



编者按

癌症的高发病率已然加深了这个时代的不安全感。欧洲最新的统计数据显示,癌症已经超心血管疾病成为人类的“第一杀手”。在中国,每分钟就有9人确诊癌症。

不仅如此,国家癌症中心预估,我国癌症的发病数和死亡数还将持续上升:到2020年,我国癌症发病数将上升至600万人。

我们该如何抗击这一人类的“第一杀手”?中医和西医有哪些治疗手段,制剂已然显示出良好的抗癌价值?即日起,本报将开辟专栏“寻找抗癌之路”。第一季我们将围绕国药灵芝在抗癌中的功效展开讨论。

如何正确选择灵芝产品?

本报记者 孔雨童

一要看菌种

目前全世界灵芝约有200种,中国有120余种。经过大量实验证实,在120种灵芝中,赤芝是功效成分、药用价值最高的,已被中国药典收录其中。近年来,有一种灵芝菌种的育种值得一提,这就是灵芝太空育种。太空独特的高真空、强辐射、微重力等环境,为科学研究提供了一个理想的实验场所。利用太空特殊环境诱导生物性状变异,培育性状优良的新品种,就是太空育种。2004年,中科院灵芝作为中科院卫星搭载物之一,搭载我国第20颗返回式科学与技术试验卫星升空并成功返航,这也是人类首次在太空中培育的灵芝品种——中科院1号太空灵芝。

二要看产地及环境

由于灵芝具有吸附重金属的特性,所以一定要选择海拔1000米以上,无污染区,符合GAP标准的灵芝培植基地培育出的灵芝。“人工培植的优势

在于完全仿野生环境的同时,还可以确保原料的有机、纯天然、无污染。”周亚杰说。而路边种植的灵芝容易受各种有害化学物质的污染。



此外,不同的栽培方式,也会令灵芝的功效天差地别。目前市面上有些灵芝产品为了降低成本,采用木屑、树叶、农作物秸秆、棉籽皮等进行代料栽培,虽然生长出来的也是灵芝,

但功效却大打折扣。

三要看三萜三醇含量

成分决定功效,多糖可调节机体免疫细胞功能活力,“三萜”类化合物可促免疫又能抗肿瘤。灵芝产品是否抗肿瘤,关键要看“三萜”中灵芝三萜三醇的含量,目前许多灵芝产品中不含或含量很少的三萜三醇。据江

苏省中科院植物研究所和山东大学癌症研究中心检测,中科院的灵芝孢子油中三萜三醇的含量是目前最高的产品。

四要看是不是胶囊制品

周亚杰说,在服用灵芝孢子粉的时候,如果选择的是散装冲剂类的灵芝孢子粉,在用热水冲服时,其中的有效成分多糖会失活,大大降低服用后的效果。“而胶囊制剂则可以最大限度地保护其有效成分”。此外,硬胶囊剂还可以掩盖药物的苦味及臭味,消除病人服用时不愉快的体验;而某些药物在胃中易被破坏或对胃有较强刺激性或不吸收,胶囊剂可以避免这种情况,起到有效保护作用,发挥最佳效果。

五要看厂商是否有独立研发能力

灵芝制剂的质量好坏,关键在于原料是否纯正无污染;而灵芝产品的高效与否,则取决于灵芝厂商的研发技术力量是否先进。据了解,一套CO2超临界萃取设备就要几

百万,但有的厂家本身注册资金都没有一百万。“因此,选择好灵芝,应当了解灵芝厂商的科研开发能力,是否拥有自己独立的研发中心,自主研发的技术、专利,是否得到过国内外的专业认证,这些都是保证灵芝品质的最佳代言人”。周亚杰说。

灵芝产品你吃对了吗?来检测一下吧

灵芝中的有效成分能够有效地减轻化疗毒、副作用,抑制肿瘤原位复发及转移,已经得到了消费者的广泛认可。但目前市场上灵芝孢子粉质量良莠不齐,价格从几十元到几百元不等,有的甚至把灵芝菌盖粉末掺到孢子粉中,以次充好。那么,您购买的孢子粉是否纯净、健康和安全?为帮助广大市民更清楚地了解孢子粉,本报邀请山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心的专家,推出灵芝孢子粉的检测服务,邀请专家为市民详细解答灵芝孢子粉的鉴别知识,市民可拨打电话:0531-86116698预约,仅限前50位电话预约的市民。

百余位“最美护士”亮相,微信公众号同步推送 哪个TA在你心中最美?快来投票吧

本报5月24日讯(记者 焦守广 实习生 孙慧丽) 第三届齐鲁“最美护士”系列评选活动启动以来,本报记者先后走进山东省立医院、省千佛山医院、山大二院等,记录下100余位“白衣天使”的靓丽身影,目前正通过齐鲁晚报健康微信公众号(qjkdjt)陆续向公众推送。

在这些参评的“最美护士”里,有刚入职不久的年轻人,也有久经战场的护士长,但她们都有一个共同特点,那就是都在用爱和奉献践行着南丁格尔精神。尤其是第三期推送的手术室专题,堪称颜值典范,这些护士们不仅长得漂亮,而且能力出众,不得不令人佩服。

郭倩男是山东大学第二医院第一手术部一名护士,工作已有四年的时间。在同事们眼中她不仅长得漂亮,而且肯吃苦、肯努力。她曾跟随眼科团队赶赴青海参加“青海光明行”公益活动以及在枣庄举行的“光明行手足情——抗战老区公益健康行”义诊活动,帮助数百名白内障患者重现光明,为病人摆脱病痛折磨。“身为一名手术室护士,能为病人排忧解难,我深感自豪”,郭倩男说。

“只有不断学习,才能不断进步,为病人提供更好的服务。”在郭倩男看来,护理事业是一项崇高而神圣的事业,工作中她不断鞭策与提醒自己,努力改善自身不足。做好优质护理,是护士的职责使命。

本次评选活动,也受到了广



大市民的强烈关注和转发,纷纷为心中的“最美天使”点赞。网友“名将”在微信后台留言:“上次去市中心医院急诊科拆线,那个护士技术熟练态度可亲,虽然我不知道你的名字,也记不准哪个是你,但5年后的今天想起你的治疗,心里依然暖暖的,谢谢你!为中心医院急诊科护士们投票!”

本届最美护士评选主题是“外科风云——天使在身边”,主要面向从事外科工作的护理人员,目前已全部拍摄完毕,主办方将各医院报名者统一汇总,按科室进行分类评选,每个科室一期,每期投票4天,优胜者入围全省决赛,最终通过公开投票选出6名获

奖者,获奖者将获得丰厚奖品。本次评选参与者均可获得齐鲁晚报颁发的“齐鲁最美护士”证书。

欢迎关注齐鲁晚报健康微信公众号(qjkdjt),为你心中的最美护士点赞加油!另外,作为本报读者福利,微信点评最美护士,还有机会赢取全年齐鲁晚报,我们将选出每期获赞最多的点评者,送出这份大礼。



齐鲁健康大讲堂二维码

医药资讯

符合条件的准妈妈们看过来 即日起可免费做“唐筛”

本报5月24日讯(记者 陈晓丽 通讯员 金华)

为降低出生缺陷发生风险,发挥产前筛查作为出生缺陷预防二级措施的重要作用,济南市卫生计生委制定了《济南市免费产前筛查项目工作方案》,为济南市符合服务条件的孕产妇提供免费产前筛查服务。近日,记者从济南市妇幼保健院获悉,自即日起该院为济南市符合服务条件的孕产妇提供免费产前筛查(中孕期筛查)服务。

据专家介绍,产前筛查是出生缺陷干预的二级措施,通

过经济、简便、安全的方法,测定孕妇血液中与胎儿发育相关的标记物,结合其他指标对胎儿患有唐氏综合征(21三体综合征)、爱德华氏综合征(18三体综合征)和开放性神经管缺陷(ONTD)等严重遗传病的风险进行评估。

据介绍,根据济南市有关规定,进行免费产前筛查的适应人群是夫妻双方或至少一方具有济南户籍;孕15周-20周+6天,预产年龄小于35周岁的孕妇;根据国家产前筛查技术规范有产前诊断指征的孕妇除外。

省医学科学院附属医院 “无呕吐病房”启用

本报5月24日讯(记者 陈晓丽 实习生 王倩)

在多数常见恶性肿瘤的综合治疗中,化疗是不可或缺的最重要的手段之一,恶心呕吐是化疗最常见的反应之一。省医科学院附属医院肿瘤内科二病区将“轻松化疗,远离呕吐”的理念和方法发扬和改进,形成了自己的特色。

恶心呕吐对患者的治疗情绪和体力功能都会产生严重的负面影响,据医生介绍,

患者在呕吐前会出现一些“前驱症状”,包括口腔溃疡、易怒、腹泻、苦恼、失眠、胃胀、腹胀、便秘、味觉改变等,但因并未发展至呕吐,往往被医生和家属忽视。针对这一情况,山东省医学科学院附属医院在患者进行化疗前,护士会提前对患者进行评估,筛查患者是否为出现呕吐症状的高风险人群,为医生制定化疗方案提供参考,并且提前对患者进行护理干预。