



## ◎生活课堂

## 秋天爱上火,喝它能缓解

准备:生地10克、金银花10克、白菊花10克、枸杞10克

方法:把这些药材放入养生壶,加入1000毫升的热水,煎煮5分钟到10分钟即可饮用。

如何服用:每天煮一次,分多次温服,喝3天到5天。

注意:脾胃虚寒或容易腹泻的人一定要在医生指导下服用。

## 弹拨腋窝,保护心脏

弹拨腋窝:大拇指放在腋窝的顶点,也就是腋窝中央的位置,然后像拨琴弦一样去弹拨,弹拨的时候会有麻的感觉。这个位置是极泉穴,每天弹拨三分钟能起到一定的保护心脏的作用,预防冠心病的发生。

小贴士:腋窝是一个软组织比较多、比较疏松的位置,要使用弹拨的方式去按,用拍打的方式会比较疼,而且会有一些风险。

## 饿肚子睡觉伤身体

肌肉质量会下降:睡觉的时候你是休息了,可是身体还在工作,修复细胞,生成肌肉。这些工作是需要一定的能量支撑的。如果为了减肥强行控制晚间饮食,导致睡前强忍着饿意睡觉,会让你的肌肉质量下降。

肠胃疾病:研究表明,肠胃空腹的时间不宜超过十小时。很多减肥的年轻人经常晚上不吃饭,胃一直处于胃酸直接侵蚀状态,很容易引起胃病。

悄悄发胖:你以为晚上不吃饭就瘦了吗?错啦!可能会发胖!当你饿着肚子睡觉,第二天饥饿感让你失去理智地进食了大量食物,所以悄悄的,你更胖了。

## 网购美白剂,“洗”坏牙釉质

最近发表在英国期刊《科学报告》上的一项研究发现,使用含有过氧化脲、过氧化氢的普通牙齿美白剂可引起牙齿细胞损伤,甚至损伤牙髓。

仅使用浓度为10%的过氧化脲凝胶,就能将牙釉质蛋白含量降低多达50%。但在国内某网购平台上搜索发现,浓度高达35%、22%、15%、10%的过氧化脲凝胶均可在线购买,且无任何限制。

## 有氧运动消耗脂肪多

美国心脏学会发表的“肥胖与心血管病科学声明”表示,有规律地进行有氧运动是减少腹部脂肪最有效的方式之一。一般建议进行较高强度的有氧运动,最大心率(220-年龄)大概为140—150/分钟。

一般来说,运动相同的时间,跳绳、游泳消耗热量较多,篮球、足球、羽毛球次之,骑车、跑步、走路更少一点。

可将运动融入生活,如走路上下班,逛街多转几圈,周末多做户外运动等。建议每周至少运动3次,每次运动时间应达到30分钟,且不能少于3—4个月的时间。

## 口腔溃疡超两周不愈要警惕

口腔溃疡多数时候忍就过去了,但也有人口腔长期溃疡总不好,还越来越严重。临幊上,错把口腔癌当成口腔溃疡并不是个例。

舌癌大多发生在舌侧缘,也可发生在舌尖、舌背,大多表现为溃疡型,容易被误认为是“溃疡”。

专家提醒,口腔溃疡超过2周不愈就要警惕。如果同时伴有言语不清、张口受限、吞咽疼痛、舌固定、牙齿疼痛松动、颈部摸到相对固定的肿大淋巴结等,应尽早就医,明确诊断,评估病情,千万不要存在侥幸心理。小健

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

## 65%的肺癌患者初诊已是中晚期

无论是国内还是全球,肺癌的发病率和死亡率皆排在癌症相关统计数据的前列。抛开这些数据,作为一名肿瘤科医生,山东第一医科大学附属省立医院化疗科副主任医师申洪昌在日常工作中的感受更加真切。

“又是一例肺癌!”这周的门诊中,申洪昌又开出一张肺癌患者的住院票。

“在门诊和住院接诊的患者中,肺癌患者占很大比例,大概能占30%。”申洪昌告诉记者,遗憾的是,尽管我国已开始推进肺癌尤其是高危人群的早期筛查,但由于肺癌发病比较隐匿,早期发现还是偏少。国家癌症中心统计数据显示,我国65%的肺癌患者就诊时就已经是中晚期。这也是死亡率偏高的重要原因。

不过,申洪昌告诉记者,在医疗水平飞速发展的今天,治疗癌症的技术也变得更加先进。对于这部分患者,虽然当前没有治愈可能,但依然可以通过努力,延长其生存时间,使肺癌慢病化。

“靶向治疗等新的治疗模式出现,给肺癌患者带来更多长期生存的希望。”申洪昌介绍,手术、化疗和放疗是世界公认的能有效治疗癌症的三大传统手段,20世纪以后,靶向治疗越来越多应用于临床。有数据显示,对于携带ALK突变的非小细胞肺癌患者,对放化疗不敏感,但通过服用靶向治疗药物,晚期中位生存期可达到6年以上。

## 基因检测可指导靶向治疗

据介绍,癌症从本质上来说是一种基因病,几乎所有癌症均来源于基因突变,导



本期达医:申洪昌

山东第一医科大学附属省立医院化疗科副主任医师申洪昌介绍,由于早期症状不明显,公众对肺癌早期发现意识不足,过半数肺癌患者发现时已是中晚期。在没有手术机会的情况下,靶向治疗的应用,让部分肺癌患者看到了长期生存的希望。

致癌细胞出现,且不断生长。

“对于肺腺癌患者,我们建议确诊后进行基因检测,因为其针对肿瘤细胞的基因突变概率可以达到60%—70%。”申洪昌介绍,肺癌可以分为小细胞肺癌以及非小细胞肺癌,其中非小细胞肺癌中又有腺癌、鳞癌等。

这其中,肺腺癌患者存在基因突变的概率最高,肺鳞癌的突变率在12%左右。而小细胞肺癌,针对肿瘤细胞的突变基因目前没有明确靶点,但也找到了针对微环境比如抗血管等治疗的靶点。

申洪昌说,靶向治疗可以理解为带有目标识别能力的“导弹”,瞄准作用靶点,并精确地与靶点结合,从而锁住靶点,追着既定目标轰炸,可以选择性地杀死肿瘤细胞,而不杀伤或少量损伤正常细胞,对于有敏感突变的癌症患者,靶向药物比化疗疗效更好,而且不良反应更小,患者耐受性更好,同时可以获得更高的生活质量。

当然,由于靶向治疗是为攻击特异性靶分子而设计,所以必须找到合适靶点才能发挥疗效。想使用靶向治疗,第一步必须通过基因检测进行筛查。根据基因检测结果,指导靶向治疗。

据介绍,靶向治疗可以用在晚期肺癌患者身上,可以用于术后辅助治疗。如果检测发现相关突变,可以免去术后化疗。

## 大部分靶向药物已纳入医保

申洪昌提醒,虽然靶向治疗有诸多利好,但靶向药物也可能有一定的不良反应,尤其是可能出现耐药及耐药突变,在精准用药的同时,也需要密切关注其不良反应,以便及时应对。

申洪昌介绍,医学不断创新发展,带来越来越多优质的靶向药上市,针对新靶点的靶向药物也在研发。而相关政策的调整,也大大提高了靶向药物的可及性。

申洪昌坦言,先前,靶向药物价格高昂,部分患者即便检查发现适用靶向药物,但因为费用问题望而却步。如今,大部分针对肺癌的靶向药物已经纳入医保支付,加上药品集中采购后带来的价格降幅,患者用药成本大大降低。

“比如说肺癌EGFR一代靶向药物吉非替尼,原来一片就要500块钱,现在一盒十片也不到500块钱,而且还可以通过医保报销。”申洪昌说。

“当然,我们还是希望病人能够早诊早治。”申洪昌强调,对恶性肿瘤尤其是肺癌来说,唯一的治愈希望就是早期发现、早期治疗。

对于肺癌高危人群,尤其要重视低剂量螺旋CT的筛查。而肺癌的高危人群包括40岁以上有吸烟史,吸烟指数大于400,有环境或高危职业暴露史,有恶性肿瘤尤其是肺癌家族史或个人曾有癌症史,合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史的人群等。



扫码看视频

## 黄斑“老了”,世界可能不再缤纷

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

眼睛就像一部照相机,通过镜头、光圈和底片完成成像功能。角膜和晶状体是镜头,瞳孔和虹膜是光圈,视网膜位于眼球壁的最内侧,是底片。

## 黄斑功能最重要

黄斑不是长在眼睛里的色斑,黄斑是视网膜的一部分,人眼80%的视力来自黄斑。黄斑有三大功能:光觉、色觉、形觉。它的中心有一个小凹陷,称为中心凹,中心凹是实现黄斑功能的最关键部位。

山东中医药大学附属眼科医院潘雪梅主任介绍说,黄斑功能的维持依赖正常的黄斑部眼底结构,主要包括最内侧的视网膜和其下的脉络膜,中间有一层很薄的玻璃膜将二层隔开。脉络膜内含有丰富的血管,可为视网膜提供营养。

## 黄斑老化成疾病



随年龄增长,黄斑部视网膜细胞老化了,引起视力损害,称为年龄相关性黄斑变性(AMD)。它是世卫组织认定的三大致盲性眼病之一,与白内障、青光眼并列。

老年黄斑变性早期多表现为看东西变形、模糊,晚期出现中心暗点,直至失明。老年性黄斑变性有以下因素导致:

年龄:年龄越大,患病率更高;遗传:有家族史人群有更高的患病危险;吸烟:尤其是吸烟超过20年以上者;肥胖:高体重指数(BMI)者;紫外线影响;高血压患者。

## 黄斑变性的日常保健

潘雪梅建议40岁以上人群每年进行一次全面的眼科检查(包括眼底检查),要是怀疑有相关疾病,还需要进一步检查,如眼底血管造影、光学相关断层扫描(OCT)等。

一旦确诊,按照医生要求进行治疗和复查,及时有效的治疗可以延缓视力恶化,有的还可能提高视力。

平时要控制危险因素,戒烟、清淡饮食、适量运动。控制糖尿病、高血压、高血脂,按照医生要求按时服药,定期检测。户外活动时使用遮光用品,如遮阳伞、遮阳帽、医用遮光眼镜等。