的上皮细胞或细菌,在纤毛菌丝周围也可发生结石。这些结石颗粒产生了一大批臭气难闻的化合物。咀嚼口香糖、经常漱口、清洁舌部、刷牙,都不能减轻扁桃体结石引起的口臭。

扁桃体结石不要用手抠

扁桃体结石多发生于扁桃体隐窝中,是一种比较常见的扁桃体疾病。每个人都可能会出现扁桃体结石,但有的人结石会自行脱落吞下,有些人则会有喉咙异物感。结石可以是一个,也可以是多个,大小不一。有的形状小、质软、易碎,有的则较大,坚硬如石。部分确诊患者在没有就诊的情况下认为是异物残留,选择漱口,甚至用棉棒或手指来抠出结石。虽然有些结石可以抠出,但容易损伤扁桃体。另外,单纯去除结石,特别是大结石取出后,残留



的囊袋样间隙容易引起食物残渣或异物滞留,外加扁桃体损伤而引起的慢性炎症刺激,可出现结石复发。扁桃体结石一旦确诊,就更要注意口腔卫生,特别是饭后要坚持漱口。如效果不佳,患者又很难受,可选择手术治疗,将扁桃体及结石一并切除,以绝后患。

《健康报》2014.3.18 文 / 刘春青 李俊锋

服药抽烟 毒性增大

吸烟会对药物效果产生干扰,或是增大药物的毒性。香烟中含有的尼古丁在进入人体后,会对肝脏中的代谢酶系统产生影响,使药物代谢的过程加快或变慢,导致血液中药物的有效浓度降低或增加,不能发挥出应有的作用或是使得药物副作用增加。

胃药 胃病患者有时需要用奥美拉唑等抑酸胃药,如果同时吸烟,不仅会导致胃部血管收缩,还可能延迟胃排空时间,减慢抑酸药的吸收速度,从而影响药效。

边看电视剧边落泪,中国中医科学院眼科医院杨永升教授说,这样的女性最容易得眼结石。不过流眼泪不是主要原因,而是擦眼泪时把脏东西揉进了眼睛里。杨永升介绍,眼结石并非真正的结石,是结膜炎症产生的组织细胞变性形成的凝固物堆积在内眼皮上,像碎米粒大小的黄白色的小疙瘩,在医学上称为结膜结石。一般会觉得眼睛干涩、“磨得慌”。有三类人最易得:

有慢性眼病的老人 眼结石爱发生在老年人身上,尤其是有慢性角膜炎、沙眼等慢性眼病以及老花眼的老人。这是因为年龄大了,结膜上皮退变会导致上皮细胞

解热镇痛药 吸烟能使含扑热息痛(对乙酰氨基酚)的止痛退热药物代谢加快,疗效显著下降。如果正在使用这类药退烧或止疼,最好不要吸烟。

避孕药 使用口服避孕药期间吸烟或二手烟,可能影响心血管功能,增大发生心肌梗死的风险,相当于增大了避孕药的“毒性”。此外,吸烟还可能让避孕药效果降低,造成避孕失败。

维生素 曾有报道显示,吸烟过多会损耗合成维生素C、某些B族维生素所需的矿物质和各种相关营养物质,间接影

响其吸收。吸烟对药效的影响作用不可忽视,尤其是服药后半小时内吸烟,香烟对药物有效成分的影响会更大。需要长期服药的患者最好戒烟。如果实在很难戒烟,起码在用药期间少吸烟,特别是糖尿病、心血管疾病、消化性溃疡、肺部疾病、过敏性疾病的患者,因为吸烟对这些疾病的发病和治疗影响最大。

此外,不仅是自己吸烟,吸二手烟也会产生影响,服药期间,要远离二手烟。《当代健康报》2014.2.13 文 / 龚宇

哪些人容易眼结石

脱落沉积,从而为眼结石的发生创造机会。眼结石往往由眼睛炎症引起,在炎症没消除时,只将结石剔除,可能还会再形成。因此防止眼睛发炎是防治重点。

爱化眼妆戴美瞳的女性 喜欢化浓眼妆、戴隐形眼镜的年轻女性也是高发人群。这是因为化妆时睫毛膏、眼线、眼影的颗粒物难免会落入眼中,时间久了反复刺激结膜组织发炎,容易催生结石。此外,戴美瞳或隐形眼镜时眨眼睛,会刺激睑腺分泌更多分泌物,一旦灰尘进入眼睛,和这些分泌

物结合,日久便形成眼结石。

易哭闹的小孩 小孩子一泪流满面,便直接用手抹眼泪,很容易把脏东西揉进眼睛。另外,许多斜视、弱视、近视的小孩,如果未能及时接受治疗或佩戴矫正眼镜,眼睛长期疲劳,也容易出现结膜充血,炎症发作。此外,纸巾往往含漂白粉的微小颗粒,家长最好选用手绢或毛巾为孩子擦眼泪。

眼结石虽常见,但也不是大毛病,杨永升指出,无症状一般不用处理,但如果感觉眼睛干涩、有异物感就要找医生用无菌针头挑出,关键还在预防。

《健康时报》2014.3.6 文 / 林敬

这些民间偏方最好别用

偏方,指民间流传、无医学典籍记载,也未普遍上市出售的土药方。此种药方广为流传,简便易行,省钱省事,对于一些疾病能起到立竿见影的效果。然而,并非所有的偏方都是良方妙药,如果选择、使用不当,也很可能造成得不偿失的严重后果。

偏方治病因人而异

民间偏方大都是根据以往经验产生的,其疗效在很多情况下都是因人而异的,在这人的身上见了效果,并不见得在另外一个人身上也会见效果。如果要使用

偏方,一定要注意明确偏方中药物的通用名称和成分,留意是否含有有毒成分。此外,如和其他药物共同使用,还要注意相应的配伍禁忌,一旦遇到不适的情况,应立即停药。

这些偏方最好别用

鱼胆 一些老百姓认为鱼胆能明目退火,因此常有人生吃鱼胆。但实际上鱼胆是有毒的,其中所含的氢氰酸、组织胺等物质会引起胃肠道、心肌以及脑细胞的损害,无论生吞、熟吃或用酒冲服,都容易发生中毒,严重的还将引发急性肾功能衰

竭。

喝醋化鱼刺 鱼刺卡在咽喉部,饮用食醋时,醋在咽喉部停留的时间很短,不可能达到软化的目的。大量饮食醋反而会使消化道溃疡病情加重,甚至诱发大出血。

湖南有位姓张的女士,经医院检查诊断为子宫肌瘤,她听信一位江湖医生的建议,将蚂蟥(即水蛭)用水冲洗后焙干,研末吞服。由于她治病心切,擅自加大剂量,服了几次后,引起中毒,鼻、牙龈、皮肤都出现了出血症状,不得不住院治疗。

综合 凤凰网《扬子晚报》2014.3.12

滥用药 感冒变多脏器衰竭

乱用药,导致老人多脏器衰竭,生命垂危。3月13日是第九个世界肾脏病日,今年主题是“防治老年慢性肾脏疾病”。日前,南京军区南京总医院举办大型肾脏病义诊,在义诊现场,中国工程院院士、全军肾脏病研究所所长刘志红表示,药物引起的急慢性肾功能衰竭日益增多,尤其是老年人,因此,老人不要乱用药物,任何药物都可能损害肾脏。刘志红院士告诉记者,目前,约20%—34%的急性肾功能衰竭患者与应用肾毒性药物有关,除了药物种类的繁多,药物滥用也是一个严重的问题根据老年人肾脏病的常见病因,刘志红院士建议,在定期全面检查和积极治疗慢性病的基础上,要加强对药物使用的注意。

很多药物可损害肾脏,老年人的肾脏更容易受到药物的伤害。在我国,造成肾损害的药物以抗菌素位列首位,这与我国抗菌素使用过多有关,其次是非类固醇类消炎药(很多速效类感冒药、止痛药均含这个成分)。

另外,近年来,由于血管造影和介入治疗越来越普遍,造影剂造成的肾病发生率有增加趋势。《金陵晚报》2014.3.12 文 / 高铭华 李花

老年人便秘慎服牛黄上清丸

牛黄上清丸、牛黄解毒丸属寒凉类药物,可清热祛火,是很多老年人治疗便秘的首选,但实际上,常吃这类药物会使便秘加重。

老年人便秘多是肠胃功能薄弱,摄入食物消化缓慢引起的,寒凉类药物会使胃寒而抑制食欲,使身体更加虚弱,反而加重便秘,导致胃肠功能紊乱。提醒老年朋友,可用这类药治疗偶然性的大便干燥,但不要长期使用。《大连晚报》

流鼻血 喝鲜藕汁

广东省第二中医院内分泌科主任医师吕雄说,莲藕具有很好的药用价值,发烧且口渴严重时,可饮用鲜藕汁退烧解渴。无特殊外因的鼻出血时,每日1~2次饮1小杯鲜藕汁可止血。此外,每日用藕加水熬的汤漱口5~6次,能消除口腔炎症。

《快乐老人报》2014.3.17

甲沟炎,敷大黄

云南肖女士提供:我前些天剪趾甲的时候,由于剪得太深,以至于感染引起了甲沟炎,没几天就红肿起来,穿鞋走路压迫得很疼,听说如果发炎严重还需要手术拔甲,我对此特别担心,并从网上搜到一个偏方。具体方法是:生大黄、醋适量,把大黄焙干、研磨后,加醋调匀,清洗患部后敷用,每日或隔日更换1次,亦可用大黄水浸泡的方法。此外,有人说取新鲜凤仙花约100克捣烂,将其敷在患甲上及甲沟周围亦可治疗。想请专家对这两个偏方点评一下。

中国中医科学院研究生院教授杨力点评:生大黄有泻火解毒的作用,相当于西医消炎用的抗生素,可用于甲沟炎的消炎。至于新鲜凤仙花治疗甲沟炎,我没有找到相关科学依据,且这个取材要考虑季节原因,不推荐大家使用。

甲沟炎用蒲公英或者金银花、连翘熬水清洗,效果也很好。此外,碘伏能起到很好的消毒作用,家用也非常方便。需要提醒大家的是,为了安全起见,在皮肤发炎的时候,最好不要沾水和洗澡,以免引发感染。

提醒甲沟炎患者在日常生活中,不要穿过紧的鞋,避免对脚部造成挤压,尤其是甲沟炎初愈的患者更要注意。剪指甲的时候应注意指甲刀的消毒,以免加重感染。《生命时报》2014.3.11