



肿瘤患者冬季忌乱补

俗话说：“冬季进补，春天打虎。”到了这个时节，很多人都会给自己来补一补。那么，肿瘤患者可以进补吗？其实，肿瘤患者的饮食与正常人一样，只需做到均衡营养即可。

辨证施补很重要

如今补错了的肿瘤患者并不少见，铁皮石斛、冬虫夏草、燕窝、人参等中药，肿瘤患者可以吃，但要在辨证的基础上、在医生指导下选用，不能乱吃。否则浪费钱不说，还伤身。比如，人参是热性的，而肺癌患者总体是气阴虚，理论上需要益气养阴，以平补为宜。还有些病人术后、放化疗后经常吃甲鱼，其实很多肿瘤患者都是舌苔厚腻，这个时候应该益气温阳化湿，而不是养阴，养阴的东西往往是滋腻的，吃多了容易

肚子胀满。

肿瘤患者不要乱吃保健品，如果非要吃保健品，那得根据不同的体质以及疾病的不同阶段来选用，应在医生指导下来选，不能盲目跟着广告走。

“水毒”引发恶性肿瘤

中医认为，恶性肿瘤的产生，是由于外感六淫、内伤七情及不良的生活习惯和饮食习惯导致人体脏腑阴阳失调的结果。各种致病因素均可使体内产生寒性或热性的“毒”，“毒”日积月累就会引发癌症。肿瘤患者多有浮肿、小便不畅、腹泻、呕吐、皮肤湿疹等。这些症状就是“水毒”的表现。中医药治疗之所以能起到一定作用，它的优势就在于治疗局部肿瘤的同时，不损害肌体，还能提高全身抗肿瘤的机能，从而在局

部抑制癌细胞的生长。

日常生活“十六字诀”

专家指出，肿瘤患者在生活中要做到十六个字，即早睡晚起、适度锻炼、调整心态、定期复查。

秋冬季节应早睡晚起，多睡一两个小时。中医认为，人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，需要根据四季气候变化的规律来改变自己的日常生活规律。秋冬季节昼短夜长，人们应该早睡晚起，以顺应自然。具体几点睡几点起，要因人而异。一般来说，秋冬季节差不多要比夏天多睡一两个小时。同时，尽量不要在太阳还没升起的时候就起床出门，那时寒气重，人易生病。

俗话说：“春生、夏长、秋收、冬

藏。”这里的“收”有收敛的意思，“藏”有蛰伏的意思，因此，冬季适宜养精蓄锐、韬光养晦。但这并不代表每天窝在家里一动不动，适当运动还是必要的，运动有助于提高肌体免疫力。老年肿瘤患者适合选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松的全身性运动，如慢跑、快走等有氧运动。若因健康原因不能到体育场所进行锻炼，也可在院内、室内、楼道内做一些原地跑、原地跳等运动。每次运动量以锻炼后感觉微微出汗、不疲劳为宜。

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

黄河路社区卫生服务中心开展“暖冬入户送健康”活动

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 葛春仙 张利敏）“这么冷的天，大家还带着体检设备到家里为我们服务，真是太感谢了。”近日，华龙区黄河路社区卫生服务中心工作人员到辖区居民谷林玉家中开展诊疗服务时，谷林玉的家人激动地说。

谷林玉今年 86 岁，因脑梗已经卧床 2 年，日常身体检查都没有办法出门，这可急坏了谷林玉的家人。黄河路社区卫生服务中心的医护人员了解到谷林玉的情况后，就携带心电图机、血压计等设备，走进谷林玉的家中，为他进行身体检查。

这只是黄河路社区卫生服务中心开展“暖冬入户送健康”活动的一个缩影。“暖冬入户送健康”活动开展以来，黄河路社区卫生服务中心坚持对社区孤寡老人、患病卧床或行动不便的辖区居民提供上门诊疗服务，让居民切实感到便利。除此之外，辖区居民中还有很多在职的慢性病患者。为了更好地为这些居民提供服务，黄河路社区卫生服务中心选择错时服务，即在居民下班时间为他们提供健康咨询、疾病诊治等服务，与辖区居民建立起了长期、稳定、可及的服务关系。

据了解，黄河路社区卫生服务中心开展“暖冬入户送健康”活动以来，工作人员积极为辖区内老年人及高血压、糖尿病患者等进行随访查体，累计入户 1600 余人次，努力让更多的辖区居民享受到国家基本公共卫生服务。

威高关节慈善救助基金在市油田总医院成立

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 司民权）2018 年 12 月 26 日上午，威高关节慈善救助基金成立仪式在市油田总医院举行。该基金是由山东威高骨科材料有限公司向市油田总医院捐赠 105 万元设立的。

山东威高骨科材料有限公司是一家专注于研发生产骨科植入材料的高科技医疗器械公司。经过 30 年的发展，该公司从一家名不见经传的小公司成长为中国 500 强企业。目前，该公司拥有 580 多项技术专利。成长后的山东威高骨科材料有限公司，多年来一直致力于救助贫困病患患者。

在市慈善总会的大力支持下，经过市油田总医院与山东威高骨科材料有限公司协商，山东威高骨科材料有限公司向市油田总医院定向捐赠 105 万元设立威高关节慈善救助基金，用于救助需要做髋关节、膝关节置换手术的贫困家庭、低收入家庭患者。实施单侧膝关节置换手术每例可给予 6000 元慈善救助，双侧膝关节置换手术每例可给予 1.2 万元慈善救助；实施单侧髋关节置换手术每例可给予 5000 元慈善救助，双侧髋关节置换手术每例可给予 1 万元慈善救助。据了解，2016 年，市油田总医院被中国慈善总会确定为“威高骨关节置换爱心工程”定点医院。3 年来，市油田总医院骨科共为我市符合救助条件的 50 多名实施膝关节置换手术的病人、30 多名实施髋关节置换手术的病人、4 名实施脊柱侧弯矫正术的病人减免骨科植入材料费 230 多万元。



1 月 4 日至 5 日，市人民医院、市中医院分别开展了冬季无偿献血活动。参加献血的医务工作者把无偿献血当成自己的责任，用实际行动演绎了救死扶伤的大爱精神。此次活动中，市人民医院共有 550 人参加献血，共计献血 22 万毫升；市中医院共有 260 人参加献血，共计献血 10.4 万毫升。

记者 管淑颖 通讯员 任文林 摄

青光眼致盲不可逆 高危人群应“早设防”

世界前两大致盲眼病分别为白内障和青光眼，二者的危害程度却截然不同。白内障发病率虽高，但大多数患者通过晶状体置换仍能恢复视功能，甚至一些屈光性晶体能帮老年患者重获年轻时的视力。但是青光眼的危害却要大很多，其造成的视功能损害不可恢复，必须尽早发现、尽早治疗以降低眼压，使视功能维持在现有水平不再受损。

什么是青光眼

青光眼是一种特殊的视神经疾病。多数患者的眼压间断或持续升高，持续的高眼压可导致视神经损害，因而造成视功能损害不可逆。

青光眼对视神经的损害通常是不知不觉的。有资料显示，第一次诊断为青光眼的病人中有 75% 已经发展到了中晚期。很多人是被诊断为青光眼后才意识到问题的严重性。而当他们认识到严重性的时候，视功能往往已经很差了。所以我们常说青光眼是视力的“隐形杀手”。

青光眼有什么症状

急性闭角型青光眼：眼内房角突然狭窄或关闭，眼压急剧升高，导致眼胀、畏光、流泪、头痛、眼球坚硬等。

慢性闭角型青光眼：眼睛干涩、酸胀、不适、视力下降、头痛等。

继发性青光眼：由其他疾病引起，如眼外伤、糖尿病等。

青光眼的危险因素有哪些

从年龄分布上来看，各个年龄段都有青光眼患者，但集中于中老年人。70% 的青光眼患者为 50 岁以上，特别是脾气暴躁的中老年发病可能性较高。存在青光眼家族病史的人群也应高度重视，青光眼呈现一定的遗传性。此外，长期高血压、高度近视、高血脂、高血压、糖尿病患者也应提高警惕。

青光眼的早发现不在于自己的提前感知，而是通过定期的眼科常规检查（眼压和眼底检查）来早期发现，从而能及早治疗，把视神经损伤程度降到最低，延缓疾病进展。

专家建议

1. 每年做一次眼部检查。
2. 防止用眼疲劳，不要在光线不充足处使用电子产品。
3. 忌进食刺激性食物，忌熬夜和较大情绪的波动。
4. 饮水量不要过大。
5. 保持大便通畅，避免增加腹压的日常活动，减少激烈的有氧运动。

医师介绍

陈瑞强，市眼科医院（市第二人民医院）眼科主治医师，本科学历，毕业于新乡医学院，曾在中山大学眼科中心进修学习，在省级以上专业杂志发表论文 10 余篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24 小时值班电话:8222167

省专家组对市妇幼保健院免费筛查民生实事工作督导检查

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 苏慧敏）近日，以郑州大学第一附属医院片区负责人、郑州大学第一附属医院产前诊断中心主任孔祥东为组长的省落实免费筛查民生实事工作专家组一行 5 人，对市妇幼保健院免费筛查民生实事工作开展情况进行督导检查。市卫计委相关部门负责人、市妇幼保健院相关负责人陪同检查。

市卫计委相关部门负责人就我市免费筛查民生实事工作

开展情况及产前筛查中心建设进展情况进行了简要汇报，并对各位专家的指导表示感谢。市妇幼保健院相关负责人表示，市妇幼保健院将主抓医院内涵建设，并将产前筛查、产前诊断中心建设作为重点工作，尽全力做好免费筛查民生实事工作。

听取汇报后，专家组对市妇幼保健院开展的工作给予充分肯定，并对产前诊断中心的建设提出了意见与建议。

市第三人民医院开展进村入户帮扶活动

本报讯 近日，市第三人民医院到帮扶村开展了进村入户帮扶活动。

帮扶队员首先了解了年底脱贫户产业扶持覆盖情况，下一步脱贫计划打算以及扶贫项目实施进度细节等。孙庭锋要求：帮扶队员要认真总结 2018 年扶贫工作，要突出亮点，查找现存问题，梳理谋划 2019 年扶贫工作思路，为完成全部脱贫任务打下坚实基础；要继续落实好“到户增收”、光伏发电、“牧原

5+”等扶贫政策，把好事办好，把扶贫做细，确保贫困户全部脱贫。

随后，该院内科专家管永泽、外科专家张乃政对患有疾病的贫困户开展了义诊活动，详细询问了患者病情，提出了治疗方案意见，并嘱托驻村书记送去药品。

此次扶贫活动拉近了市三院和群众之间的距离，让他们真切感受到了市三院的温暖和关爱。（孙小康）

河南省人民医院到濮阳县人民医院开展坐诊、查房及学术交流活动

本报讯 近日，河南省人民医院互联智慧主任刘丹带领肿瘤科主任周云、眼科主任赵朝霞、内分泌科博士尚敬、皮肤科副主任医师刘鸿伟、眼科专家杨潇远和骨科护士长张俊娟莅临濮阳县人民医院，开展坐诊、查房及学术交流活动。

在坐诊过程中，专家们根据患者病情，结合前沿技术，为就诊

患者制订了更为严谨的治疗方案。查房过程中，专家们详细了解每一名患者的病情、治疗方案和治疗效果，并给出了鉴别诊断和下一步的诊疗意见。

在学术讲座上，专家们根据自身工作经验，将本专业学术前沿观点娓娓道来，开阔了大家的视野，厘清了大家的工作思路。（李亚辉）

市眼科医院

开展儿童青少年近视筛查工作

本报讯 为切实加强儿童青少年近视防控工作，根据国家、省、市关于儿童青少年近视筛查工作的安排部署，市眼科医院（市第二人民医院）组织医务人员积极开展儿童青少年近视筛查工作。近日，市眼科医院为 2000 余名儿童青少年进行了近视筛查，圆满完成了筛查任务。

市眼科医院

举办 2018 年度读书报告会

本报讯 为进一步激发青年医务人员的读书热情，在全院上下营造浓郁的读书氛围，近日，市眼科医院（市第二人民医院）举办了 2018 年度读书报告会。来自临床一线的 55 名青年医护人员畅谈学习体会，分享读书成果，有医学专业领域的新知识、新技术、新理论，也有人文关怀、优质服务等方面的思考。他们结合工作中的经验和感悟，通过幻灯片的形式进行了充分地演绎，使与会人员受益匪浅。评

委对选手们的表现给予充分肯定，并鼓励大家多读书、读好书、重学习，用知识提升修养，用书籍净化心灵，用感悟促进服务，在今后的工作中更好地展现青年医务人员的人文素质和奉献精神。

此次读书报告会，达到了互相学习、共同提高的目的，营造了勤奋学习钻研的氛围，进一步提升了全院青年医务人员的理论水平、综合素质和医疗服务能力。（史乃英）

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000