

恶性肿瘤已成为直接危害人们健康的第一“杀手”，每当人们提起就会闻“声”色变。为什么生活在同一个环境中，有的人身体健康，有的人却得了癌症？专家说，这与人的脾气性格和生活习惯有着密切的联系。

不良情绪也会诱发恶性肿瘤

保持良好心态和生活习惯可防癌

本报记者 董海蕊

癌症完全可以预防

恶性肿瘤俗称“癌”。每当人们提起癌症二字，大都会谈虎色变。青岛市中心医院肿瘤专家马学真教授介绍，深入探究起来，癌症并不象人们想象的那样可怕，这是因为恶性肿瘤的发病虽然由多种因素所致，但长期情绪不良、生活方式不科学、饮食偏颇都会加大肿瘤发病的几率。

“通过多年的临床观察发

现，癌症患者大都存在郁郁寡立，惯于自我压抑的情况。”马学真介绍，另外患者缺乏自信心，对任何事情都感觉没希望，无能为力；经不住打击，在失去亲人时无法摆脱痛苦；害怕暴露感情，倾向防御和退缩；不相信别人，怕受别人约束，有不安全感；怕被抛弃，害怕无所依靠；长期精神紧张；机体长期超负荷运

转；无所事事；情绪低落，悲观失望等情况。这样长期下去，心理负荷就会加重，无疑会使机体抵御疾病的能力下降，再加上经常吃一些容易致癌的咸菜、油炸食品、烧烤等，患癌的风险就会明显增高。因此，保持一个良好的心态，养成科学的生活习惯，注意饮食结构，癌症是可以预防的。

普及防癌常识利于健康

据世界卫生组织的统计数字显示，全球每年新发癌症病例高达900万人以上，死亡约500万人，并呈逐年增高趋势。在我国，每年约有280万人被诊断患有癌症，其中180万人是由于不良饮食诱发的。青岛市卫生局在今年肿瘤宣传周期间公布的肿瘤检测报告显示，2011年青岛市新增恶性肿瘤确诊病例10926例，死亡13941例，由恶性肿瘤导致的死亡占全部死亡原因的28.16%。

随着生活水平的提高和受不良生活习惯的影响，青岛地区肺癌患者发病明显增高，这与心理负荷加重、经常生闷气、吸烟及环境污染有着非常大的关系；又例如胃癌、直肠癌、结肠癌的患者逐年增多，与经常吃一些盐腌制的食品和高脂肪、过多的肉类饮食习惯有关。因此，积极开展肿瘤防治常识宣传，让人们了解与生活密切相关的防癌常识，养成良好的生活习惯，适当加强体育

锻炼，是防癌的有效方法，也是保护广大青岛市民身心健康的有效法宝。

“只要市民能了解防癌、治癌的方法，改变不良生活方式，调整好心态，完全可以对癌症进行有效的防治。”马学真介绍，癌症与人的不良情绪和不健康的生活习惯有着密切的联系。据有关资料显示，肿瘤的发病与一个人的情绪、饮食结构、生活习惯、环境污染等密切相关。

医教结合防癌治癌

“根据肿瘤的发病趋势，为了病人能够早日康复，我们在加强防治结合型医院建设，创建山东半岛肿瘤防治基地，落实精细化诊断、规范化治疗的同时，还把肿瘤的防治宣教工作作为重中之重抓紧抓好。”青岛市中心医疗集团总院长兰克涛介绍，在为病人治病的同时，医院还将对病人及家属传授防癌常识，并根据患者的实际情况，有针对性地开据药物处方和健康处方，免费对肿瘤高危人

群进行肿瘤风险评估，健康指导，使人们能够了解预防癌症的十项生活要点，避免十种致癌的不良情绪，从而养成良好的生活方式，保持良好的心理状态，以达到防癌、治癌的目的。

为更好地防癌、治癌，青岛市中心医院在岛城综合性医院中率先成立了肿瘤防治中心，内设肿瘤防治健康教育基地、肿瘤风险评估工作室、肿瘤多学科会诊中心、肿瘤心理咨询中心、日间化疗病房及9个专业门诊，在岛城尚属首例。

肿瘤防治健康教育基地作为肿瘤防治常识宣教、病人相互交流、医患沟通、患者间的沟通及普及防癌常识的场所，通过定期组织健康讲座、防癌常识宣传、患者现身说法等活动，使人们能够了解和掌握防癌常识，梳理战胜疾病的信心。

肿瘤心理咨询门诊，是专门为解除癌症患者的恐慌、恐惧心里而设立的，有需求的病人可随时与心理医生预约，并通过心理医生疏导，使患者走出误区，树立战胜疾病的信心。

老人保持快乐的几个好习惯

延年益寿是每个老年人的梦想，而保持乐观正是长寿的重要因素之一。有关专家提出了3条有助保持快乐心情的好习惯。

1.常打电话

保持长期的友谊，对维持快乐心情和身体健康大有好处。而仅仅通过电话与朋友聊天就让血压降低也不是什么奇怪的事。此外，每周至少参加一次社交活动的人，思维会更敏锐，并有预防心脏病的作用。

2.记录愉快时光

记录下愉快的事能够提神。研究显示，写下所有值得感激的事的人在未一周会更乐观，对他们的生活也

会更为满意。不过，这也不要做得过火，要找到适合你的次数，以免让它成为负担。

3.回忆过去

每周抽出一些时间，写下或录下，甚至是只在心里回忆过去的重大事件。可以以不同的时间段来撰写你的人生史：大学时代、新婚之始、职业生涯、初为人母(父)，写下每个人生阶段的胜利、失误以及对未来的教训。回忆不好的时光与回顾美好时光一样有用。因为很多事情只有在若干年之后，你才能发现，那次“损失”为你开启了另一扇门，并最终解开心结。

腰间盘突出症的保健与治疗

腰间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一。当由于外伤、退变等原因造成纤维环后凸或断裂，髓核脱出，压迫神经根造成以腰腿痛为主要表现的疾病就称为腰间盘突出症。

腰间盘突出症有哪些症状？

(1)腰部疼痛：多数患者有数周或数月的腰痛史，或有反复腰痛发作史。腰痛程度轻重不一，严重者可影响翻身和坐立。一般休息后症状减轻，咳嗽、喷嚏或大便时用力，均可使疼痛加剧。

(2)下肢放射痛：一侧下肢坐骨神经区域放射痛是本病的主要症状，常在腰痛消失或减轻时出现。

(3)腰部活动障碍：腰部活动在各方面均受影响，尤以后伸障碍为明显。

(4)脊柱侧弯：多数患者有不同程度的腰椎侧弯。侧弯的方向可以表明突出物的位置和神经根的关系。

(5)麻木感：病程较长者，常有主观麻木感。多局限于小腿后外侧、足背、足跟或足掌。

(6)患肢温度下降：不少患者患肢感觉发凉，客观检查，患肢温度较健侧降低；有的足背动脉搏动亦较弱，这是由于交感神经受刺激所致。

腰间盘突出症患者的预防

1、保持良好的生活习惯，防止腰腿受凉，防止过度劳累。

2、站或坐姿要正确。脊柱不正，会造成椎间盘受力不均匀，是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的姿势应该“站如松，坐如钟”，胸部挺起，腰部平直。同一姿势不应保持太久，适当进行原地活动或腰背部活动，可以解除腰背肌肉疲劳。

3、锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大，否则不但达不到预期目的，还会造成椎间盘突出。

4、提重物时不要弯腰，应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰。

腰间盘突出症的治疗

1、牵引治疗、按摩整脊疗法、小针刀疗法。

2、针灸、火罐、电针、中频电疗、磁疗等。

3、超氧治疗、射频治疗、胶原酶溶盘治疗、液体疗法等。

4、中医中药治疗。

