

光照有助解决睡眠障碍

日本北海道大学发表公报说,其医学教授本间研一等人发现,对于因先天基因缺陷而不能有正常生物钟的实验鼠,使用光照方法可以让它们大致恢复以每天为一个周期的作息节律。这个发现有助于人类昼夜节律失调和睡眠障碍方面的研究。研究人员观察了基因Cry1和Cry2有缺陷的实验鼠,这些实验鼠出生后从断奶期开始就无法维持正常的昼夜节律。研究人员发现,有些生物钟缺陷虽然是先天性的,但只要出生后施加适当的环境干预也能予以修复。

常见恶性肿瘤病因解析

常吃腌肉、香肠有患癌风险

恶性肿瘤的发病原因有许多方面,其中与不良的生活方式和饮食习惯有着密切关系。高危人群要及早进行有效预防,阻断那些明确的致癌因素,并定期筛查,真正做到“早发现、早发现、早治疗”。

肺癌:1.吸烟:约有3/4的肺癌是吸烟引起的。2.大气污染。3.职业因素:许多职业因素日积月累,可刺激气管上皮导致癌变。目前比较公认致癌的因子有无机砷、石棉、铬、镍、焦油和煤的其他燃烧物等。4.慢性肺疾患:如肺结核、矽肺、尘肺等疾病发生肺癌的几率较正常人要高。

胃癌:1.吸烟与饮酒:长期吸烟和大量饮酒。2.饮食因素:经研究表明,喜吃烫食、饮烈性酒都能引起胃黏

膜的损伤,而成为肿瘤的发生诱因。3.亚硝酸盐:亚硝酸盐存在于某些食物里,如熏鱼、腌肉、香肠等食品。4.胃部其他疾病:主要有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉。

食管癌:1.亚硝酸盐:亚硝酸盐类化合物是一类很强的致癌物,在食管癌高发区发现居民膳食中摄入不同量的亚硝酸盐。2.霉菌:从高发区酸菜、窝窝头、玉米面中分出多种霉菌,粮食霉菌污染率明显高于低发区。3.营养、维生素和微量元素:某些维生素和微量元素的缺乏为食管癌发病造成一定条件。4.遗传因素:食管癌患者有明显的家族聚集性。在同一家族可在同一代或隔几代内发生。5.吸烟饮酒:吸烟量、饮酒量的增加,发病的危险也随之提

高。6.饮食习惯:喜吃烫食、硬食等。

肝癌:1.病毒性肝炎:慢性肝炎病毒感染患者发生肝癌的危险性较正常人增高200倍。2.黄曲霉菌:含黄曲霉素的食物被摄取后,经吸收到肝脏,引起肝细胞变性、坏死,继而诱发肝癌。3.饮酒:过量饮酒常通过脂肪肝、酒精性肝炎及肝硬化等步骤,最终导致肝癌。4.营养因素:多摄入蔬菜、水果可降低癌症的危险性。硒是一种抗癌元素,硒可提高机体的免疫功能和解毒功能。人体内缺乏硒有助于肝癌的形成。

大肠癌:1.饮食因素:便秘是导致大肠癌的主要因素之一。此外,大量吸



养生堂

齐鲁晚报

B05

2013年12月3日 星期二
编辑:尹明亮
美编:官照阳 组版:秦川

病榻札记

我是患者 我无力控诉

我是正月十二因宫颈癌进入这家医院的。到医院第一天就做了CT检查,但是第二天又做了一个CT,说是加强的。我郁闷了一下午,为什么要做两遍?后来的事实证明,这仅仅是开始。

那不是我的铅块

治疗中,医生的意见,我们总是无条件听从,放疗,有一种每次70元,但我们用的是每次600元的,且自费一千多元做铅块。铅块共四块,上下左右四个方向。医生说,自己的铅块是按照肿瘤的样子做的。治疗比较准确,疗效最好,于是便这么办了。

第一周的放疗医生很负责,医生对刻度换铅块,感觉挺规范。第二周,放疗的换了一个男医生,第一次他随便拿了一个铅块给我用了。第二次,他一进来,我就提醒他说“那不是我的铅块”,他支支吾吾,说拿错了。回到病房我把这个情况告诉了主治医生,医生也很生气,说他会处理。第二天,他拿了新的铅块,可是治疗的病床调得很高,左右的放射线根本照不到瘤子的位置。我不是被穿小鞋了?

哪是治疗的尺度?

第一次化疗打了9天的针。第二次化疗,开始就做加强CT,验血,心电图,同样八九天的针。

第三个疗程,我强烈要求只打6天针,但是医生说药已经兑上,还说后果自负,打了7天,这次白细胞正常,身体恢复得也快。这次依然做了加强CT。

第四个疗程,我个人强烈要求只打6天,身体感觉不错,白细胞正常。其间才听说,主治医生本是姓“李”,并不是一直跟我说的“张”。

第五个疗程,化疗6天,白细胞正常。又做了加强CT。第六个疗程,我咋也不做加强CT了!最后一次治疗完了,白细胞有点低,主治医生要求打升血针。我没打,出院两周后,白细胞恢复正常。

我在这个医院共做了23次放疗,6次化疗,还有几十次热疗……这些治疗对身体的伤害逐渐感觉到了,无力,浑身疼,在家的感觉反而更好一些。看看那些个病友,打了八九次十几次的很多,身体在以肉眼看得见的速度衰弱下去,直至死亡。我不知道怎么判断过度治疗,更想得到合适、适度的治疗。唯一确定的是,作为病人,我很无力。

滨州“白癜风女孩”获华海医院救助

在滨州经济开发区里则街道丁家村,农家妇女丁合荣在当地被称赞为“责任姨”。丁合荣12岁的外甥女刘乐萍自幼家庭多难,今年6月又不幸患上白癜风。丁合荣在自身家庭困难的情况下,毅然担起为小乐萍治病的重任。滨州华海白癜风医院院长成爱华听闻消

息,决定为小乐萍免费治病。

刘乐萍的父亲有严重高血压,母亲又患上脑梗塞,一家五口全都往外花销,收入却只靠3亩薄地,根本没钱治病。孩子的白癜风长在额头上,丁合荣担心如不及时治疗,一旦扩散造成毁容,小乐萍这一辈子就毁了。当她得知邻居患白

癜风在华海治好,坚持要为孩子治病,却因没钱犯了难。

正当她愁眉不展时,华海白癜风医院“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困白癜风患者活动给了他们希望。11月20日,华海白癜风医院院长在走访考察了小乐萍的实际情况后,决定免费为孩子治病。据了解,华海白

癜风医院自今年7月1日发起救助贫困患者的“美丽笑脸齐鲁行”公益行动以来,已累计救助患者20多人。在今年12月31日前该院将免费救助17名12-30周岁脸部患病患者,为100名患者部分救助,还将为全国1000名患者免费试治。患者可拨打400-6567-178咨询或报名。

广药白云山200个 免费返乡名额“送爱回家”

在新型城市化的发展进程中,济南漱玉平民大药房始终把全心全意服务职工群众放在第一位,弘扬劳动最光荣的时代主旋律,促进社会公平和谐。在《中华人民共和国老年人权益保障法》修订施行后,广药白云山集团联合济南漱玉平民大药房尝试全新敬老模式,将敬老爱老战线前置,从资金上帮助异乡子女“关爱父母,让爱回家”。

据悉,活动期间,广药白云山集团将在全国范围内送

出总计200个免费返乡汽车票、火车票名额,帮助远在异乡的年轻人返乡探望老人。而此次在山东济南,广药白云山集团将联合济南漱玉平民大药房携手送出十个免费名额帮助家在异乡的员工返乡“关爱父母,让爱回家”。

广药白云山集团在企业的发展过程中,一直秉承“广药白云山,爱心满人间”的企业理念,勇于承担社会责任,并将社会责任作为企业发展的长期战略,多年来累计社会公益投入超过10亿元。

中国嘉祥古药菊 研究院成立

12月1日,中国·嘉祥古药菊论坛暨古药菊研究院成立仪式在山东省嘉祥县隆重举行。本次活动由圣丰科技集团、中科院药用植物研究所以及山东农业大学的大力支持,吸引了来自全国各地的200余名经销商与会品鉴交流。

中国山东古药菊研究院作为国内第一家传统古药菊研究机构,是以传承和发扬嘉祥文化、促进嘉祥产业发展为

重要目的的科研机构。嘉菊,始于唐朝,传承千年,是世界罕有的药、茶两用菊花。山东省茶文化协会副会长兼秘书长侯国云表示:嘉菊乃非茶之茶的历史名品,苦甜甘烈,这“烈”,即是嘉菊中所蕴含的历史沉淀的秉性。

活动主办方朵云清国菊农业科技有限公司董事长王书平表示,朵云清团队建设以共同的核心价值观为基础,将品质和放在安全放在首位,旨在打造世界菊花第一品牌。(王红)

主治:失眠抑郁、精神疾病、心理疾病

神康医院

济南

鲁医广〔2013〕第01-14-005号

主治:静脉曲张、脉管炎、动脉硬化闭塞症

周围血管病医院

济南

鲁医广〔2013〕第08-13-196号

主治:婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)

血管瘤医院

济南

鲁医广〔2013〕第07-15-016号

主治:生殖健康与不孕症专业

中医不孕不育医院

济南

鲁医广〔2013〕第05-14-076号

主治:乳房肿块、乳腺增生、乳腺癌、男性乳房发育症

乳腺病医院

济南

鲁医广〔2013〕第04-10-051号

主治:哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等

哮喘病医院

济南

鲁医广〔2013〕第04-10-051号

0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnsky.com

0531-81301111
济南市中区济微路125-7号
www.jnjmqzy.com

0531-89002222
济南市中区济微路125-7号
www.jnxgl120.com

0531-66779999
济南市经六路延长线孔村小区对面
www.66779999.com

0531-66677777
济南市少年路7号
www.66677777.com

0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcby.com