



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

生活指南

春季疏肝解郁
试试这些良方

中医认为,春应肝,肝属木,主疏泄。雨水过后,冬寒未散,阳气浮动,人容易出现头胀耳鸣、口干口苦等症状。因此,春季应保持肝气舒畅。若肝气疏泄不足,则会有情绪郁结、胸闷胁痛等症状。日常饮用菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶,可辅助疏肝解郁、调气养肝,熬夜多、眼干涩者可搭配枸杞、石斛。肝火旺盛、口舌生疮、咽喉疼痛者,可进食清热的“芽菜”,如黄豆芽、绿豆芽等。上火严重便秘者,可饮用蒲公英茶、金银花茶等。

疏理肝气,可选择头枕部的风池、风府穴,进行局部按揉或用梳子反复刮按,每次20—30次,可以缓解疲劳头胀,有生发阳气、提神醒脑之功效。也可揉按足部肝经的太冲穴,每次揉按3分钟,具有疏肝理气的作用。

春季可遵循“滋水涵木”的养生原则,即滋养肾阴以保养肝阴。腰脊疼痛、下肢乏力、夜尿频多者,揉按足少阴肾经的太溪穴,每次按揉20—30次,具有补肾功效。特别是糖尿病、高血压等慢性病患者,出现眩晕耳鸣、口干舌燥、腰酸抽筋等症状时,可饮服枸杞黄精茶(两药各15克);易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶(桑葚15克、决明子20—30克)。血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者,可调配一款“四蔬一香汤”,食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主,搭配少量香菜,可清肝理气、辅助降压、缓解便秘。

宣磊

胃炎慎吃止痛药

不少人出现发烧等症状时可能首选自行服药治疗。专家提醒,常用的解热止痛药,专业学名叫作非甾体类抗炎药,具有解热、镇痛、抗炎、抗风湿等多种药理作用,同时也会抑制胃黏膜合成自身保护的前列腺素,长期或过量使用会让人出现胃溃疡,甚至引起消化道出血。这类药物通常不长期使用,自行用药时,一般解热不超过3天、止痛不超过5天。

服用止痛药一定要遵医嘱,不要擅自购买服用,尤其是年纪大、有肠胃炎、溃疡病的患者,如果又感染幽门螺杆菌、抽烟酗酒,长期服用解热止痛药,发生胃肠道风险的概率大大增加。

刘旭

宗庆后去世,这一疾病再引关注
“咳个不停”是肺癌吗?
身体这9种表现千万别忽视

压或侵犯)。

发热:多为38℃左右,多发生在下午和晚间。

无任何症状:往往通过体检发现病灶。

转移症状:脑、骨、肝、肾上腺是最常见的转移部位,头痛、抽搐、骨痛及肝区疼痛等。

副肿瘤综合征:肌无力综合征、皮炎、副肿瘤边缘叶脑炎以及低钠血症等。

6类人是肺癌的高危人群

肺癌的存活率与发现时的分期有很大关系。早期肺癌大多没有明显症状,很难被及时发现。《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》(2022版)建议,肺癌高危人群可进行低剂量螺旋CT筛查。

肺癌高危人群是指年龄>40岁,至少合并以下1种或多种危险因素者:吸烟≥20年包(年包指每天吸烟多少包乘以持续多少年,例如20年包指每天1包持续20年或每天2包持续10年),包括戒烟时间不足15年;被动吸烟;有职业暴露史(石棉、铍、铀、氡等接触者);有恶性肿瘤病史(淋巴瘤、头颈部癌症或与吸烟有关的癌症);有家族史:一级亲属罹患肺癌;有慢性阻塞



性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史。

预防肺癌做好5件事

戒烟、远离二手烟:香烟作为一类致癌物,与肺癌的发生有直接相关性。不吸烟者要避免被动吸烟,远离吸烟环境。

远离有害物质:在有毒有害环境下工作时,应做好防护措施,比如戴防尘口罩,医护人员穿铅衣隔离放射线,减小职业危害;避免室内烟尘和装修污染,比如甲醛和氡气,家庭装修使用更环保的材料,尽可能不在刚装修的公共空间逗留;家里减少煎、油炸、烧烤等烹饪方式,并注意厨房的良好排风;雾霾天减少外出,戴防霾口罩。

科学健康饮食:饮食与肺癌也有很大关系。多

吃水果蔬菜,蔬菜水果中富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等营养元素,有利肺部健康;大蒜、海产品、谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素,有防癌抗癌功效。避免吃辛辣刺激的食物,少放调料,不吃烧烤、油炸类食物。要低盐低脂优质蛋白饮食,做到营养均衡。

良好的心态:不良心理因素是肺癌发病的重要致病危险因素之一。人的情绪一旦低落,身体的免疫力就会下降,让疾病有机可乘。保持良好心情,一定程度上可以预防肺癌发生。

规律健康生活:熬夜会增加癌症发病率,所以尽可能保持正常作息。倡导健康生活方式,坚持锻炼身体,劳逸结合,保持愉快心情,警惕“心霾”。

综合

得了癌症应该告诉患者本人吗?

会告知家属,再由家属决定是否告诉患者。出于担心和关爱,家属往往担心患者难以承受重病的打击而隐瞒病情。然而一个谎言需要无数个谎言去圆。殊不知隐约意识到自身病情的患者心里忐忑不安,反而整日生活在惊惧与猜测之中。作为肿瘤患者的家属,他们一样承受着煎熬。肿瘤患者家属的焦虑、抑郁情绪并不比患者本人少,除了要无微不至地照顾患者的日常生活,还要强颜欢笑地面对患者。其实,对于死亡的恐惧同样笼罩在他们的心头。

其实,患者没有大家想象得那么脆弱,很多癌症患者都经历过类似过程:刚知道真实病情,犹如当头一棒,难以接受,想不开。

但慢慢地,会有各种不舍,觉得哪怕活一天也是好的,开始进食、有说有笑。癌症患者的心理变化一般要经历从“恐惧-否认期”转变为“过渡-接受期”,精神和心理的不适表现会在7~14天后自然消退。如实告知虽然很艰难,但隐瞒却会让患者丧失宝贵的人生选择机会,这对患者来说更残忍、更痛苦。

问题的关键是怎样告知病情,让患者更容易接受?沟通技巧必不可少。好的病情告知要做好铺垫、循序渐进、保持希望、情绪支持、信息准确。建议遵循一下原则:

1. 安静放松的环境,沟通时,建议家属一同在场;
2. 评估患者对于自己病情的了解;

3. 了解患者想知道的内容,如诊断:进展生存时间、治疗方案选择、不良反应等,适当告知;

4. 采用患者能听懂的方式告知,用词谨慎、委婉,避免反复使用“癌症”字眼;

5. 提供保证及情绪支持,表现出真诚温暖的态度,鼓励患者和家属表达情绪,维持患者的求生意志。

最后,告知与不告知并非完全二分的问题,有时是一个“程度”或“多少”的问题,不可能事无巨细统统交代,而是根据患者需要来分享交流。

未知才是最令人恐惧,拨开云雾,医生、患者、家属携手努力才能看到更佳灿烂的明天。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

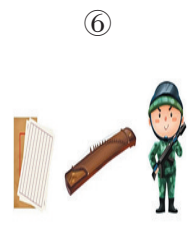
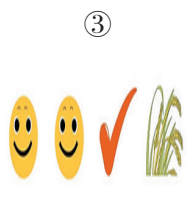
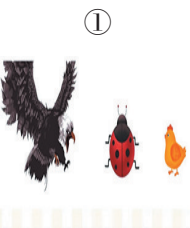
名医论道



新泰市人民医院肿瘤科副主任医师 刘阳阳

最新数据统计:我国每天有超过1万人确诊癌症,平均每分钟有8个患者诊断为癌症。换句话说每分钟都会有医生及患者家属面对是否将病情告知患者的问题。

确诊癌症后,医生通常



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240228”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

- 2月26日6版中缝答案《看图猜成语》:
- 1、车水马龙;
 - 2、乘龙快婿;
 - 3、龙凤呈祥;
 - 4、龙马精神;
 - 5、龙潭虎穴;
 - 6、鱼龙混杂。