

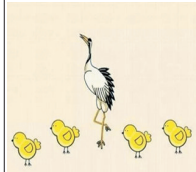


微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



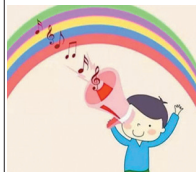
④



⑤



⑥



答案见下  
期中缝,也可关  
注“老年生活  
报”微信,回复  
“220711”查 询  
本期答案(可扫  
描本报一版上  
方二维码)

7月8日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、百无一失;  
2、变本加厉;  
3、求神拜佛;  
4、手到擒来;  
5、手眼通天;  
6、水来土掩。

## 中医如何防治胰腺肿瘤

问:中医对胰腺肿瘤有哪些认识?

李东涛:胰腺肿瘤是发生在胰腺上的占位病变,有良性或恶性。其中胰腺癌是一种恶性程度较高、发展较快的消化道肿瘤。中医认为胰腺癌的病因在于外受外邪,饮食不节,内因情志不调、肝郁气结、脾失健运、代谢失调、生化失常而致癌毒内生所致。现代病因学则认为,本病可能与环境中致癌物质(工业化学物质)、咖啡、吸烟、饮酒和慢性胰腺疾病有关。

问:胰腺癌有哪些临床表现?

李东涛:胰腺癌发展快,病程短。从有症状到就诊的平均症状期为六个月。从症状开始到死亡平均7.1个月。通常会有腹痛、黄疸、消瘦、疲劳及消化道症状如食欲不振、恶心、呕吐、腹泻或便秘等不适。腹痛疼痛一般在上腹中部,胰头癌偏于右上腹;疼痛性质为隐痛或钝痛,或阵发性上腹部剧痛,向腰背部、肩胛部、全腹部及前胸处放射。检查项目有消化道癌相关抗原(CA19-9)、影像检查B超、CT、核磁共振、PET-CT等。

问:中医治疗胰腺癌的原则与方法有哪些?

李东涛:胰腺癌中医属于癌毒,应多措并举,综合治疗。中医治疗原则为:对肿瘤为祛毒抗邪,消痰软坚,祛瘀散结;对人体扶正培本,纠正脏腑及气血失调状况,气血亏虚者益气补血,阴虚者滋其阴,阳亏虚者温肾助阳,气滞者理气,血瘀者活血,湿阻者利湿,热盛者清热泻火。中医抗肿瘤常用药物如:蟾酥、苦参、藤梨根、冬凌草、姜黄、紫参、铁树叶等。

问:中医如何预防胰腺癌的发生?

李东涛:对于胰腺癌的高危人群,首先在调畅情志,善于疏泄不良情绪,并积极进行锻炼。其次要忌烟、少饮酒,有咖啡习惯的适量喝咖啡。要在工作中尽量避免接触致癌物工业致癌物。饮食要有规律性,一日3~5餐,忌零食,以免引起胰液不停分泌,加重胰腺功能负担。膳食应合理搭配,增加蔬果分量。烹调用以煮、炖、熬、蒸、溜等方法,忌煎、炸、爆炒,防止胰液过度分泌。有条件的平时可多食用大蒜、荠菜、芦笋、枸杞、芦笋等中医保健食品。

滞,以及高淤高粘流动缓慢的血液,且通过对高淤高粘血液的疏通,改善血管内膜损伤,恢复血管内膜功能,增加血细胞带氧量恢复血管弹性,来治疗老烂腿。

此外,李明也特别指出,对于静脉曲张患者、糖尿病并发症患者以及下肢动脉硬化闭塞症患者,应定期进行腿部B超检测。对于50岁以上的人来说,即使没有不适症状,也应定期进行检测,做到早发现、早治疗,以便更好地预防老烂腿的出现。

### 记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决  
健康路上的难题

### 健康系列讲堂

#### 增加肠道有益菌群 维持身体健康状态

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

越来越多的科学文献表明,肠道微生物群可以以多种方式影响大脑。科学研究也发现,肠道中“瘤胃球菌科”细菌(专性厌氧菌)产生的一种代谢物或大脑有一定的影响,它可促进神经细胞死亡,导致认知能力下降。

多种类的益生菌可以有效地抑制这种致病性细菌的生长,益生菌在肠道中的数量减少后,这种有害的细菌就会大量繁殖,产生的代谢物异戊胺(IAA)也会明显增加,进而影响大脑的认知功能。久而久之,脑细胞死亡将最终导致脑萎缩,影响到患者日常生活能力,严重时还会出阿尔兹海默症患者,即痴呆症患者。

人体肠道中有益菌群的种类与数量,随着年龄的增长呈现出抛物线的形态。即在婴幼儿时期较少,青壮年最多,老年后逐渐减少的一个过程。由此可见,在婴幼儿和老年期间需要增加有益菌群的种类与数量才可以维持和保护我们的身体健康状态。有益菌群的补充是维持健康状态的措施之一,需要有足够的种类与数量才能维持肠道微生物稳态,维持身体的健康状态。

### 出场专家

李明,北京华医堂周围血管医学研究院院长,系全国卫生产业企业管理协会适宜技术工作委员会常务理事、中国民族医药学会“瑶医学分会理事”。2010年至今从事下肢血管病治疗,创建了交离靶点疏通疗法,具有丰富的临床经验。其治疗团队每周一、二、三坐诊于青岛乐康中医院。

### 静脉曲张、糖尿病足、动脉硬化闭塞症引发

#### “老烂腿”该如何治疗

王女士患静脉曲张多年,之前因为没有任何症状所以未进行治疗,后期虽然腿部出现酸胀、疼痛的感觉,但并没有引起足够重视。直到今年开始,王女士出现“老烂腿”,并且迟迟不见好转,这才让王女士紧张起来。她辗转各医院进行治疗,但效果却不尽如人意。王女士想知道,老烂腿究竟是一种什么样的疾病,该如何治疗?

对于王女士的问题,记者采访了北京华医堂周围血管医学研究院院长李明。李明指出,老烂腿在人群中有着很高的发病率。除静脉曲张外,生活中老年人高发的“糖尿病足”以及“动脉硬化闭塞症”等也会引发老烂腿的出现。李明表示,王女士的情况属于静脉曲张引发的比较严重的后果,如果治疗不当,很可能有截肢的危险。所以李明提醒广大患者,静脉曲张

在早期由于没有任何症状,所以很多患者都放松了警惕,任由疾病发展,这种错误的思想将会给疾病的治疗带来极大难度,并会引发严重后果。因此,患者一旦患病应高度警惕并积极、科学地进行治疗。

临床上治疗老烂腿的方法有多种,如果患者担心手术风险,可以采用“疏通”的方法,即通过股动脉加压疏通,联合浅静脉靶点疏通,改善深浅静脉回流瘀

### 经常手麻或是冠心病所致

的狭窄。

#### ◆冠心病最容易引起手麻

专家指出,很多患者出现手臂发麻后会以为是颈椎病造成的,其实有些心脑血管疾病也可能导致患者出现手麻的症状。其中,冠心病最容易引起手麻。这主要是因为当冠脉血管形成斑块时,会导致冠脉狭窄,引起周围心肌供血严重不足、心肌细胞缺氧减少、乳酸生成增加,乳酸刺激心脏的自主神经,导致左侧心前区和后背出现闷、憋或疼痛感。

支配心脏和左侧手臂感觉的神经为同一支,因此心绞痛发作时,患者便会出现手臂麻木甚至疼痛的症状。此外,如果患者有痛风,也会引发手臂发麻,这主要因尿酸沉淀压迫到神经,从而出现手麻、疼痛的症状。

#### ◆三大症状提示心脑血管疾病

专家表示,除了手麻之外,以下几个症状也可能是心脑血管疾病的信号,一旦出现要及时就医,以免耽误病情。

##### 1. 下肢水肿。

当心脏出现问题时,身体不能有效完成血液循环,由于重力作用,血液会

读者崔女士患有轻微的颈椎病。最近经常感到左侧手臂发麻、后背疼痛,起初以为是颈椎,经过理疗后,情况未见好转,就医时医生建议其去心内科看一下,结果造影显示出两支冠状动脉已经出现95%

### 睿润即食型益生菌(复合菌冻干粉)

科学配方:益生菌、益生元合理搭配  
菊粉(≥30%)、低聚果糖、乳糖醇、赤藓糖醇、水苏糖、抗性糊精(水溶性膳食纤维)  
植物乳杆菌YS4、鼠李糖乳杆菌LRYZU021、罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、乳双歧杆菌PA-BL21、长双歧杆菌、短双歧杆菌、婴儿双歧杆菌、嗜热链球菌、卷曲乳杆菌、格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌、发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

▲每克添加200亿活菌  
▲2g/袋 10袋/盒  
每袋活菌400亿  
每盒活菌4000亿

16种益生菌(500mg/袋) 2种专利菌株(50mg/袋)  
鼠李糖乳杆菌LRYZU021 专利号: ZL201811213543.6  
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542574.5

维持肠道菌群稳态,保持身体长久健康!

限时优惠

健康热线:0531-67600079

大盒20条158元 小盒10条89元  
买两盒送一盒买三盒送两盒!

梁露露