

健康课堂

40%的新发胃癌都在中国
50岁后要定期做胃肠镜检查

我国是全球胃癌高发地区,胃癌新发病例占全球的近40%。近年来,我国胃癌患者的5年生存率有所提高,但中晚期患者的5年生存率仍不足10%。

胃癌究竟为何高发?

胃癌的致病因素其实非常复杂。炎症是一大因素,感染是另一大因素,炎症和感染有时候又会相互促进。而幽门螺杆菌感染也是重要的导致胃癌的因素。

遗传因素也会促发胃癌。经常有病人问,肿瘤到底有没有遗传性?有一部分肿瘤确实是有遗传倾向的。在早期往往很难被发现。陈俊珺

“举手式睡姿”会带来这些伤害

影响上肢血液循环

长期的不良姿势会造成上肢血液循环不畅、麻木,久则造成末梢神经缺血缺氧,引发末梢神经炎等疾病。

诱发肩周炎

将手举起时,肩膀裸露在外受凉,且肩关节周围肌肉的负荷较大,会压迫肩峰下间隙,极易诱发肩周炎。

引发反流性食管炎

高抬双臂时,由于肌肉的牵拉,造成横膈膜移位,会使腹压增高。长此以往,可能形成反流性食管炎。

影响心肺健康

膈肌、胸廓等无法自然收缩,呼吸也会受影响,可引发胸闷,让人感

心跳乱了节奏? 或是这些药闹的

在药物治疗过程中,经常有患者表示:“这个药确实有效,但吃了后会心悸,怎么办?”“这个药吃完我每分钟心跳只有五十几次,很难受。”

影响心率的药物都有哪些?

那些加快心率的药物

交感神经兴奋剂 代表药物包括肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺等。

甲状腺素 主要药物为左甲状腺素素。

二氢吡啶类钙通道拮抗剂 代表药物包括硝苯地平、氨氯地平、非洛地平等。

阿托品 阿托品是胆碱能M受体阻滞剂,具有解除平滑肌痉挛、抑制腺体分泌、扩大瞳孔、升高眼压等作用,同时也能加快心率、扩张血管。

硝酸酯类药物 代表药物包括硝酸甘油和硝酸异山梨酯。

那些减慢心率的药物

β-受体阻滞剂 代表药物包括普萘洛尔、美托洛尔、比索洛尔等。

非二氢吡啶类钙通道拮抗剂 代表药物为地尔硫卓、维拉帕米。

洋地黄类药物 代表药物包

括地高辛和去乙酰毛花苷。

伊伐布雷定 是一种单纯降低心率的药物,只特异性对窦房结起作用,通过选择性和特异性抑制心脏窦房结起搏电流来发挥降低心率的作用。

心率飘忽不定怎么破

首先,应用药物治疗原发病时如果出现心率过快或过慢的副作用,不要突然停药,以免出现反跳现象,加重原发疾病。

其次,如果出现心率过快或过慢难以耐受的情况,应寻求专科医生及临床药师的帮助,判断心率改变是否与所用药物存在关联。若判断用药对心率造成影响,应对治疗药物的种类或剂量进行适当调整,以缓解难以耐受的副作用。

最后,在无法通过调整治疗药物种类或剂量以改善心率异常时,临床医生或临床药师可能建议患者加用一种能够提供拮抗心率异常作用的药物,与原用药物协同,在治疗原发病的同时将心率维持在合适的水平。

王晨飞

和高尚的医德,声名远扬,成为百姓心中的健康守护神。

从小,任泽民便在浓郁的中医氛围中成长,他熟读各类古中医书,辨别不同药材,年少时,从父亲与国医大师邓铁涛、施奠邦的书信往来中,参悟了中医治病思路以及古方应用。

任泽民从小就看着父亲为患者悉心诊治,从望闻问切到开方抓药。“我父亲总是和颜悦色的对待患者!他总说微笑也是一剂良药。”

任泽民,古中医的传承者与发扬人,历经临床一线四十余载,曾就职于徐州医科大学附属第三医院(原徐州铁路医院),1961年出生于徐州中医世家,父亲任成文,为徐州著名中医,犹以仁心医德、精湛医术深受爱戴,更被收录中医名人录。

幼承家学,研读医史

任泽民出生在徐州的一个中医世家。徐州,这座古老的城市,孕育了无数中医名家,任老的父亲任成文便是其中之一。在当地,任成文凭借着精湛的古中医术

传。更与父亲的挚友施奠邦(1985年中国中医研究院名誉院长,《中国医学百科全书·中医学》主编)交往甚密,而施老对《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》等中医经典的精深研究,宝贵经验,以及独到中医观、秘方古方运用心得,更是全部毫无保留倾囊相授。也由此,奠定了任泽民,其独道的古中医治病理念以及对秘方古方的灵活运用。

任泽民从小就看着父亲为患者悉心诊治,从望闻问切到开方抓药。“我父亲总是和颜悦色的对待患者!他总说微笑也是一剂良药。”

临床四十余载,初心未改

结束在北京的研学后,任泽民回到徐州,开始了临床一线工作。这一干,就是四十余载。在他的门诊里,患者们带着病痛和希望而来,又在他的悉心治疗下,满怀感激地收获健康。他始终牢记父亲的教诲,无论面对多么棘手的病情,始终微笑面对患者。他知道,医生的笑容不仅能给患者带来信心,更是一种无形的治疗力量。

在临床实践中,任泽民始终坚持辨证论治的原则。他深知,每位患者都是独一无二的个体,病情和体

质各不相同,因此,治疗方案也必须因人而异。每次接诊,他都会耐心地询问患者的病史、症状、生活习惯等细节,仔细地为患者把脉、看舌象,不放过任何一个可能影响诊断的因素。在治疗过程中,他灵活运用中药、针灸、推拿等多种中医治疗手段,力求达到最佳的治疗效果。他的医术不仅在当地得到了广泛认可,还吸引了许多外地患者慕名前来求诊。

除了治病救人,任泽民还十分注重古中医的传承与发展。他深知,中医的未来需要一代又一代的中医人共同努力。因此,他将自己多年积累的经验和知识毫无保留地传授给年轻医生。他常对学生说:“作为一名中医,不仅要有精湛的医术,更要有一颗仁爱之心。患者把健康托付给我们,我们要对得起这份信任。”

任泽民,坚守中医之路,永怀赤子之心。他从中医世家走来,历经军旅生涯的磨砺,在北京研学中不断提升自己,又在临床一线默默耕耘几十年,即使退休后依然在为古中医事业的发展贡献着自己的力量。在他的身上,我们看到了古中医的博大精深,也看到了中医人肩负的使命与担当。相信在任泽民等一代又一代中医人的努力下,古中医这颗璀璨的明珠,必将在新时代焕发出更加耀眼的光芒,泽被苍生,造福更多的人。

(文/王倩倩)



春日防“敏”指南:别把过敏当感冒

每年的春暖花开时,都会有人惹上一些特别的“小毛病”。比如总是打喷嚏、鼻痒,严重时还会嗅觉减退,很多人认为自己是感冒了,但反复几个月不见好,难道真的是抵抗力降低了吗?小心!这可能是花粉过敏。

如炎热天气进到开冷风的房间时,出现类似鼻过敏的情况,出入温差较大的房间时,佩戴口罩来保持鼻子的温度,待温度适宜后,再摘下口罩。

专家认为,预防过敏性疾病就是要想方设法尽量保持身体的平和。控制过敏原

常见的过敏原有花粉、螨尘、动物皮屑等,防疫期间的酒精也会出现过敏,过敏原检查为阴性的物质也不能疏忽大意。

应保持室内空气流通,避免接触毛绒玩具,勤换衣物,勤晒晾被褥等,记得赏花时戴好口罩。

可减少鼻腔内过敏物质。使用专业洗鼻器每天早晚两次用淡盐水清洗鼻腔,动作和缓,避免呛咳。

抗过敏,关键是要调体质

过敏是一个群体问题,也是一种“基因问题”,在国医大师王琦创建体质学说时,将过敏体质单列作为一种,称为特禀体质。

虽然过敏的问题来源于基因,但某段基因是否表达、怎样表达受很多后天因素的影响,有大量临床研究已经印证,过敏体质可以通过中医药干预而改变,所以体质是可调的。

加水煎开取汁,用汁煮粳米100g成粥,加冰糖趁热食用。

葱白百合粥

粳米100g,百合30g,薄荷6g,金荞麦10g。锅中加水适量,放入粳米、百合45分钟左右,最后加入葱白、薄荷,调味服用。

小贴士:药膳仅供日常调养使用,过敏严重者,可咨询医生寻求系统中医药治疗。

马凡舒

延伸阅读

老年慢性鼻炎不可盲目用药

当老年人患有慢性鼻炎时,除了常见的鼻痒、喷嚏、鼻塞、流涕等症状,还可能伴随其他问题。老年人的嗅觉本身就有所下降,慢性鼻炎会进一步加剧嗅觉减退。老年慢性鼻炎患者容易出现咳嗽、咳痰症状。此外,老年人还可能出现鼻腔干燥、结痂、疼痛甚至偶尔涕中带血的情况。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和胆碱能抑制剂,这些药物可以起到消炎消肿、抗过敏、缓解

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和胆碱