

“断食”，癌细胞更易存活

专家称：肿瘤患者应加强营养，提高蛋白质脂肪供能比例

癌症是不治之症吗？节食可杀死癌细胞吗？吃保健品可防癌吗？11月25日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省肿瘤医院（安徽省立医院西区）头颈放疗科主任高劲与大家交流。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 倪路/图

遗传只是癌症发生的因素之一

读者：患癌是由遗传决定的吗？

高劲：事实上，遗传只是癌症发生的因素之一，大多数肿瘤是环境因素和遗传因素相互作用结果。环境污染、不良生活和饮食习惯、过度压力等，都和癌症的发生密切相关。有些癌症遗传风险较高，需要注意筛查，但有些癌症的遗传风险很小。研究证实，与遗传相比，吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯，空气污染、化学与农药残留等环境污染，对身体的伤害更严重。

1/3恶性肿瘤可预防，1/3可治疗，1/3可治愈

读者：癌症能预防吗？

高劲：世界卫生组织提出，1/3恶性肿瘤可预防，1/3可治疗，1/3可治愈，预防癌症的主动权掌握在每个人自己手里。80%以上肿瘤是环境因素所引起，如吸烟、环境污染和不良饮食习惯等引起。要采取合理膳食、保持标准体重、每天运动、戒烟限酒、定期体检筛查等。

癌症并非不治之症

读者：癌症是不治之症吗？

高劲：目前在群众当中存在“谈癌色变”，一些患者认为得了恶性肿瘤就等于被判了死刑，因此放弃了治疗。其实恶性肿瘤并非不治之症，有些癌症在早期通过手术、放疗、化疗等正规治疗可以治愈，还有一些恶性肿瘤经治疗后可以延长生存时间。

吃保健品最好有医生指导

读者：吃保健品可防癌吗？

高劲：保健品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。有些保健品中含有植物化学物、维生素E、维生素C和β胡萝卜素，具有一定的抗氧化和防癌作用，但这些数据多来源于动物实验和离体细胞实验数据，缺乏人体数据。建议在临床医师和营养师指导下使用。

“断食”反而让癌细胞更易存活

读者：节食可杀死癌细胞吗？



专家介绍

高劲 副教授，硕士生导师，安徽省立医院放疗科副主任，安徽省肿瘤医院头颈放疗科主任。从事肿瘤放射治疗工作多年，擅长头颈部肿瘤及胸部肿瘤诊断及精确放射治疗。

高劲：临床上曾有患者为“饿死”癌细胞只喝水、吃少量果蔬，结果自己却被饿死。一般来说，断食的癌症患者免疫力降低，反而让癌细胞更易存活，尽管患者不摄入营养，肿瘤仍然从体内摄取营养物质。肿瘤患者应该加强营养，减少碳水化合物在总能量中的供能比例，提高蛋白质、脂肪的供能比例。

治疗癌症别信民间秘方偏方

读者：治疗癌症民间秘方偏方有用吗？

高劲：民间经常流传某人有祖传多少代治癌偏方秘方，曾经治愈了某一个癌症病人，许多癌症病人便趋之若鹜，不少患者上当受骗，丧失了最佳治疗时机。其实癌症病人的治疗大多采用多种方法综合治疗，很难确定究竟是其中的某一种方法起了作用还是综合作用的结果，建议要去正规的医院就诊。

定期复查有助癌症恢复

读者：出院后还要回医院复查吗？

高劲：部分病人症状缓解或肿块消失后自认为已治愈，即放弃治疗，结果很快复发或发生远处转移，病情恶化，使所有治疗前功尽弃。所以，定期复查、继续治疗，尤其对症状有所好转的患者，是非常必要的。

□下周预告：

玩手机也有正确姿势？听听专家怎么说

生活中很多常见的不良姿势不但损伤肌肉、韧带，时间久了，还容易损伤骨骼。冬季天寒，人们蜗居在家，常有许多不良姿势，诱发健康问题。玩手机的正确姿势是什么？颈椎不舒服该怎么办？腰椎间盘突出该如何治疗？下周五（12月2日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽中医药大学第二附属医院骨科主任医师孙奎与读者交流。

孙奎，研究生导师，第五批全国老中医药专家学术经验继承人。从事中医骨伤系统疾病临床诊疗与研究23年，擅长运用针灸、手法、针刀等中医药理论和方法治疗常见中医骨伤疾病，尤其是颈、肩、腰、腿痛等软组织损伤性疾病的防治。

■ 王津淼 记者 李皖婷

久坐不动，当心尿路结石找上你

上班，在办公桌前一坐就是一天；下班，电视、电脑前又是各种葛优躺……生活中，这样的场景屡见不鲜。都知道久坐会引起颈椎僵硬、腰背疼痛等疾病，但你可知道久坐不动也会引起尿路结石？省卫生计生委专家提醒，多喝水、勤运动、合理饮食等可预防尿路结石。

■ 陈旭 记者 李皖婷

高发：尿路结石爱找这些人

据专家介绍，尿路结石的产生与性别和年龄、种族和职业、地理环境和气候、尿液改变和泌尿系解剖结构异常等因素有关。那么，日常生活中有哪些习惯使得结石容易找上门呢？

久坐不动，喝水少。从事高温、少动和室内工作的人尿路结石发病率较高，经常坐着，加上平时饮水少的话，会使尿液中钙和盐的浓度增高，利于结石形成。饮食的成分和结构对尿路结石形成有重要影响，饮食中大量摄入动物蛋白、脂肪、钙等都可增加尿路结石的危险。此外，尿路结石还与遗传疾病有关，如：胱氨酸尿症、多囊肾等。

预防：多喝水、勤运动有助远离结石

尿路结石因其成因较为复杂，所以结石复发率也较高。因此专家提醒，结石病重在预防。以下措施就可以帮助你远离结石的困扰。

多喝水，勤运动。每天保证喝2000~3000毫升水，而且最好在睡觉前和运动前后，喝200~300毫升水。合理饮食。在饮食方面要适量摄入动物蛋白、精致糖、脂肪等，注意避免将含钙高的豆制品与含草酸的菠菜等一起食用。减少食用动物内脏等高嘌呤食物，尤其同时饮用啤酒等。

有既往病史的，需要做结石成分分析。此外，还要及时治疗某些易并发尿路结石的遗传性疾病，如：胱氨酸尿症、家族性黄嘌呤尿等疾病。

孩子不说话，别以为是“贵人语迟”

前几天，合肥市妇幼保健所发育咨询门诊来了一个2岁7个月不会说话的孩子华华，通过系统的检查评估，考虑为智能发育落后，华华的智能发育水平仅相当于一个15个月儿童。合肥市妇幼保健所专家提醒，语言发育迟缓是儿童2岁时最常见的发育性问题之一，家长务必要引起重视。

华华的妈妈称，其实自己早就发现孩子语言发育得比别人慢，但老家总有人说：“没关系，贵人语迟，别人家的孩子4、5岁才会说话呢。”所以一直没把这个事情放在心上。眼看着华华快到了上幼儿园的年龄，和人没办法交流，不能上幼儿园，才开始着急了，就发现孩子智能发育落后，不是“贵人语迟”。医生告诉她，孩子脑发育存在关键期，儿童脑发育还存在代偿机制，同样的病情，年龄越小训练干预效果越好。

语言发育迟缓是指发育过程中儿童语言的发育遵循正常顺序，但未达到与其年龄相应的水平，表现为婴幼儿的语言特征。语言发育迟缓是儿童2岁时最常见的发育性问题之一，国外和国内相关报道均显示，其发生率为约15%。

专家提醒，如果您的孩子1岁6个月不能有意识地喊“爸爸”或“妈妈”，24月龄自发表达的词汇量小于30个，30月龄短语表达量小于5种均需要及时就诊，进一步检查治疗。

■ 金岚 高航 记者 李皖婷

天冷，“婴幼儿捂被综合症”需提防

秋冬季节，天气寒冷，妈妈们开始担心宝宝的被子盖得不够厚，不够保暖，加上宝宝爱踢被子，容易着凉，所以在宝宝睡觉时，喜欢把宝宝裹得严严实实。可是妈妈们要注意咯，过度的保暖和捂被容易引发“婴幼儿捂被综合症”，严重的还会危及生命。

■ 王筠 黄晔 记者 李皖婷

发现宝宝捂多了，应尽快通风

安徽省儿童医院急诊科医生介绍说，婴幼儿捂被综合症是婴幼儿在寒冷季节，因捂闷或保暖过度所致，具有高热、大汗、脱水、抽搐及呼吸循环障碍的症候群。

医生提醒，如果发现宝宝出现此类症状，应第一时间将宝宝放置于空气新鲜的地方，让其吸入新鲜空气，改善缺氧状况。若宝宝高烧不退，可松解衣服，用温水擦浴，更换湿衣服。也可在头部枕上冷水袋，以利大脑。应急过程中须注意

适当保暖，同时送就近医院抢救。

冬季给孩子正确穿衣，你该这样做

医生表示，多观察孩子，如孩子出现脸色发红、发热、出汗多等问题，排除环境温度过高情况后，则需考虑是否给孩子穿得太多，同时要给孩子补充水分。如果孩子尿少，说明孩子可能存在脱水问题，紧急情况下则需及时到医院就诊。

为小儿增减衣被原则上以面色正常、四肢温暖、不出汗为宜。婴幼儿睡觉时，至多穿1~2件内衣。家长在给宝宝盖被子时，一定不要盖得太厚重，且被子不要盖过孩子的脖颈。如果看到宝宝脸色通红、冒汗，就说明温度太高，应及时减少盖被。同时，也不要跟宝宝同盖一床被子。建议家长可购买那种袖子可拆卸的纯棉材质的睡袋。另外，注意室内要经常通风、保持适宜的温度。乘坐私家车者，需要注意车内的空气清新和流通。