

肿瘤病人的 秋日养生计划

秋季天气干燥多变、昼夜温差较大,不少肿瘤病人容易出现病情的变化。据中国中医科学院中医门诊部肿瘤科长期的临床统计,秋季肿瘤转移、复发率在37%~48%左右,因此病人在这个季节要特别留神。同时,专家建议家属可利用国庆长假多与病人交流,减轻其精神负担。



资料图片

过来人:两种心态是致命的

在总结自己的抗癌成功经验时,曾罹患乳腺癌的吴女士反复强调好心态的重要性,“人体的神经系统、内分泌、免疫系统是个网络,情绪低落会直接影响到机体的免疫功能,很多人都知道乐观的心态是战胜病魔不可或缺的法宝,但当真正面对肿瘤时大部分人还是难以调整心态。”吴女士说还有一种心态也是致命的,即做完院内治疗后以为万事大吉,像乳腺癌、肠癌,它们的复发周期很长,所以一直都不能放松警惕。正确的做法是“战略上蔑视,战术上重视”,乐观和谨慎的心态要一直保持。”

专家:减轻副作用和治疗同样重要

如果病人经过治疗后5

年内肿瘤没有复发或转移就被称为临床治愈。由于肿瘤发病机理非常复杂,其治疗过程也相对漫长,所以要顺利度过5年关键期并非易事。”江苏省肿瘤医院化疗专家邬娃主任介绍说,手术、放、化疗一直是对付肿瘤最普遍的三大法宝。但是,放化疗在杀死癌细胞的同时,也会损伤人体的正常细胞和组织,使病人出现恶心、呕吐、肠胃功能紊乱、体质衰弱等症状,一部分患者因无法承受放化疗的毒副作用而不得不中途停止放、化疗,因此他们面临的不是治疗方法而是如何减轻治疗副作用的问题。在这种情况下,一些人开始通过食疗或用服用灵芝孢子油、破壁孢子粉类产品进行辅助治疗。对此深有体会的吴女士介绍说,自己当时就是在灵芝孢子油的帮助下顺利完成了六次化疗,没有出现厌食、

呕吐的症状。需要提醒的是,治疗不仅会带来生理上的副作用,同时还会对病人心理产生一些负面影响。特别是秋冬季节,病人极易情绪低落,所以家属要提早留心,可趁假期多与他们交流,鼓励其参加一些力所能及的娱乐活动。

饮食调理从细节着手

合理的饮食能预防和减少因治疗带来的体重减轻和营养不良,因此家属需从细节做好“饮食后勤”。如果处在放、化疗时期,饮食应以谷类、蔬果为主,配以易消化的鱼肉、鸡肉,忌油腻,总体原则是低脂肪、少量优质蛋白、高碳水化合物。病人需少食多餐,忌煎、炸、辛辣之物,家属可多选用有助于抗癌的食物如木耳、香菇、胡萝卜、海带、番茄、丝瓜等。

快报记者 李鑫芳

汤汤水水 奏响滋养序曲

秋高气爽的日子,谁都希望自己耳清目明、肌肤生辉,并且能够心定神怡,《健康》周刊特别邀请南京市名中医、南京市中医院主任医师谢英彪教授,请他为读者开出经典食疗药膳,让您在这个悠长假期里,从汤汤水水中奏响入秋滋养保健的序曲。

秋日饮食宜平补

中秋以后,多数人食欲旺盛,“秋膘”容易出现。专家建议市民秋季的饮食注意合理营养,平衡膳食。原则上遵循清润、平补、润燥、健胃的原则。膳食除保证营养素全面外,多补充一些B族维生素和维生素C及A的供给也很重要。所以,这个季节主张餐桌上多一些萝卜、青菜、莲藕、番茄、银耳、杏仁、蜂蜜、梨、枣和香蕉等食物,因为它们能润肺生津、养阴润燥。

秋天应该怎么补?谢英彪教授指出,经过炎热的夏季,人体消耗比较大,秋季膳食不宜大补、温补,应该平补。比如可以选择鸡肉、牛肉、河鲜、海鲜、瘦猪肉、猪肝、赤豆、山药、莲子、芡实、芝麻、核桃、大枣,以及板栗、绿A螺旋藻、乳制品来增强体质。还可以多喝一些具有生津润肺、利咽清热功能的汤或粥等饮品。譬如:乌梅山楂汤具有生津止咳、帮助消化的功能。银耳莲子百合汤具有润肺益肺作用。吃一点清热除燥生津解渴的鸭梨粥也



不错,你可将半斤梨去皮后与60克粳米和糯米一起烧成粥即可。值得注意的是,秋天不宜多吃辛辣油炸烧烤的食物,多吃以后内热偏重,因为它们辛热而燥,不利于秋天养护,容易上火加重秋燥症状。

养颜护肤有绝招

秋季如何保养出水嫩肌肤?水是不可缺少的重要美容要素。由于秋天干燥对皮肤有一定影响,尤其是手面颈部皮肤与外界直接接触,引起瘙痒开裂,所以秋天主张爱美的女士每天必须确保六至八杯温开水,适量服用维生素A能促进皮肤细胞的生长,维生素C可抗紫外线,减少色素沉着。维生素E可使皮肤保持青春,适量的蛋白质

脂肪也有护肤作用。

“秋天对护肤有比较明显作用的是刺梨”,中医专家认为,刺梨含氨基酸,多种维生素和胡萝卜素,可以减少面部雀斑、蝴蝶斑、痤疮、口角炎,使皮肤白嫩防止角化。百合含有丰富营养物质,同样是美容珍品,它促进新陈代谢,使皮肤有弹性,能够减少皱纹。

名中医推荐滋养方

- 猪皮红枣羹
原料:猪皮250克,红枣150克,冰糖20克。
制法:把猪皮切成小块,与红枣同入锅中,小火炖2个小时,然后加入冰糖即成。
功效:护肤养颜,补充胶原蛋白。
- 菊花莲心茶
原料:白菊花3克,莲心2克。
制法:两种材料一同放入杯中,用滚开水冲泡,加盖闷5分钟即成。
功效:莲心有清心作用,菊花起明目功效。

快报记者 金宁

著名肿瘤专家王淑芳教授来南京亲诊

9月28-29日,受南京癌协肿瘤防治教育基地邀请,有着40年临床经验的著名肿瘤专家王淑芳教授将亲临南京,根据各种肿瘤的生物学特性、病期和发展趋势等情况,将各种治疗方法有计划、分先后顺序的为患者制定科学、规范、实用的治疗方案。王教授的特点是强调患者个体差异,全面细致的帮助患者分析病情,制定标准化的治疗方案和愈后评估,深受患者好评。同时

亲诊的还有江苏省肿瘤医院化疗专家邬娃主任。

由于缺乏规范治疗,中国肿瘤患者五年生存率不足25%,京津沪这样的大城市也仅为40%,而美国等发达国家则高达68%。肿瘤综合治疗的规范化,不仅可以降低治疗成本,还可以大大提高病人的愈后生存率。所以,针对不同个体制定个性化、规范化的治疗方案很重要!专家们将根据病人的遗传

背景和病情进展为就诊患者制定个性化治疗和康复方案。

专家还将为患者提供常用的抗肿瘤食疗方,患者可来电索取。

咨询时间:9月28-29日
专家预约电话:025-86686828

相关链接 >>>

有资料显示肿瘤
可以自然消退

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,这就是所谓肿瘤自然消退现象。

在肿瘤临床工作中,有时也会遇到肿瘤自然消退的病例,常见的能够自然消退的肿瘤有恶性黑色素瘤和胃、膀胱、乳腺等部位肿瘤。

美国医学家搜集到了1000余例有肿瘤自然消退现

象的病例。

肿瘤自然消退的现象,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。

肿瘤专家同时也发现,部分肿瘤患者在服用灵芝三萜类和抗基因突变类制剂后,不但放化疗毒副作用会减轻而且肿瘤的生长会得到抑制,有的瘤体会缩小乃至消退。据了解我国自主研发生产的中科灵芝孢子油和爱特(AT)分别是使用较广泛的灵芝三萜类和抗基因突变类制剂。

晓楠

肿瘤患者好消息 中科灵芝特大优惠

中国著名品牌 中科灵芝畅销十周年!

中科灵芝今年十岁了,十年来百万肿瘤患者在中科灵芝的陪伴下,顺利度过了手术、放疗、化疗等治疗阶段,成功的战胜了病魔,走向康复!

为庆祝中科灵芝上市十周年,回馈广大肿瘤患者,特举办中科灵芝抗肿瘤系列特大优惠活动。

活动内容:

- 1、中科灵芝孢子油 买 12 赠 3 买 20 赠 6 买 40 赠 16
- 2、中科灵芝孢子油+AT(爱特)组方特大优惠
- 3、中科灵芝孢子油、AT(爱特)、中科灵芝破壁孢子粉、灵芝精粉实行团购价,团购一箱起售。
- 4、今年确诊的患者凭有效病历资料可申请领取中科灵芝孢子油试用装1盒,每人限领一次(总量200盒,赠完即止)。

活动时间:9月20日-30日 订购热线:025-83223131

中科灵芝专卖 地址:中央路131号 电话:025-83223131

