

老年肿瘤患者治疗要“攻守兼施”

王天宝

肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG 栏目协办: 四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

人们常常把对抗肿瘤比喻成一场战争,手术、化疗、放疗、靶向治疗可谓是“精准作战”。何时攻、何时守,取决于自身的实力和“敌方”的强弱。如果可以和平共处(带瘤生存)当然理想,必须养精蓄锐,以扶正为主(扶助人体正气,提高机体抗癌能力,充分调动机体自身的抗癌因素),以补助攻,从而达到祛除肿瘤的目的。所谓“正气存内,邪不可干”,只有人体的阴阳、气血、脏腑、经络均处于平衡状态,再做到顺应自然,起居规律、饮食合理、情志调达,才能够达到

与瘤和平共处、延长患者的生存时间、提高患者生存质量的目的。很多患者在化疗后,靶向及免疫治疗中辅以中医药调理后,精神、睡眠均有好转,体重有所增加,生活质量得到明显提高。

老年肿瘤患者自我管理的一点建议

营养方面: 温——温暖饮食,不刺激; 软——食物柔软,易消化; 慢——细嚼慢咽,促吸收; 多——合理搭配,样数多; 少——少糖少油,负担小。

特别需要提醒的是,肉汤实际上是水、盐和动物油的混合物,年龄大的朋友不要靠喝汤来补身体,建

议肉汤少喝或不喝。正规的医疗机构都有专门的营养科,可以去听听营养专家的建议,选择适合自己的营养处方。

情绪与认知方面:

首先,心态平和,转移注意力,学会自我调整。可通过不断学习新知识、新技能,培养一两个长期坚持的兴趣爱好(摄影、书法、绘画、音乐、手工……)来转移注意力;还要明白科学就医的重要性,规范合理用药,不信偏方。

其次,乐于与他人交流,多病共存。患者若有认知功能减退,就更容易混淆,这对医生分析病情变化和指导用药造成阻碍。因此,明智的做法就是做好记录,可以请家人、晚辈帮忙,或者联系社区的家庭医生列出一个详细身体状况表格,以便医生一目了然地知晓患者身体状况,更好的诊断病患。

最后,家庭关怀、亲友的陪伴、社会支持都很重要,如果身体条件允许,可以从事自己擅长和喜欢的社会工作,回归社会,不把自己当成病人,这也是很多“带瘤生存”、生活质量很高患者分享的心得。

运动方面:

运动的好处数不胜数,但由于老年人容易患骨质疏松、关节炎、心肺功能不全等疾病,导致很多运动受限,所以,“运动处方”需要康复科、骨科医生根据每个患者的具体情况,进行个性化的指导。但运动总的原则就是选择适合自己的、能够长期坚持的项目,如散步、游泳、打太极拳等。

合理用药:

做好健康档案,提高就医效率。老年人的特点就是基础疾病复杂,多病共存。患者若有认知功能减退,就更容易混淆,这对医生分析病情变化和指导用药造成阻碍。因此,明智的做法就是做好记录,可以请家人、晚辈帮忙,或者联系社区的家庭医生列出一个详细身体状况表格,以便医生一目了然地知晓患者身体状况,更好的诊断病患。

(作者单位:四川省肿瘤医院)

动态心电图是检查心脏疾病的常规方法

苏源

随着医学的发展,动态心电图成为检查心脏疾病的常规手段之一,其重要性日益凸显。

动态心电图是记录日常生活状态下的心电图,可以连续记录24小时甚至72小时的信息,借助计算机进行分析处理,以捕捉暂时性心律失常和过性心肌缺血,为临床诊断、治疗及判断疗效提供重要的客观依据。

动态心电图记录仪随身佩戴,不受检测距离影响,不受体位变化及活动的限制。为了防止伪差和干扰,佩戴期间请不要去强磁场及强电场处,不能使用电热毯,也不能进

行针灸理疗等治疗。

哪些人需要做动态心电图呢?

- 1.日常生活中出现心悸、胸闷、胸痛及晕厥等症候者。 2.心律失常及心肌缺血药物及手术治疗后疗效评价的患者。 3.安置起搏器后日常随访的患者。 心脏检查还有“两兄弟”——超声心动图、运动心电图,千万不要混淆。心脏好比一座房子,超声心动图是看房间大小及门窗,动态心电图是看房子里的线路是否正常,运动心电图是检查房子强震状态下的线路是否正常。(作者单位:四川大学华西医院心内科动态心电图室)

崇尚科学 反对邪教 CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO 栏目协办:四川省反邪教协会办公室

梓潼县“十个一”助推反邪宣传走深走实

本报讯 为进一步巩固提升“无邪教县、乡、村”建设成果,绵阳市梓潼县在今年防范邪教宣传月活动期间,通过开展“安一部举报电话、搞一次集中宣传、上一堂法治课、开一次主题班会、建一处宣传阵地、赶一次乡镇集市、作一次书面承诺、考一次知识测试、开一次警示教育会、串一次农户家门”的“十个一”活动,切实构建起“横向到边、纵向到底、不留死角”的县、乡、村三级立体防控网络,大力营造人人反对邪教、人人参与创建的良好工作氛围,不断夯实防范邪教基层根基。

安一部举报电话。县委政法委通过门户网站、公众号等多渠道公布反邪教举报电话,广泛收集群众意见、建议和线索。截至目前,已掌握有效信息2条。 搞一次集中宣传。近日,县委政法委组织全县26个部门在县城文庙广场开展集中宣传活动。各乡镇也同步行动,在辖区自行组织集中宣传活动。县、乡镇共发放反邪教宣传资料25000余份、宣传品2000余份,接受咨询近百人次。 上一堂法治课。各乡镇深入开展防范邪教教育宣讲进社区、进机关、进校园、进寺庙活动。截至目前,全县已开展宣讲会30余场,进一步增强了机关干部、学生、党员等群体防范邪教意识和能力,切实防范和抵御了邪教的侵蚀。

开一次主题班会。县教体局组织全县各大、中、小学举办以“聚力反邪教 同心话平安”为主题的班会,让同学们更好的识别邪教,警惕邪教,弘扬主旋律,健康快乐成长。 建一处宣传阵地。各乡镇进一步加强反邪教警示教育阵地建设,着力抓好“一墙一窗”阵地建设,有效构筑起一道长期、有效开展反邪教工作的“防护网”。 赶一次乡镇集市。各乡镇综治中心、司法所、派出所等有关部门组建了反邪教宣传小分队,走进乡镇集市,通过挂上宣传横幅,支起宣讲台,开展反邪教知识“摆摊营业”,为当地群众送上一堂堂接地气的“街边反邪教课”。 作一次书面承诺。县委政法委发挥全县网格员的作用,组织他们动员辖区群众以家庭为单位,签署《家庭拒绝邪教承诺书》。宣传月活动期间,共签署承诺书3000余份,使广大群众进一步增强了“人人反邪、家家反邪”的意识。

考一次知识测试。宣传月活动期间,全县各地各部门掀起了一场防范邪知识学习浪潮。为检验学习效果,县委政法委牵头组织全县各单位在干部职工会上举行一次防范邪知识测试,进一步促进全县干部职工对防范邪知识的学习了解,增强自觉抵御邪教、远离邪教的意识。 开一次警示教育会。33个平安建设领导小组成员单位利用会前学法时间,集中观看防范邪教警示教育片,让党员干部认清邪教的本质特征和社会危害,激发坚决抵制邪教的斗志,发挥党员干部先锋模范作用。 串一次农户家门。各乡镇组织村社干部、网格员、志愿者等人员“串门入户”走访宣传,为农户送上《防邪小知识》《邪教与宗教几招来辨析》《六招识别“三贼基督”》《擦亮眼睛远离“心灵法门”》《如何帮助老年人摆脱邪教》等防范邪教宣传资料,方便农户在闲暇之余学习防范邪教知识,做到远离邪教。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普进行时

什么是地震地表破裂?

廖程 左洪 梁明剑 吴微微

中国是地震多发、活动断层分布广泛的国家之一,尤其西部地区地震活动频度高、强度大。这些强震、大地震会产生强烈的地震动,可能会撕裂地表,产生几十甚至数百千米的地表破裂带,往往对沿线及其附近的建(构)筑物造成巨大的破坏,带来严重的经济损失和人员伤亡。

地震地表破裂,是指震源断层错动在地表产生的破裂和变形的总称,由地面破裂、地震裂缝、地震鼓包和塌陷坑等组成。地震地表破裂带的调查研究,是认识大地震震源破裂特征的重要手段之一。国内大量震例表明,6级以上地震就可能产生地表破裂,8级以上地震绝大多数会产生地表破裂,随着震级的增大,地震产生地表破裂的概率和规模也随之增大。

地震地表破裂带也是地表建构筑物遭受破坏的主要原因之一。地表破裂错断桥梁、损坏道路,对震后交通造成较大影响;地表破裂穿过房屋,使整个建筑坍塌;地表破裂可切穿水、电、气及通讯等生命线工程,严重影响灾区的生产生活及救助;地表破裂引起的变形会使建(构)筑物地基失稳等。我国有确切的地震地表破裂记载的文献始于《宋史》,描述了1125年甘肃兰州7级地震的地震地表破裂。近年来,国内外的一系列强震造成了大规模的地表破裂,造成了巨大的人员伤亡和经济损失。如1999年土耳其7.4级地震,破裂带长度达180公里,地表破裂或变形主要为坍塌、隆起、裂缝等地表破坏形式,造成建筑物大量毁损。2008年汶川8.0级地震形成了超过300公里的地表破裂带,由3条主要的地表破裂带组成,极大地影响着地表破裂带分布,地表破裂所过之处处的建筑物遭受破坏,还引发了大规模的崩塌、滚石和滑坡等次生地质灾害。

地震地表破裂是强震、大地震的产物,其产生的巨大灾害严重威胁人民群众的生命财产安全,在未来防震减灾中,仍需继续加强相关研究,以积累更多的地震科学研究资料。

表破裂引起的变形会使建(构)筑物地基失稳等。我国有确切的地震地表破裂记载的文献始于《宋史》,描述了1125年甘肃兰州7级地震的地震地表破裂。近年来,国内外的一系列强震造成了大规模的地表破裂,造成了巨大的人员伤亡和经济损失。如1999年土耳其7.4级地震,破裂带长度达180公里,地表破裂或变形主要为坍塌、隆起、裂缝等地表破坏形式,造成建筑物大量毁损。2008年汶川8.0级地震形成了超过300公里的地表破裂带,由3条主要的地表破裂带组成,极大地影响着地表破裂带分布,地表破裂所过之处处的建筑物遭受破坏,还引发了大规模的崩塌、滚石和滑坡等次生地质灾害。

破裂带,由3条主要的地表破裂带组成,极大地影响着地表破裂带分布,地表破裂所过之处处的建筑物遭受破坏,还引发了大规模的崩塌、滚石和滑坡等次生地质灾害。地震地表破裂是强震、大地震的产物,其产生的巨大灾害严重威胁人民群众的生命财产安全,在未来防震减灾中,仍需继续加强相关研究,以积累更多的地震科学研究资料。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)

秋季为何更显天朗气清?

秋季,北方南下的冷空气逐渐加强,南方输送的暖湿气流逐渐减弱,空气中的水汽含量下降,同时受到副热带高压系统的影响,盛行的下沉气流降低了出现降水的可能性,晴空万里的天气开始多了起来。 另外,经过了此前雨季降水的洗礼,空气中尘埃等颗粒较大的颗粒物数量减少,大气透明度提升,对阳光中较长波长的光的散射能力下降,蓝紫光的散射比例有所增加,让秋天的天空看起来更蓝、更高远,有一种天高云淡的感觉。而且,随着太阳辐射热量下降,气温逐渐降低到人体感觉较为舒适的区间,空气中的湿度也会明显下降,此时便令人感觉舒适、神清气爽。

秋季日照时间和日照强度比多雨的夏季有所增加,更有利于作物的光合作用。同时,秋季晴朗的夜空会出现明显的晴空辐射降温,导致夜间气温较低,昼夜温差较大,减少了植物的呼吸消耗,因此这一时期作物的营

养物质积累很快。另外,空气中水汽含量较低,天气干燥,有利于植物种子的脱水成熟。但随着气温下降,会出现秋露和秋霜,其中第一次秋霜也就是“初霜冻”,一般会影响到尚未成熟的秋收作物和未收获的露地蔬菜等。因此,入秋后各地就要做好相关防范工作。当然,不同地区出现这样天气的时候不同。由于冷空气自北向南推进,副热带高压逐渐南退,各地受副热带高压控制和影响的时段不同,不同地区的天气状况差异较大。除了天朗气清令人欣喜,秋天色彩缤纷,美景如画,也是瓜果收获的季节,让我们一起欣赏享受这个美丽的秋天。(张峰)



秋季天朗气清,景色宜人。

聆听大自然 LING TING DA ZI RAN

秋季,北方南下的冷空气逐渐加强,南方输送的暖湿气流逐渐减弱,空气中的水汽含量下降,同时受到副热带高压系统的影响,盛行的下沉气流降低了出现降水的可能性,晴空万里的天气开始多了起来。 另外,经过了此前雨季降水的洗礼,空气中尘埃等颗粒较大的颗粒物数量减少,大气透明度提升,对阳光中较长波长的光的散射能力下降,蓝紫光的散射比例有所增加,让秋天的天空看起来更蓝、更高远,有一种天高云淡的感觉。而且,随着太阳辐射热量下降,气温逐渐降低到人体感觉较为舒适的区间,空气中的湿度也会明显下降,此时便令人感觉舒适、神清气爽。

秋季日照时间和日照强度比多雨的夏季有所增加,更有利于作物的光合作用。同时,秋季晴朗的夜空会出现明显的晴空辐射降温,导致夜间气温较低,昼夜温差较大,减少了植物的呼吸消耗,因此这一时期作物的营

秋季日照时间和日照强度比多雨的夏季有所增加,更有利于作物的光合作用。同时,秋季晴朗的夜空会出现明显的晴空辐射降温,导致夜间气温较低,昼夜温差较大,减少了植物的呼吸消耗,因此这一时期作物的营

秋季日照时间和日照强度比多雨的夏季有所增加,更有利于作物的光合作用。同时,秋季晴朗的夜空会出现明显的晴空辐射降温,导致夜间气温较低,昼夜温差较大,减少了植物的呼吸消耗,因此这一时期作物的营

四川科技报 分类公告(专栏) 咨询热线:181-1658-2798 (微信同号) QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登 省媒体 权威发布 每周三、周五出版

Legal notices section containing various public notices, announcements, and legal actions from individuals and companies across different regions like Chengde, Suining, and others.