

# 我们该如何防御癌症?

## 浙医二院医生总结10大法则

近日,很多人都被这则消息刷屏——著名主持人李咏经过17个月的抗癌治疗,医治无效去世。

突如其来的消息让癌症再次走进大众视线。2017年,美国癌症学会主办的权威杂志《A Cancer Journal for Clinicians》发布了有关癌症患者25个常见问题的研究结果,提供癌症患者日常生活有关饮食和运动的注意事项及指南,浙医二院血液内科副主任医师梁贻总结了其中最重要的10条法则。

**问:酒精有致癌作用吗?癌症患者能否饮酒?**

**答:**目前已经有许多研究证实:酒精摄入与许多癌症发生相关,包括几乎所有的消化道肿瘤(口腔癌、食管癌、胃癌和肠癌)以及乳腺癌、肝癌等等,并且,从理论上分析,饮酒会增加癌症复发风险。同时,因为酒精对肝脏的损伤作用,影响化疗药物的代谢,癌症患者在治疗期间需要禁酒。

有些人会说,适度饮酒有利于保护心血管。这一个问题其实受到多因素的影响(仅有一小部分含有特殊基因的人群获益)。因此,需要权衡利弊。

**问:抗氧化剂有预防癌症的作用吗?化疗期间服用是否可以保护正常细胞?**

**答:**抗氧化剂是指维生素C、维生素E、胡萝卜素等等,新鲜的水果蔬菜中含有丰富的抗氧化剂。已经明确,日常生活中如果摄入水果蔬菜有益健康,并且可降低某些癌症风险。

但额外服用含有抗氧化剂的“药物”,已证实没有任何益处。同时,在化疗期间更不推荐服用这些“药物”,因为它们有可能同样会保护癌细胞,从而影响化疗效果。除非有医生建议,患者要避免摄入过量的抗氧化剂。

**问:是不是有好的脂肪和坏的脂肪?过多食用脂肪会增加患癌风险?**

**答:**脂肪与癌症的相关性,主要在于过多摄入高脂肪食物后造成肥胖,而肥胖与癌症高风险、复发及低生存密切相关。

从患癌风险来看,脂肪没有好、坏之分,还没有证据表明“好”的脂肪(来源于鱼类、坚果或橄榄油中的欧米伽3-脂肪酸、不饱和脂肪酸)可以降低患癌风险。那些“坏”的脂肪(饱和脂肪和来源于人造黄油、烘焙食物的反式脂肪),主要不利于心血管健康。

**问:食用纤维食物可以降低患癌风险?**

**答:**是的,除了可以降低心血管疾病风险,食用纤维食物还可以促进大肠蠕动,有利于降低癌症风险。高纤维食物有豆类、蔬菜、全谷类、坚果和水果。

**问:怎么吃肉?**

**答:**大量食用加工肉类已经明确与大肠癌、前列腺癌和胃癌患病风险增高相关。主要原因在于加工过程中的高温产生致癌性的化学物质,没有证据表明素食比杂食(蔬菜水果+全谷类+红肉类)更能够降低患癌风险。

**问:豆制品可以降低患癌风险吗?乳腺癌患者要少喝豆浆?**

**答:**豆类及豆制品不仅是植物蛋白质来源,同时具有抗氧化特性,具备抗癌作用。对于乳腺癌患者,目前没有任何证据显示,摄入豆制品对癌症复发或存活有副作用。

**问:额外添加维生素、矿物质和亚麻仁是否可以降低患癌风险?**

**答:**没有任何证据表明,额外的维生素和矿物质添加,可以降低癌症风险,除非在医生建议下,并且过量摄入可能弊大于利。至于亚麻仁,虽然有小样本分析表明癌症患者手术前食用亚麻仁,可以降低癌细胞增长速度,但是需要更多研究证实。

**问:新鲜、冷冻和罐装食物营养价值是否不同?烹饪方式是否影响食物的营养价值?**

**答:**回答都是肯定的。新鲜的食物(水果蔬菜)从各种角度来分析是最佳选择,快速冷冻食物可以减少营养成分的流失,需要注意罐装食物可能含有高糖、高钠的添加。最佳的烹饪方式是蒸、微波和水煮。果蔬汁对于有吞咽困难的患者是推荐的。但对于其他人并不推荐,一是果蔬汁少纤维,二是这可能带来过量进食果糖。

**问:化疗的癌症患者饮食上的注意事项有哪些?**

**答:**由于化疗期间,白细胞减少和免疫抑制,癌症

患者需要特别注意饮食安全,如饭前洗手,彻底清洗蔬菜水果,必要时去皮,食物正确保存、不能使用腐败变质食物等。

**问:定期运动是否可以降低癌症复发?**

**答:**虽然并不全面,迄今为止限于乳腺癌、大肠癌、前列腺癌和卵巢癌的研究表明,定期运动可以降低癌症复发并提高生存率。同时,运动可以降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松症的发生概率。

即使在癌症治疗期间,适度运动也可以改善身体机能和生活质量。当然在重度贫血或者免疫功能低下时应该避免剧烈运动,减少去公共场所接触人群。对于有骨质损伤的患者,应该注意平衡能力。

另外,运动的方式也各异。一项综合分析表明瑜伽可以改善癌症患者的心理健康,缓解焦虑抑郁和紧张,尽管其对肌肉力量影响不明显。推荐瑜伽和有氧运动相结合。**柯静 方序 鲁青**



## 浙派膏方

今年的“省中膏方节”从11月1日开始,将持续到明年1月20日。

膏方作为中医治未病的重要手段具有十分悠久的历史,起于唐宋,成熟于明清。膏方是医生根据患者的病情、体质,辨证后按照中医理论开出处方,精心熬制后,再加胶类药物等收膏制成的膏状制剂,集“营养、滋补、预防、治疗”于一体,既可以治

未病,又可对大病后体质虚弱及慢性病患者起到较好的调补、滋养的功能。

膏方熬膏不易,但要熬出真正的好膏,绝对是个技术活和良心活。据介绍,在国医大师葛琳仪教授,首届全国名中医王坤根教授,名医大家陈意、俞景茂、徐志瑛等率领下,今年的省中膏方节共有400余位高级职称中医专家为市民量身定制膏方。于伟

## 浙中医大二院与街道共建党建零距离嵌入式服务属地市民

近日,浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)与属地杭州市和睦街道举行党建共建签约仪式,双方将把该街道6.3万多名社区居民的健康列为最为关注的主题。

据悉,所签约的文件中,有以下实实在在的内容:医院各科定期派出专家组到各社区进行社区慢性疾病的调查研究,对社区普遍存在的各类疾病进行分析诊断,确认各社区慢性疾病的分布特点,并拿出切实可行的群防群治方案;在和谐医患关系上狠下功夫,医院职能科室定期走访各社区,了解并掌握社区居民患者对医院各科医生诊治的意见,包括用药、检验检查、手术等是否合理有效,如果是患者误为,就当面进行解释消除,如果是医院医生的问题,就及时进行处理,把医患矛盾消除在萌芽之中;在医院诊疗活动中实行“最多跑一次”的改革,各临床科室苦练基本功,开展“循证医学”规范一切诊疗行为,让社区居民少跑腿,少花钱,早日康复;派各科专家定期到各签约社区进行医学讲学与义诊,增强社区居民对各种慢性病与传染病预防和治疗的知識储备与技能……

浙中医大二院党委书记陈卫建表示,下一阶段,医院将鼓励更多党支部加入到该合作中来,真正“零距离、嵌入式”地服务老百姓,积极推进医院党组织建设,进一步丰富“和睦红盟”内涵,为“健康拱墅”作出更大贡献。**施水泉**



## 大江东

### 智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403



## 义蓬科创园

**地理优势:**位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经钱江路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号线地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

**产业定位:**以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

**优惠政策:**入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

# 不戴眼镜,近视度数加深更快

很多家长认为,散瞳验光对眼睛有害。其实,散瞳验光主要是为了鉴别假性近视与真性近视,防止真性近视过矫。为了验光准确,临床上常采用不同种类的睫状肌麻痹药物进行散瞳验光。儿童青少年近视患者晶状体调节功能相对偏弱,小瞳孔下验光的结果往往和散瞳验光下的结果十分接近。也有不少患儿的小瞳孔验光度数明显高于散瞳验光度数,如果不进行睫状肌麻痹验光,容易使处方过矫,而过矫的近视镜片对于近视控制十分不利,会促进近视的快速进展。对于假性近视,散瞳后的结果接近正视,近视度数几乎就没有了。对于此类患者,必须进行散瞳验光,这也是鉴别假性和真性近视的重要手段之一。散瞳验光的药物本身,除了导致眼部轻微刺痛不适以外,临床上尚未发现对眼睛有明显伤害的证据。儿童青少年近视患者每半年需要进行验光检查,以判断近

视的增长速度。

一些家长认为,眼镜不能轻易戴,一旦戴上就摘不下来了,而且越戴度数越深。这实际上少了一个对照方,就是不戴眼镜的患者会怎么样?由于视觉模糊本身会加快近视进展速度,所以青少年近视患者不戴眼镜,度数增加的速度一点都不比戴眼镜的慢。有的孩子600度近视了,家长还不让孩子戴眼镜,幻想着度数能慢慢逆回去,或者认为不戴眼镜度数就不加深。事实上,近视患者长期不戴眼镜或不采用其他矫正方式,会导致更严重的后果。首先是生活视力不良,看不清黑板,影响学习成绩,也容易撞东西;其次是近视度数的加深速度不慢于戴镜矫正的患儿,甚至还会更快;第三是晶状体的调节功能丧失,一旦戴镜可能会看近看不清,俗称“小花眼”。由于长期不戴眼镜,晶状体的调节功能丧失殆尽,矫正后看清清楚了,看近

往往表现为“花眼”状态。对于此类患者,要在矫正近视的同时进行调节功能训练。

在临床上,控制儿童青少年近视进展的主要产品有框架眼镜、角膜塑形镜、渐变多焦点软性角膜接触镜、离焦框架镜、低浓度阿托品眼药水等。其中,角膜塑形镜和渐变多焦点软性角膜接触镜是隐形眼镜,属于第三类医疗器械,需要到正规医院或视光中心找有经验的医生验配。此外,隐形眼镜对患者本身的眼部条件也有一定的要求,不是人人都可配戴。很多家长不敢让孩子尝试隐形眼镜,认为会造成角膜感染,导致严重的后果。其实,戴隐形眼镜在规范验配、护理得当、按时复查的基础上,发生感染的风险几乎为零。对于近视度数快速增长的儿童青少年患者,在检查后确定属于适应症范畴,可以进行验配。

王凯

## 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342