早防早治,让肿瘤君滚蛋

据已故80后漫画家熊顿的漫画《滚蛋吧!肿瘤君》改编的同名电影正在全国热映,掀起全民关注健康热潮。得了恶性肿瘤等于死亡吗?专家认为,淋巴瘤、乳腺癌和甲状腺癌等的治愈率很高。提高自身健康意识、早发现早治疗,你也可以大声对肿瘤君说:“滚蛋吧!”

■《滚蛋吧肿瘤君,记录与肿瘤抗争的病院日子》熊顿著

■2012年11月16日,熊顿因患非霍奇金淋巴瘤离世

淋巴瘤:一些类型治愈率达90%

淋巴瘤分为6期10种类型,和肺癌、消化道肿瘤等相比,治愈率更高,基本治愈率在50%-60%,5年生存率在50%以上。

世界卫生组织确定,如果3-5年的生存率超过30%,就可以定义为可治愈的肿瘤。北大国际医院肿瘤内科教授梁军介绍,“淋巴瘤是可治愈的肿瘤,有些类型治愈率已经达到80%-90%,甚至更高,如霍奇金淋巴瘤。”在中国,尽管霍奇金淋巴瘤不到10%,非霍奇金淋巴瘤占了90%以上,由于医学技术进步,后者治愈率也提高了20%。

梁军提醒,如果淋巴结出现增多、增大、异常时,应及时去医院进行检查。另外,反复过敏、各种病毒感染(如肝炎病毒、艾滋病毒)等免疫系统疾病也可能诱发淋巴瘤。有潜在发病背景的人需要特别注意,比如乙肝患者往往忽略了淋巴系统疾病的风险。

乳腺癌:早期发现治愈率高

乳腺癌并不可怕。由于目前乳腺癌的筛查推广效果较好,发现的早期乳腺癌较多,治疗效果好,治愈的可能性较高。用于乳腺癌治疗的方法包括手术、放化疗、内分泌治疗、靶向治疗等,采取哪种治疗方式的前提是要做好乳腺癌的分期和分子分型,实施个体化精准治疗,“大概有70%的治愈率,30%出现复发转移等。”

医生提醒:若自检发现有乳腺肿块、乳头异常血性溢液、乳腺皮肤出现异常改变、或有异常的乳头内陷等,应及时去专业医院就诊,做些相关检查。女性1-2年做1次常规体检,建议做乳腺B超,40岁或45岁以上女性做乳腺B超和钼靶检测,有家族史、基因突变的高危者必要时做乳腺核磁。

甲状腺癌:90%病情发展慢

北京大学肿瘤医院头颈外科副主任医师于文斌介绍,甲状腺癌分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌,最常见的是前两种癌,占90%左右,发展都很慢,总体上治疗效果较好。“只要手术彻底,就比较有保障。”

于文斌介绍,甲状腺癌由于长在脖子下方,通过B超,早期甲状腺癌易被发现。“临床上看,有40%-50%的人是通过体检发现了早期病情,甲状腺癌直到晚期才被发现的情况并不多,因为它发展比较慢,一般患者都有手术机会。”

甲半月较少 说明体质偏寒

指甲根部的白色弧形是能一定程度上反映健康的“健康圈”。一般来讲,健康人除小指以外,都应有甲半月。

中医认为,甲半月的特征可反映出人体的寒热属性。如果甲半月较少、光泽度差,说明此人属寒性体质,在生活中常有畏寒怕冷、精神不佳、消化不良、面色苍白等情况。此类人群可适当地多吃些羊肉、当归、姜、香菜等食物,可在医生指导下服用活血通脉汤、金匮肾气丸等方剂,以温经散寒、活血通脉。

也有的人十指都有甲半月,并且较长,说明人体内阳气较盛,属热性体质。热性体质的人在生活中易出现上火、烦躁、口干、便秘等不适,可多吃苦瓜、芹菜等或服用凉血四物汤等具有清热凉血作用的汤剂。

还有一部分人的甲半月模糊不清、似有似无,此类人群易出现情绪不宁、腹胀脘闷等,多为寒热交错或阴阳失调型。此类人群可在医生的指导下服用小柴胡汤、二仙汤等。

不过,甲半月的生长也受诸多因素的制约,如夏比冬快、中年人比老人和儿童长得快等,因此也不可一概而论。

(余冰)

名人养生

打太极吃粗粮 佟大为关悦热衷养生享慢生活

■佟大为关悦夫妇

与现代都市人的快节奏生活不同,明星夫妇佟大为关悦却比较享受自己的“慢生活”,而这也是他们平日里的养生之道。在佟大为关悦的养生方法中,午后打打太极练练瑜伽成为必修课,而经常吃粗粮也是两人的最爱。

生活中的我们总是在感慨工作太多空闲太少,往往一日三餐都未必得到好的照料,就更别谈养生了。明星自然更甚,只顾马不停蹄地往前冲,像是稍微怠慢一步,就跟不上娱乐圈的瞬息万变。可佟大为和关悦却刚好相反,他们也忙,但却懂得在忙的同时让自己生活得更加有品质。于是别人都急着往前赶的时候,夫妻俩时不时地在家享受一把自己的“慢生活”——于午后的阳光下打一套太极拳,不仅仅是修身养性,更让他们在不经意间悟到了许多生活的哲学。

佟大为和关悦在家经常练的是太极中的“抻筋拔骨”,别看是个专业词汇,其实很好理解,有一点儿像我们现在练的瑜伽,在抻筋的过程把全身骨节拔开、关节盘活,同时把筋、骨、肉、皮分开,周身松透,而且也保证了身体的柔韧性。

当然,他们的养生方法不仅仅是打太极,在饮食上也有着一套自己的理论。这两年关悦坚持给家人喝五谷粥,“上班族整日坐着办公,没有时间运动,又不爱喝水,很不易于消化,而且简单烹饪的食物很难将营养补充到体内,容易变胖,适当搭配五谷杂粮,不仅能补充纤维素、促进体内新陈代谢、排除毒素,还能很好地补充体内必需的营养。”除此之外,她平时会尽量找一些没有污染的青菜,多吃根茎类的蔬果,因为这样的蔬菜化学污染少,吃起来就更健康。

(姚丽)

健康速读

鼻炎、感冒区分法

出现过敏性鼻炎后,很多患者不治或乱治,很大一部分原因是把过敏性鼻炎错当成感冒了。是过敏性鼻炎还是感冒?告诉大家一个简单的鉴别窍门:看打喷嚏的次数及鼻涕的颜色。

过敏性鼻炎的特点是突然发作的鼻痒,还伴嗓子痒、耳根发痒或眼睛发痒,同时连续打喷嚏,少则三五个,多则十几个甚至几十个,并伴大量清水样鼻涕。

感冒多是由病毒感染引起的,鼻痒较为少见,打喷嚏也不会连续打数个,初期虽然会有清水鼻涕,但后期多为黄脓鼻涕,还常伴有咽喉痛、咳嗽、头痛等症状。

(陶泽璋)

用眼记住3个20法则

建议科学用眼要掌握“20、20、20法则”:

①不要长时间用眼,无论是看电脑、电视还是看报都要在20分钟后休息一下。能舒缓由长时间以单一姿势工作所引起的颈部疼痛、头痛、肌肉痛。

②休息时可端坐在椅子上眨眼20下,泪腺处受到压力流出泪水,可缓解眼干。

③起身活动一下,站到窗口,朝6米以外看。远眺需找到一处草地、绿树或其他具体的参照物,全神贯注地凝视,并辨认它的轮廓,有利于防治近视,缓解眼疲劳。

(韩清)

自言自语更健康

自言自语是一种简单易行的自我保健方式。当你心事重重时,如果有机会听听自己的谈话,并对自己提出一些问题,或许你就不会再钻牛角尖,而使紧张的心境平和下来,从而恢复心理平衡。当我们内心存在困惑的时候,说出来可以帮助自己理清思路,找到答案。

(大连)

手心向上放松肩膀

很多人有压力、情绪紧张时,下巴与头会不由自主向前倾斜,肩膀耸起来,久而久之会肩颈僵硬疼痛。其实坐着时两手手心向上,肩膀就会放松。一手敲打键盘,一手手心向上放在腿上,会发现打字一侧的肩膀紧绷着耸起来,而手心向上的那侧肩膀会松弛地垂下来。

(杨织宇)