

面对面听肿瘤名医讲抗癌

山东省抗癌公益讲座暨分享会举行，齐鲁抗癌公益联盟成立

本报济南9月18日讯（记者 孔雨童）9月16—17日，为期两天的山东省抗癌公益讲座暨专家咨询会在山东省中医院礼堂举行，来自省立医院、齐鲁医院、省中医、省肿瘤医院的9位知名肿瘤专家为全省各地的数百名患者和家属进行了涉及治疗、护理、心理等不同领域的专业讲座和面对面咨询。同时，由齐鲁晚报发起的抗癌公益组织——齐鲁抗癌公益联盟正式宣告成立。

本次分享会的阵容强大，内容也颇具贴近性。资深影像学专家、山东省省立医院影像学主任医师周存昇教授，为患者详细生动的讲述了复查指标、复发转移的生理过程与避免发生的要点，直到讲座结束还有患者意犹未尽；来自省中医院肿瘤科副主任医师曹方，细致的讲解了患者在中医肿瘤调理方面的几大误区、抗肿瘤食物；资深内科专家宋恕平教授分析了肺癌治疗最前沿技术，并详解了市面上多种主流靶向药及副作用；山东大学齐鲁医院乳腺外科主任杨其峰主任带领现场百余乳腺癌患者深入了解乳房，以及预防与治疗；省肿瘤医院副主任医师田禾、山东省名医讲师团成员张红教授也分别从消化、泌尿两大系统肿瘤的成因、治疗要点等方面进行了讲座。

值得一提的是，在16日下午的护理专场中，省肿瘤医院内八区护士长李慧芹，妇一区护士长尚美美带来的体疗和心理讲座走进了患者中间。李慧芹护士长为教授穴位按摩，直接脱下鞋拿自己当“教具”，并手把手教给大家具体位置；尚美美护士长的“欢乐哈哈操”把现场带入一个欢乐的海洋，许多患者露出了久违的笑容。

此次活动也吸引了全省各地甚至外省癌友和家属的积极参与，八场讲座座无虚席，参与上午咨询的专家常常到下午还有患者在排队咨询。来自济宁的曹女士母亲患有肺腺癌，活动前一天就赶到济南准备参会，在得到专家的有效建议后激动得落泪。

与此同时，由齐鲁晚报发起成立的公益组织——齐鲁抗癌公益联盟也在16日的开幕式上正式成立，山东省卫生保健协会副会长赵升田与山东省抗癌协会副秘书长宋现让一起为7位志愿者代表授出志愿者旗。齐鲁抗癌公益联盟将汇聚省内，甚至国内来自肿瘤治疗、护理、心理、营养、用药各方面的专家及肿瘤康复明星、社会志愿者以及爱心企业等各方力量，为省内肿瘤患者群体提供更多更公益服务和扶助。

本次公益讲座由齐鲁晚报联合省抗癌协会、省肿瘤防治、省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心主办。在过去的一年时间里，齐鲁晚报一直致力于为全省癌友们提供各种公益服务：



齐鲁抗癌公益联盟成立仪式上，志愿者展示印有联盟LOGO的旗帜。本版摄影 本报记者 戴伟

2016年4月联合山东省抗癌协会启动了“寻找身边的抗癌明星”活动；2016年9月至今，连续举办了六场“抗癌明星分享会”，一场抗癌营养沙龙和两场肿瘤专家在线咨询活动，辐射到全省十余万的癌友群体，用专业力量和正能量给大家带去帮助和鼓励；2017年5月，齐鲁晚报抗癌公众号“癌Ai不孤单”上线，为省内外患者传递最前沿的治疗、专家信息；视频栏目《抗癌食堂》也成为国内首档指导癌症患者饮食和情绪调节的栏目。

在未来的日子里，齐鲁晚

报、齐鲁抗癌公益联盟将为大家提供更多的公益项目。有愿意参与抗癌志愿服务的，可以申请加入，帮助我们身边需要帮助的癌友朋友们，真正实现“有癌不可怕，有爱不孤单”。

齐鲁抗癌公益联盟志愿者报名电话：0531-85196052、85196381。

提醒：此次活动每场专家公益讲座的报道及相关视频，我们将分批次发布在晚报及“癌Ai不孤单”微信公众号上，去到现场想回顾以及没去现场



想了解治疗信息的患者及家属，可以扫描下方二维码关注。



爱心企业成立员工抗癌志愿队捐出价值300万元产品

本报记者 孔雨童

在本次齐鲁抗癌公益联盟成立仪式上，有一位来自企业的志愿者，那就是山东省卫生保健协会常务副理事、中科健康产业集团济南分公司总经理孙圣囡。

“我们经常跟癌友打交道，所以非常能明白患者们和他们的家庭所承受的经济和心理压力，这些是非常沉重的。”孙圣囡表示，在听说齐鲁抗癌公益联盟即将成立，就想一定要加入，在这样一个大的公益平台上，可以有更好的项目为癌友们提供一些更实用、更人性化的志愿服务。

孙圣囡介绍，她已经在公司进行了发动，接下来会在齐鲁抗癌公益联盟下成立一支志愿者小队，定期对一些孤寡癌症患者、子女不在身边的癌症患者，或者是夫妻癌患者进行帮扶，“志愿者们可以帮助他们处理一些生活中的一些事，比如年纪大的患者陪着复查，办事之类的。”

与此同时，孙圣囡也代表企业为省内癌症患者捐出共计300万元的灵芝产品，凡是患者持病历均可到山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心领取；需要领取的患者可以拨打电



本报记者 王小蒙

医院常规治疗后，并不意味着肿瘤患者可以高枕无忧。“肿瘤治疗结束后的1~3年内正是复发、转移的高危期，多数患者都是在这个阶段出现问题，导致肿瘤治疗前功尽弃。”山东省立医院医学影像学主任医师、山东大学教授、博士生导师周存昇说，出院后还要重视预防与复查。

1—3年是肿瘤复发转移高发期 出院后还要积极预防与复查

肿瘤转移有一些临床表现，如转移到头部会产生头痛、癫痫发作、眩晕。转移到淋巴结则引起肿大，呼吸道则表现为咳嗽、咯血、憋气。转移到肝脏会发生肝大、黄疸，转移到骨骼则会

痛疼、骨折。“预防肿瘤的转移、复发和治疗同样重要。”周存昇说，消除或避免促使复发与转移的因素，则要做到切除彻底、合理规范放化疗。

另外还要中西结合、四位一体增强机体免疫力，即心理保健（心疗）、体质锻炼（体疗）、合理膳食（食疗）和有效药物（药疗）。

“食疗重于药疗！”周存昇推荐了6种常见的保健品：每天4杯绿茶、红葡萄酒、豆浆或

豆制品、酸奶、蘑菇汤和骨头汤。另外像红薯、芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、芥菜、金针菇、雪莲菌、大白菜；木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子、番茄、西瓜等，都是国际公认的抗癌蔬菜和水果。

在食疗之外，还应进行适当的锻炼，量力而行、不宜过度。“保证每天睡眠时间8小时，尽量不要晨练，早上不做剧烈运动，而改为晚上锻炼。”



本报记者 王小蒙

肿瘤患者的心态，对肿瘤的治疗及康复至关重要。勇敢而理智地面对疾病，放松自己的情绪、学会自我解压，才能战胜恐惧害怕，积极配合治疗更快康复。那么，肿瘤患者该如何给自己解压呢？山东省肿瘤医院妇一病区护士长尚美美说，可以试着走静心小路、深呼吸、拍手法和做哈哈操这几种方法。

肿瘤患者要学会自我解压 不妨试试这四种方法

在省肿瘤医院外的一处空地上，有一条用绿色标线画成的螺旋状小路，这就是静心小路。“大脑右半球与非线性、直觉和整体有关，对于拓宽思维、恢复创伤、控制情绪十分关键。”尚美美说，患者可从入口进入小路，一边行走，一边默念“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”，漫步走到中心默念一遍指导语，再按原路返回到原点。转移压抑环境中的注意力，缓解焦虑及疲惫。

同时，尚美美还推荐患者每天在空气新鲜的地方进行深呼吸。“自然站立，双腿分开与肩同宽，背部伸直，双手手心向上，放在丹田部位，用鼻

子吸气的同时双手慢慢上移，移过胸前时双手向外反转，手心向上用力向上推，感觉像推开一块大石头一样，想象着空气从鼻腔—胸部—腹部，小腹远离脊柱的方向；然后通过鼻子缓慢地呼气，同时双手从两侧慢慢落下。”尚美美说，要保持节奏舒缓，不要强求自己。另外，拍手法也是不错的解压小妙招。“手部有许多与人体内部组织器官相对应的全息反应区，刺激手上穴位和反应区治疗疾病是行之有效的方法。通过双手拍击运动便能调理人体内脏阴阳气血，促进健康。”尚美美说，拍手时要两腿略开双手平肩，向前双手用力拍击，向后用力甩动，打开心胸。

除此之外，笑声也能起到

很好的治疗作用，肿瘤患者可以常做哈哈操，促进肠蠕动，提高机体免疫力。

哈哈操的具体做法为：双

腿分开与肩同宽，先左后右。

第一节：发声：“吼吼、哈

哈哈”，双手拍击，左边两下，

右边三下。

第二节：拇指向上，余四

指握起，双手左右相对，发声：

“咦，咦，哈哈哈”。

第三节：做开弓放箭动

作。先左边，后右边，发声：

“咦，哈哈哈，咦，哈哈哈”。

第四节：双手放头顶，先

左后右，再下再上，发声：“哈

哈，哈哈，哈哈，哈哈，哈哈

”。最后，拍手，拇指指向自己，发声：“好好，太好了；行行，我

能行；棒棒，我最棒；耶！”