



微
信
扫
一
扫
游
戏
玩
起
来
看
图
猜
成
语



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“淋巴瘤的中医防治”

名医在线

栏目热线

0532-82933170

健康系列讲堂

体内益生菌 或能抵抗肠道肿瘤

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院
主任医师、教授 谭东

益生菌对肿瘤产生的抑制生长作用已引起广泛的关注。益生菌能诱导人胃癌细胞株HGT-1细胞的凋亡,其通过影响金属蛋白酶9活性和紧密连接蛋白(ZO)-1的途径抑制结肠癌细胞侵袭,提高结肠癌细胞对5-氟尿嘧啶诱导细胞凋亡的敏感性,改善结肠癌患者术后功能的恢复和生活质量;此外益生菌还可增强抗氧化能力、抑制癌基因表达,可以减少黄曲霉素B1诱发肝癌癌前病变的发生。

消化系统肿瘤的发生都是由长期的慢性炎症而逐步转化形成的。结肠中的多发息肉就是肠黏膜在慢性炎症的刺激性的过度增生。其原因为益生菌的减少和致病菌分泌致炎物质的增加。中老年人如果每日补充一定数量的益生菌,则可减少肠道中慢性炎症的发生,从而起到预防肠道肿瘤发生的效果。

益生菌防癌的机制还可能包括其抗癌代谢产物的原位释放,直接肿瘤的生长抑制,促进肿瘤细胞的凋亡和分化。另外,益生菌刺激机体的免疫系统的活性,使得身体免疫系统对于肿瘤细胞的识别和清除能力提高,从而也起到一定的防癌、治癌的效果。

RJ睿润即食型益生菌

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、
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、卷曲杆菌、
酪氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌
发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

维持肠道菌群稳态,保持身体长久健康!

限时优惠
大盒20条158元 小盒10条89元
买2大盒送1小盒,买3大盒送2小盒

健康热线:0531-67600079

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

(复合型
菌冻干粉)

▲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

▲全国包邮
▲全国包邮

防治淋巴瘤 试试中医疗法

问:中医是如何认识淋巴瘤的?

李东涛:淋巴瘤是一种起源于淋巴网状组织的、与免疫关系密切的恶性肿瘤。中医认为,淋巴瘤的发病有内因与外因两个方面,外因为外感六淫之邪,内因为脏腑失和、气血逆乱及正气内虚、营卫失和,内外因素相互作用,致体内气血失和,阴阳失序,生化失常,癌毒内生,蕴结淋巴系统而成。现代研究认为,淋巴瘤与某些病毒感染、免疫缺陷、电离辐射、遗传等因素有关。

问:淋巴瘤有哪些临床表现?

李东涛:淋巴瘤主要发生在淋巴结,也可发生于淋巴结外和非淋巴组织和器官,如肺、胃肠道、肝、皮肤等。淋巴结肿大为常见首发症状,如锁骨上、颈部淋巴结,腋窝和腹股沟、纵隔的淋巴结肿大。有些表现为口咽、舌根、扁桃体和鼻咽部组成咽淋巴结环,又称韦氏环。淋巴瘤的全身症状有发热、盗汗、体重减轻及皮肤瘙痒、乏力等。有些患者可伴有贫血,白细胞、血小板增多、血沉增快的情况。

问:中医治疗淋巴瘤的策略是什么?

李东涛:临床治疗淋巴

瘤多遵从综合治疗的原则,中西医并重。西医治疗有手术、放疗、化疗、免疫治疗、新靶点治疗及造血干细胞移植等方法。中医治疗恶性淋巴瘤的主要策略为:对肿瘤为祛毒抗邪;对人体为扶正培本,纠正脏腑气血失调。具体治法:治肿瘤以解毒抗癌为主,辅之以消痰软坚、祛瘀散结之法;调人体则虚者补之,实者调之。气虚者益气,血不足者补血,阴虚者滋其阴,阳亏虚者温肾助阳;气郁者理气,血瘀者活血,痰积者化痰,湿阻者行水除湿。寒凝者,佐以温里祛寒,化热化火

者,佐以清热泻火。

问:中医通常如何预防淋巴瘤?

李东涛:首先应消除或远离环境中电离辐射污染,积极治疗慢性感染,提高和改善机体的免疫功能。对于高危人群,可以在中药调理中应酌情应用对恶性淋巴瘤有良好防治效果的中药,如夏枯草、猫爪草、白花蛇舌草、喜树果、生牡蛎、浙贝母、天花粉、黄药子等以增强预防效果。在饮食方面,可常服以下保健食品,如茶、海带、生姜、大蒜、牡蛎、枸杞、绿豆、山药等。

血管可以被“软化”? 专家:血管硬化无法逆转

刘先生患有动脉硬

化多年,近来想通过食疗的方法来软化血管,为此刘先生买了不少保健品,饮食中也增加了不少醋、洋葱以及木耳的摄入量,以期待缓解疾病,但朋友却告诉他这种方法根本没用,刘先生很疑惑,食疗方究竟能不能起到软化血管的作用?

在中老年患者中,动脉硬化是个常见病了。当血管出现硬化病变后,很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。对于老年人的这一想法,专家表示,动脉硬化是一个不可逆的过程,所有方法都只能延缓但无法逆转,血管也无

法被“软化”。

这些土方法 通通没有用

即便血管“软化”无法实现,但仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心,但专家表示,这些方法纯属误区,根本无效。

喝醋 有些人认为喝醋就可以软化血管。虽然硬化的血管斑块中含有一定的钙质成分,将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产生一定的溶解反应。但经口摄入的食醋是无法直接进入血液的,并不能改变血液的酸碱度。

狂吃木耳洋葱 还有人相信通过吃木耳、洋

葱等食物可以使血管“软化”。这些食物一定程度上有降血脂的功效,对新硬化斑块的形成有延缓作用。但对已经硬化的血管病变,尤其是陈旧性斑块,是无法使其“软化”消除的。

吃保健品 一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健品可以“软化”血管,其实这些保健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展,并不能直接作用于动脉硬化的病变,通过食用保健品来“软化”血管也是不可信的。

养护血管 还得是这三招儿

合理健康饮食适度运动

清淡饮食,减少高脂饮食的摄入,并坚持适度锻炼,运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢,有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出。

戒烟 吸烟是动脉硬化形成的公认的明确危险因素。吸烟会导致脂质代谢紊乱,使血液黏稠度增加,导致动脉粥样硬化的发生。

定期体检 三高患者要除定期体检,还要进行血管方面的检查,包括无创(如血管超声)和有创(如血管造影)血管检查,及时了解血管硬化的王飞

携带硝酸甘油 切记不要贴身放

建议立即更换。

看效果

通常情况下,舌下含服硝酸甘油3~5分钟后达到最大疗效,如果5分钟之后仍有明显不适症状,需要立即再含服一片,再过5分钟还有不适,则需再服一片,如果三片之后(从感到不适计时不超过15分钟)仍有明显不适感,需立即就医以免对心肌造成损害。

专家指出,硝酸甘油应尽量保存于原包装瓶中,每次用药后必须拧紧瓶盖,并且要遮光,在阴凉处(不超过20℃)保存,患者或家属随身携带硝酸甘油时切记不要把药放在贴身的衣服口袋内,因为硝酸甘油在体温环

境下不稳定,导致药物分散药效降低或者失效。

药物与空气接触 或可影响药效

同时,如果药瓶被患者反复打开,经常与空气接触,也是很容易导致药物氧化挥发,从而使药效降低。因此,开瓶后的硝酸甘油一般3~6个月失效,如果有瓶盖未拧紧等不当操作药品有效期则更短。若需外出携带,建议将硝酸甘油置于随身携带的小包或者背包里。如遇夏季室外高温天气,有条件者可将药瓶放在具有隔热层的装置内或与冷饮等放在一起,以便维持药瓶周围的低温环境。

刘威

走走走走走走

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220822”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

8月19日
6版中缝答案

《看图猜成语》:
1、沉默是金;
2、愁眉苦脸;
3、出口成章;
4、门庭若市;
5、掐指一算;
6、文武双全。