

朱媛媛患卵巢癌离世引关注 肿瘤标志物升高≠患癌

近日,年仅51岁的著名演员朱媛媛因患卵巢癌医治无效离世的新闻引发关注。癌症,这种令大部分人恐惧的疾病,是很多人眼中的“绝症”。目前全球癌症负担正在快速增加。

在体检报告里,肿瘤标志物这一项的数值一旦升高,会让大家心里咯噔一下。肿瘤标志物是什么?它升高了,是不是就意味着患癌了?



火苗变成了熊熊大火,就得高度重视起来。

·误区3:指标正常=绝对安全

很多人觉得肿瘤标志物指标正常,就肯定没患癌,这是大误区。临床中约30%的癌症患者,肿瘤标志物始终是正常的。就像有些肝癌患者,他们的AFP并不升高,肿瘤就像一个隐藏得很深的间谍,悄悄在身体里搞破坏。

·误区4:指标异常=立即手术或放化疗

一看到肿瘤标志物异常,有些患者就着急忙慌地想赶紧手术或放化疗,这可不对。肿瘤的诊断是一场严谨的科学研究,要仔细判断。首先要明确病变性质,看看是良性还是恶性的,千万要注意鉴别良性疾病,不然容易过度治疗,让身体遭受不必要的痛苦。

发现异常别慌,记下就医策略

当看到体检报告上肿瘤标志物升高,别慌神。就医策略上,建议先去肿瘤内科。复查也有讲究,建议1个月后再复查。这好比观察一场比赛,一次的成绩说明不了什么,得看发展趋势。复查时,重点就是看肿瘤标志物的数值是继续升高,还是保持稳定或者下降了。

如果需要进一步检查,项目有不同讲究。影像学检查里,增强CT/MRI就像给身体做了一个高清“透视”,能重点筛查身体里有没有肿瘤的踪迹。

肿瘤标志物的价值在于“提示”而非“确诊”,早发现、早诊断、早治疗永远是应对癌症的最佳策略。汪青

4个器官“用得勤”更长寿

尽管长寿老人们存在生活习惯、饮食上的偏好和差异,但他们大都有个共同特征——勤快。

●腿勤走,强肌固本

步行,尤其是快走,可调动全身体积最大、力量最足的下肢肌群。只要迈开双腿就能激活下肢肌群,如果步幅大、速度快、踮脚尖,对肌肉的刺激更强烈,能加大能量消耗,还可以促进远端血液回流至心脏。

●手勤练,健脑释压

无论是书写、编织、折纸等精细动作,还是拉弹力带等抗阻训练,都能刺激大脑皮层,提高神经的敏感度和控制力,使大脑更灵活。

●嘴勤张,启智养胃

增加交流频率能活络面部肌肉,倾听和表达还可提升大脑理解、传递信息的能力,使思维更敏捷、语言更流畅。

“嘴勤张”体现在饮食中,主要是“细嚼慢咽”。保证牙齿充分研磨食物,从而激活唾液淀粉酶,率先将食物消化、润滑,并给胃肠足够的反应时间,可减轻消化系统的负担。

●脑勤思,怡情抗衰老

大脑是机体的总指挥官,思考是保持大脑活力的“体操”。勤思考的关键是保持好奇心、保持学习,比如坚持阅读、学习新乐器等。钟财芬

世界爱发日

中医防脱有妙招

5月28日是“全国爱发日”,据世界卫生组织数据显示,平均每5个人中就有1个存在脱发症状。中医防脱小妙招,日常生活用起来。

多食黑

中医认为,黑色食物多入肾,可补益肾精。一般来说,黑芝麻、黑木耳、黑豆等都是不错的补肾食物。

早睡觉

晚上11点前就寝,保证充足的睡眠,肝脏才能进行良好的修复。长期过度劳累、透支体力会导致肾精过度耗损,出现“早生华发”的情况。经常熬夜会损耗肝血,“发为血之余”,头发缺乏所需营养,就会提早脱落。

多活动

建议至少每间隔1个小时左右活动一下肩颈头部,既可以缓解颈部酸硬不适,又能促进头颈部气血畅通,有利于头发生长。

按穴位

头部的百会穴、神庭穴、风池穴、风府穴等都与头发健康相关,可以经常按摩头部穴位或局部痛点,让气血顺畅运行,每穴2-3分钟,以感觉到局部发热或酸麻胀感明显为度,每日1次。

勤梳头

人体的十四条经脉走行都直接或间接地循行于头部,若每天坚持梳头,可激发头部经气,助益血液运行,平衡脏腑气血阴阳,防止脱发和促进头发再生。崔竞茹

健康课堂

夏天开背 人活百岁

捏脊——调和气血

用两手沿着脊柱的两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部捏到枕项部,重复5-10遍。捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

艾灸——培补阳气

背部肉多肉厚而且发硬的人群,都适合用这种保健方法。

搓背——预防感冒

搓背可在洗浴时进行。用湿毛巾搭于背后,双手扯紧毛巾两端,用力搓,直至背部发热为止。搓背法有预防感冒,缓解腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

晒背——温阳

经常让背部晒晒太阳也是非常好的保养方法。中午时段可在

太阳下晒晒背部,一般晒1小时左右。晒背温阳,四季皆宜,如在夏季炎热天气,则宜在早上9点之前晒背。

刺激打通委中穴——疏通气血

平坐在床上或地面上,地面不要太硬;坐好以后弯曲双腿,双腿颤动,让两个后膝窝向下去砸地面;反复这样坚持5分钟以上,就会感觉到整个腿是温暖发热的,能有效疏通气血。

膝窝的委中穴是膀胱经上的一个大穴,凡是腰部、背部的问题,都可以通过这个穴位来调节。

打通大椎穴——提振阳气

双手搓颈部大椎穴至发热。颈椎是督脉和膀胱经的上部枢纽,这里通畅可以促进阳气生发,还可以预防颈椎气血瘀阻造成的一系列症状。粤健

急性胃肠炎只能喝稀饭?

夏日来临,急性胃肠炎进入高发期,很多患者常陷入“饿肚子排毒”“只喝白粥”等饮食误区,反而延误了康复。

空腹不吃东西,禁食会导致肠道黏膜修复所需的营养严重不足,反而不利于病情恢复。研究表明,早期适量进食可使病程缩短12-18小时。

白粥咸菜当主食:单纯白粥虽易消化,但缺乏蛋白质、维生素等

营养素,不利于病情恢复。

无油饮食:适量吃点植物油能促进脂溶性维生素吸收,维护肠黏膜屏障,但需避免肥肉、油炸食品。

急性胃肠炎患者的饮食计划应以清淡、易消化、营养均衡为原则,避免高脂肪、高渗、产气和刺激性食物。通过科学合理的饮食安排,可以帮助患者减轻肠道负担,补充流失的电解质和水分,促进肠道修复。孙镇镇

春季新捕捞海参上市 新鲜、刺尖、肉厚、筋白、口感好、受青睐

一品康春捕新参大优惠

长岛刺参①

40-90头/斤
1000元1斤
2800元3斤

长岛刺参

40-60头/斤
1200元1斤
3300元3斤

长岛淡干刺参

60-80-100头
1680元1斤
4800元3斤

大连淡干刺参

70-90头/斤
1980元1斤
5580元3斤

大连即食刺参1000元7斤 特价刺参1580元2斤

本市送货 | 全国包邮 | 免费代发海参 | 买海参满千元送羊奶粉1盒
活动电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理

地址 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出
济南市历下区冻源大街6号(山东新闻大厦一楼) 任氏海参 马经理 0532-83819133