

市委政法委召开学习贯彻《廉政准则》专题民主生活会

朱家臣要求全市政法干部要守好“五个线”

本报讯(记者 李硕)4月22日下午,市委政法委召开学习贯彻《廉政准则》专题民主生活会。市委常委、政法委书记朱家臣主持会议并讲话。

朱家臣首先带领与会人员共同学习了《《廉政准则》的生命力在于执行》,随后与会人员相继对照查摆,认真分析,开展批评与自我批评。

朱家臣要求,市委政法委的领导干部学习贯彻《廉政准则》要守好“五个线”。一是严守党纪红线。自觉遵守党的纪律,严格执行

杨正超强调

深入推进纪检监察干部队伍建设

本报讯(记者 吴继峰)4月23日下午,在收听收看全国、全省纪检监察系统主题教育活动总结暨加强自身建设电视电话会议后,我市随即召开电视电话会议,总结“做党的忠诚卫士、当群众的贴心人”主题教育活动成效,并对纪检监察系统干部队伍建设进行安排部署。市委常委、市纪委书记杨正超在周口分会场参加会议,并结合我市纪检监察工作实际作重要讲话。

杨正超强调,要以贯彻落实中

陈锋在百日综合整治活动动员会上要求明确责任 狠抓落实 确保活动取得成效

本报讯(记者 马月红)4月21日上午,周口人民会堂内不时响起掌声,市城市管理局百日综合整治活动动员会正在这里召开。市领导董志辉、陈锋、姚建华出席会议。副市长陈锋作重要讲话。

据了解,此次百日综合整治活动是继去年全市中心城区综合整治之后市城市管理局开展的一项提高城市管理水平、打造优美、整洁、有序的城市环境的又一次活动。此次活动以关注民生、改善民生为主线,坚持全员参与、阶段推进、重点整治,着力解决城市管理

市烟草行业举办首届企业文化节运动会

本报讯(记者岳建辉 通讯员陈梦华)4月23日,风和日丽,周口师院体育场内,彩旗猎猎,上午9时,随着市烟草专卖局局长李光明一声令下,为期3天的市烟草行业首届企业文化节运动会由此拉开序幕。市总工会主席朱桂英、周口师院党委副书记李军法等出席了开幕式。

据悉,此次运动会共设置了篮

廉洁自律各项准则。二是筑牢廉洁防线。名利上淡泊而知足,心态上积极而健康,不为物欲所惑,不受贪欲所害,不被人情所扰。三是夯实道德底线。从小处防起,从小节抓起,时时自重,时时自省,认清自己的身份,检点自己的言行,尊重自己的人格,珍惜自己的名誉。四是把握交往界限。交友要有选择有尺度,以德为重,切实做到友情里有原则,交往中讲政治、朋友间共勉励。五是干优分管战线。廉政更要勤政,认真做好自身工作。

纪委《关于进一步加强和改进纪检监察干部队伍的若干意见》和全国、全省电视电话会议精神为契机,深入推进纪检监察干部队伍建设。一要采取多种形式,认真学习贯彻中纪委《意见》和全国、全省电视电话会议精神。二要紧密结合实际,认真研究制定贯彻落实的具体措施。三是注重实际效果,切实解决自身建设方面存在的突出问题。四要坚持改革创新,着力构建纪检监察机关自身建设的长效机制。

工作中的热点、难点问题和突出矛盾,进一步完善城市功能,改善城市面貌,提升城市品位。

在动员会上,陈锋要求,要统一思想,提高认识,增强开展此次工作的紧迫感和使命感;要加强领导,明确责任,确保百日综合整治活动取得成效;城市管理人员要提升“四种能力”,即依法行政、有耐心做思想工作、善于处理各种矛盾和高效的完善各种任务的沟通协调的能力。同时要健全机制,理顺体制,强化监督,兑现奖惩,确保百日综合整治活动取得成效。

球、乒乓球、田径、军事队列、军体操比赛五大类9个项目,有12支代表队1547名运动员参加了比赛。运动会上,全体运动员团结协作、顽强拼搏,充分展现了周口烟草人奋发向上、共创和谐的精神风貌。运动会的成功举办,将进一步增强了周口烟草系统的凝聚力和战斗力,激发了全体干部职工干事创业的积极性、主动性和创造性。

进村上党课 开门纳良谏

千佛阁办事处以作风转变凝聚发展合力

本报讯“远看华西,近看刘庄,他们两个村之所以走在全国前列,关键在于真抓实干,有超前的思想意识和过硬的干部作风,我们要对照先进找差距,党员带头,用思想解放促进全村经济发展。”4月18日下午,在项城市千

佛阁办事处郭庄行政村会议室,“两委”干部、党员20余人正在认真聆听办事处党工委书记沈启华讲党课。

据悉,该办事处像沈启华一

样进村讲党课的干部共有7名,他们宣讲党的方针、政策和《廉

政准则》,促进党员群众解放思想,凝聚发展合力,目前已有在6个村讲党课,有100多人从中受教育。

“听了沈书记的这堂课,使我对中央一号文件精神有了更深刻的了解,同时也使我们清醒地

认识到在思想状态和工作作风上的不足,今后我们要大胆解放思想,向着更高目标迈进。”郭庄党支部书记郭西灵信心十足地说。

另外,该办事处还开门“纳谏”,专门公布了征求意见电话,广泛征求党员干部、群众的合理

化建议。同时他们还组织办事处干部深入农户,至少走访20户群众面对面征求意见和建议。截至目前,该办事处已走访群众160多户,共收集意见建议200余条,经梳理研究采用6条。

(王继昌)

本报讯 青海玉树地震的灾情,牵动着周口市民政局全体干部职工的心。连日来,全局干部职工纷纷自愿为灾区捐款,局领导带头捐款,广大干部职工积极响应,捐款热情空前高涨,500元、300元、200元、100元……大家纷纷伸出援助之手,表达自己对灾区人民的一

份深情。大家一致表示,每个民政人都要为灾区受难同胞尽自己的一份力量,用真情帮助灾区人民战胜灾情。近日,该局还下发了《关于组织开展向青海玉树地震灾区捐赠的通知》,呼吁更多的人加入到救灾捐赠的活动中来。

(郭金所)

本报讯 一方有难,八方支援。青海玉树地震,时刻牵动着全国人民的心,也牵动着周口市中心医院全体职工的心。该院党委高度重视,立即召开专题会开展捐款活动。全院职工积极响应,迅速掀起向玉树灾区人民捐款的热潮。一笔

笔善款尤如一股股暖流,汇成爱的海洋,很快筹集6万余万元。

这笔善款将带着该院千余名职工对灾区的深情厚意,通过相关部门汇往灾区,以帮助灾区人民抗震救灾,重建美好家园。

(东晓杰 陈栋)

市中心医院积极为灾区人民捐款

张店乡重视发展村级计生干部入党

淮阳县电业局开展“扶贫济困一日捐”活动

沈丘县电业局春耕优质服务忙

汤庄乡加强药具知识宣传服务

快乐拇指传播和谐计生

周口市中心医院·特刊

保护环境 拒绝烟草 远离癌症

怎样预防肿瘤的复发

食物抗癌卫士

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 茭白、芹菜类食物富含纤维,食物进入肠道后,可加快其中食物残渣的排空速度,缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间,促进胆汁酸的排泄,对预防大肠癌极为有效,此外,经常食用大蒜,也可使患结肠癌的风险降低30%,

同时,红薯、卷心菜、麦麸也是极其重要的预防肠癌的食物。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一,含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分,对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。

上榜理由: 用黄豆制成的豆腐、豆浆,可以补充植物雌激素,其所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用,

能抑制宫颈癌的生长,减少癌细胞的分裂,同时有效阻止肿瘤转移,此外,酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。

胃癌 抗癌卫士:大蒜

上榜理由:常吃生大蒜的人,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量,而这是胃癌非常重要的诱因,而经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%,此外,少吃腌制食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

肝癌 抗癌卫士:蘑菇

上榜理由:有“抗癌第一菜”的美誉,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由于含有多糖类物质的抗癌活性物质,可以促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫能力,抑制肿瘤细胞生长,可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌在内的多种癌症,特别是对肝癌病人,很有益处。

第十六届肿瘤防治宣传周专刊

周口市中心医院 赵北永

肿瘤的复发在临床上很常见不少肿瘤病人经过各种有效治疗后得到痊愈或临床治愈,然而经过一段时间之后,被治愈的肿瘤又重新复发,给正在康复或已获得康复的病人再次带来痛苦和威胁,因此在肿瘤得到治愈或已被控制后一定要重视预防再次复发。那么怎样才能预防或减少肿瘤的复发呢?

首先,肿瘤的治疗应力求彻底,这对早期肿瘤很容易做到,采用根治性手术、合理的放、化疗有计划地综合治疗等完全可以防止复发。尽管肿瘤的治疗技术越来越先进,但目前通过一次性或突击性治疗尤其是对中、晚期肿瘤仍然很难做到绝对彻底,即很难避免体内残存一些肿瘤细胞,所以在进行正规治疗之后,一定要跟着进行抗复发治疗。抗复发治疗的目的在于消灭治疗后残存的肿瘤细胞或抑制原来未能发现的肿瘤进一步发展。有的学者主张肿瘤经手术、放疗或大剂量化疗,临床症状消失后,还要

坚持五年以上的抗复发治疗。一般是在原治愈的基础上每年四个疗程每次30-40天的化疗。中医中药的治疗在预防肿瘤复发上也显示出尤为突出的作用。至于具体的抗复发治疗,应视病人、病种等实际情况,在医生的指导下进行。

其次,消除或避免促使肿瘤复发的各种因素,积极治疗与肿瘤相关的慢性疾病。前面曾多次提到的引起肿瘤的各种理化因素及生物致癌因素仍可诱使肿瘤复发所以应尽量消除和避免。对于一些内在因素也应特别注意。如患过乳腺癌的育龄妇女需绝对避孕,以免妊娠促使乳腺癌复发。所有肿瘤病人都应注意保持心情愉快,精神放松,避免长期、过度的精神紧张和不良刺激。某些慢性病的存在会降低机体的免疫功能影响病人局部或全身的功能状态,并有可能诱使肿瘤复发,所以应给予积极治疗。

另外,加强身体素质锻炼,提高机体免疫功能及抗病能力,也是有效预防肿

瘤复发的重要环节。在肿瘤治愈后的康复过程中,应根据实际情况,开展一些适合病人的锻炼运动,如气功、太极拳、慢跑等。其作用在于促进病人全身功能的恢复,调动全身积极因素,增强抗病能力,减少肿瘤复发的机会。

最后,要重视进行定期或经常复查。这是预防复发失败后最重要的补救措施,也是所有肿瘤病人治愈后应该注意的一点。复查包括病人的自我检查和医院的定期检查。病人自查主要是注意观察原来的病灶部位及其附近有无新生物、结节、破溃等表现,有无新的疼痛感觉。此外,还要注意全身变化,有无逐渐加重的乏力、食欲不振、体重减轻、贫血等表现。一旦出现上述情况应及时去医院检查。尽管复发的肿瘤比原发的肿瘤在治疗上更为困难,但只要做到早发现、早诊断、早治疗,复发肿瘤也是可以治愈的。

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃一定量菠菜,可使患肺癌几率大大减少。

上榜理由: 海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维,还含有微量元素碘,而科学家认为, 缺碘是乳腺癌的致病因素之一, 因而常吃海带有助于预防乳腺癌。同时,红薯、番茄、豆角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一, 含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分, 对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。

上榜理由: 用黄豆制成的豆腐、豆浆,可以补充植物雌激素,其所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用,

能抑制宫颈癌的生长, 减少癌细胞的分裂,同时有效阻止肿瘤转移, 此外,酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。

胃癌 抗癌卫士:大蒜

上榜理由:常吃生大蒜的人,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量, 而这是胃癌非常重要的诱因,而经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%, 此外,少吃腌制食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

肝癌 抗癌卫士:蘑菇

上榜理由:有“抗癌第一菜”的美誉,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由于含有多糖类物质的抗癌活性物质, 可以促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫能力,抑制肿瘤细胞生长, 可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌在内的多种癌症, 特别是对肝癌病人, 很有益处。

第十六届肿瘤防治宣传周专刊

周口市中心医院 赵北永

肿瘤的复发在临床上很常见不少肿瘤病人经过各种有效治疗后得到痊愈或临床治愈,然而经过一段时间之后,被治愈的肿瘤又重新复发,给正在康复或已获得康复的病人再次带来痛苦和威胁,因此在肿瘤得到治愈或已被控制后一定要重视预防再次复发。那么怎样才能预防或减少肿瘤的复发呢?

首先,肿瘤的治疗应力求彻底,这对早期肿瘤很容易做到,采用根治性手术、合理的放、化疗有计划地综合治疗等完全可以防止复发。尽管肿瘤的治疗技术越来越先进,但目前通过一次性或突击性治疗尤其是对中、晚期肿瘤仍然很难做到绝对彻底,即很难避免体内残存一些肿瘤细胞,所以在进行正规治疗之后,一定要跟着进行抗复发治疗。抗复发治疗的目的在于消灭治疗后残存的肿瘤细胞或抑制原来未能发现的肿瘤进一步发展。有的学者主张肿瘤经手术、放疗或大剂量化疗,临床症状消失后,还要

坚持五年以上的抗复发治疗。一般是在原治愈的基础上每年四个疗程每次30-40天的化疗。中医中药的治疗在预防肿瘤复发上也显示出尤为突出的作用。至于具体的抗复发治疗,应视病人、病种等实际情况,在医生的指导下进行。

其次,消除或避免促使肿瘤复发的各种因素,积极治疗与肿瘤相关的慢性疾病。前面曾多次提到的引起肿瘤的各种理化因素及生物致癌因素仍可诱使肿瘤复发所以应尽量消除和避免。对于一些内在因素也应特别注意。如患过乳腺癌的育龄妇女需绝对避孕,以免妊娠促使乳腺癌复发。所有肿瘤病人都应注意保持心情愉快,精神放松,避免长期、过度的精神紧张和不良刺激。某些慢性病的存在会降低机体的免疫功能影响病人局部或全身的功能状态,并有可能诱使肿瘤复发,所以应给予积极治疗。

另外,加强身体素质锻炼,提高机体免疫功能及抗病能力,也是有效预防肿

瘤复发的重要环节。在肿瘤治愈后的康复过程中,应根据实际情况,开展一些适合病人的锻炼运动,如气功、太极拳、慢跑等。其作用在于促进病人全身功能的恢复,调动全身积极因素,增强抗病能力,减少肿瘤复发的机会。

最后,要重视进行定期或经常复查。这是预防复发失败后最重要的补救措施,也是所有肿瘤病人治愈后应该注意的一点。复查包括病人的自我检查和医院的定期检查。病人自查主要是注意观察原来的病灶部位及其附近有无新生物、结节、破溃等表现,有无新的疼痛感觉。此外,还要注意全身变化,有无逐渐加重的乏力、食欲不振、体重减轻、贫血等表现。一旦出现上述情况应及时去医院检查。尽管复发的肿瘤比原发的肿瘤在治疗上更为困难,但只要做到早发现、早诊断、早治疗,复发肿瘤也是可以治愈的。

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃一定量菠菜,可使患肺癌几率大大减少。

上榜理由: 海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维,还含有微量元素碘,而科学家认为, 缺碘是乳腺癌的致病因素之一, 因而常吃海带有助于预防乳腺癌。同时,红薯、番茄、豆角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一, 含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分, 对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。

上榜理由: 用黄豆制成的豆腐、豆浆,可以补充植物雌激素,其所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用,

能抑制宫颈癌的生长, 减少癌细胞的分裂,同时有效阻止肿瘤转移, 此外,酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。

胃癌 抗癌卫士:大蒜

上榜理由:常吃生大蒜的人,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量, 而这是胃癌非常重要的诱因,而经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%, 此外,少吃腌制食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

肝癌 抗癌卫士:蘑菇

上榜理由:有“抗癌第一菜”的美誉,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由于含有多糖类物质的抗癌活性物质, 可以促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫能力,抑制肿瘤细胞生长, 可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌在内的多种癌症, 特别是对肝癌病人, 很有益处。

第十六届肿瘤防治宣传周专刊

周口市中心医院 赵北永

肿瘤的复发在临床上很常见不少肿瘤病人经过各种有效治疗后得到痊愈或临床治愈,然而经过一段时间之后,被治愈的肿瘤又重新复发,给正在康复或已获得康复的病人再次带来痛苦和威胁,因此在肿瘤得到治愈或已被控制后一定要重视预防再次复发。那么怎样才能预防或减少肿瘤的复发呢?

首先,肿瘤的治疗应力求彻底,这对早期肿瘤很容易做到,采用根治性手术、合理的放、化疗有计划地综合治疗等完全可以防止复发。尽管肿瘤的治疗技术越来越先进,但目前通过一次性或突击性治疗尤其是对中、晚期肿瘤仍然很难做到绝对彻底,即很难避免体内残存一些肿瘤细胞,所以在进行正规治疗之后,一定要跟着进行抗复发治疗。抗复发治疗的目的在于消灭治疗后残存的肿瘤细胞或抑制原来未能发现的肿瘤进一步发展。有的学者主张肿瘤经手术、放疗或大剂量化疗,临床症状消失后,还要

坚持五年以上的抗复发治疗。一般是在原治愈的基础上每年四个疗程每次30-40天的化疗。中医中药的治疗在预防肿瘤复发上也显示出尤为突出的作用。至于具体的抗复发治疗,应视病人、病种等实际情况,在医生的指导下进行。

其次,消除或避免促使肿瘤复发的各种因素,积极治疗与肿瘤相关的慢性疾病。前面曾多次提到的引起肿瘤的各种理化因素及生物致癌因素仍可诱使肿瘤复发所以应尽量消除和避免。对于一些内在因素也应特别注意。如患过乳腺癌的育龄妇女需绝对避孕,以免妊娠促使乳腺癌复发。所有肿瘤病人都应注意保持心情愉快,精神放松,避免长期、过度的精神紧张和不良刺激。某些慢性病的存在会降低机体的免疫功能影响病人局部或全身的功能状态,并有可能诱使肿瘤复发,所以应给予积极治疗。

另外,加强身体素质锻炼,提高机体免疫功能及抗病能力,也是有效预防肿

瘤复发的重要环节。在肿瘤治愈后的康复过程中,应根据实际情况,开展一些适合病人的锻炼运动,如气功、太极拳、慢跑等。其作用在于促进病人全身功能的恢复,调动全身积极因素,增强抗病能力,减少肿瘤复发的机会。

最后,要重视进行定期或经常复查。这是预防复发失败后最重要的补救措施,也是所有肿瘤病人治愈后应该注意的一点。复查包括病人的自我检查和医院的定期检查。病人自查主要是注意观察原来的病灶部位及其附近有无新生物、结节、破溃等表现,有无新的疼痛感觉。此外,还要注意全身变化,有无逐渐加重的乏力、食欲不振、体重减轻、贫血等表现。一旦出现上述情况应及时去医院检查。尽管复发的肿瘤比原发的肿瘤在治疗上更为困难,但只要做到早发现、早诊断、早治疗,复发肿瘤也是可以治愈的。

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃一定量菠菜,可使患肺癌几率大大减少。

上榜理由: 海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维,还含有微量元素碘,而科学家认为, 缺碘是乳腺癌的致病因素之一, 因而常吃海带有助于预防乳腺癌。同时,红薯、番茄、豆角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一, 含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分, 对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。

上榜理由: 用黄豆制成的豆腐、豆浆,可以补充植物雌激素,其所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用,

能抑制宫颈癌的生长, 减少癌细胞的分裂,同时有效阻止肿瘤转移, 此外,酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。

胃癌 抗癌卫士:大蒜

上榜理由:常吃生大蒜的人,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量, 而这是胃癌非常重要的诱因,而经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%, 此外,少吃腌制食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

肝癌 抗癌卫士:蘑菇

上榜理由:有“抗癌第一菜”的美誉,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由于含有多糖类物质的抗癌活性物质, 可以促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫能力,抑制肿瘤细胞生长, 可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌在内的多种癌症, 特别是对肝癌病人, 很有益处。

第十六届肿瘤防治宣传周专刊

周口市中心医院 赵北永

肿瘤的复发在临床上很常见不少肿瘤病人经过各种有效治疗后得到痊愈或临床治愈,然而经过一段时间之后,被治愈的肿瘤又重新复发,给正在康复或已获得康复的病人再次带来痛苦和威胁,因此在肿瘤得到治愈或已被控制后一定要重视预防再次复发。那么怎样才能预防或减少肿瘤的复发呢?

首先,肿瘤的治疗应力求彻底,这对早期肿瘤很容易做到,采用根治性手术、合理的放、化疗有计划地综合治疗等完全可以防止复发。尽管肿瘤的治疗技术越来越先进,但目前通过一次性或突击性治疗尤其是对中、晚期肿瘤仍然很难做到绝对彻底,即很难避免体内残存一些肿瘤细胞,所以在进行正规治疗之后,一定要跟着进行抗复发治疗。抗复发治疗的目的在于消灭治疗后残存的肿瘤细胞或抑制原来未能发现的肿瘤进一步发展。有的学者主张肿瘤经手术、放疗或大剂量化疗,临床症状消失后,还要

坚持五年以上的抗复发治疗。一般是在原治愈的基础上每年四个疗程每次30-40天的化疗。中医中药的治疗在预防肿瘤复发上也显示出尤为突出的作用。至于具体的抗复发治疗,应视病人、病种等实际情况,在医生的指导下进行。

其次,消除或避免促使肿瘤复发的各种因素,积极治疗与肿瘤相关的慢性疾病。前面曾多次提到的引起肿瘤的各种理化因素及生物致癌因素仍可诱使肿瘤复发所以应尽量消除和避免。对于一些内在因素也应特别注意。如患过乳腺癌的育龄妇女需绝对避孕,以免妊娠促使乳腺癌复发。所有肿瘤病人都应注意保持心情愉快,精神放松,避免长期、过度的精神紧张和不良刺激。某些慢性病的存在会降低机体的免疫功能影响病人局部或全身的功能状态,并有可能诱使肿瘤复发,所以应给予积极治疗。

另外,加强身体素质锻炼,提高机体免疫功能及抗病能力,也是有效预防肿

瘤复发的重要环节。在肿瘤治愈后的康复过程中,应根据实际情况,开展一些适合病人的锻炼运动,如气功、太极拳、慢跑等。其作用在于促进病人全身功能的恢复,调动全身积极因素,增强抗病能力,减少肿瘤复发的机会。

最后,要重视进行定期或经常复查。这是预防复发失败后最重要的补救措施,也是所有肿瘤病人治愈后应该注意的一点。复查包括病人的自我检查和医院的定期检查。病人自查主要是注意观察原来的病灶部位及其附近有无新生物、结节、破溃等表现,有无新的疼痛感觉。此外,还要注意全身变化,有无逐渐加重的乏力、食欲不振、体重减轻、贫血等表现。一旦出现上述情况应及时去医院检查。尽管复发的肿瘤比原发的肿瘤在治疗上更为困难,但只要做到早发现、早诊断、早治疗,复发肿瘤也是可以治愈的。

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃一定量菠菜,可使患肺癌几率大大减少。

上榜理由: 海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维,还含有微量元素碘,而科学家认为, 缺碘是乳腺癌的致病因素之一, 因而常吃海带有助于预防乳腺癌。同时,红薯、番茄、豆角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一, 含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分, 对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。

上榜理由: 用黄豆制成的豆腐、豆浆,可以补充植物雌激素,其所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用,

能抑制宫颈癌的生长, 减少癌细胞的分裂,同时有效阻止肿瘤转移, 此外,酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。

胃癌 抗癌卫士:大蒜

上榜理由:常吃生大蒜的人,胃癌发病率非常低,原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量, 而这是胃癌非常重要的诱因,而经常吃洋葱的人,胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%, 此外,少吃腌制食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

肝癌 抗癌卫士:蘑菇

上榜理由:有“抗癌第一菜”的美誉,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由于含有多糖类物质的抗癌活性物质, 可以促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫能力,抑制肿瘤细胞生长, 可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌在内的多种癌症, 特别是对肝癌病人, 很有益处。

第十六届肿瘤防治宣传周专刊

周口市中心医院 赵北永

肿瘤的复发在临床上很常见不少肿瘤病人经过各种有效治疗后得到痊愈或临床治愈,然而经过一段时间之后,被治愈的肿瘤又重新复发,给正在康复或已获得康复的病人再次带来痛苦和威胁,因此在肿瘤得到治愈或已被控制后一定要重视预防再次复发。那么怎样才能预防或减少肿瘤的复发呢?

首先,肿瘤的治疗应力求彻底,这对早期肿瘤很容易做到,采用根治性手术、合理的放、化疗有计划地综合治疗等完全可以防止复发。尽管肿瘤的治疗技术越来越先进,但目前通过一次性或突击性治疗尤其是对中、晚期肿瘤仍然很难做到绝对彻底,即很难避免体内残存一些肿瘤细胞,所以在进行正规治疗之后,一定要跟着进行抗复发治疗。抗复发治疗的目的在于消灭治疗后残存的肿瘤细胞或抑制原来未能发现的肿瘤进一步发展。有的学者主张肿瘤经手术、放疗或大剂量化疗,临床症状消失后,还要

坚持五年以上的抗复发治疗。一般是在原治愈的基础上每年四个疗程每次30-40天的化疗。中医中药的治疗在预防肿瘤复发上也显示出尤为突出的作用。至于具体的抗复发治疗,应视病人、病种等实际情况,在医生的指导下进行。

其次,消除或避免促使肿瘤复发的各种因素,积极治疗与肿瘤相关的慢性疾病。前面曾多次提到的引起肿瘤的各种理化因素及生物致癌因素仍可诱使肿瘤复发所以应尽量消除和避免。对于一些内在因素也应特别注意。如患过乳腺癌的育龄妇女需绝对避孕,以免妊娠促使乳腺癌复发。所有肿瘤病人都应注意保持心情愉快,精神放松,避免长期、过度的精神紧张和不良刺激。某些慢性病的存在会降低机体的免疫功能影响病人局部或全身的功能状态,并有可能诱使肿瘤复发,所以应给予积极治疗。

另外,加强身体素质锻炼,提高机体免疫功能及抗病能力,也是有效预防肿

瘤复发的重要环节。在肿瘤治愈后的康复过程中,应根据实际情况,开展一些适合病人的锻炼运动,如气功、太极拳、慢跑等。其作用在于促进病人全身功能的恢复,调动全身积极因素,增强抗病能力,减少肿瘤复发的机会。

最后,要重视进行定期或经常复查。这是预防复发失败后最重要的补救措施,也是所有肿瘤病人治愈后应该注意的一点。复查包括病人的自我检查和医院的定期检查。病人自查主要是注意观察原来的病灶部位及其附近有无新生物、结节、破溃等表现,有无新的疼痛感觉。此外,还要注意全身变化,有无逐渐加重的乏力、食欲不振、体重减轻、贫血等表现。一旦出现上述情况应及时去医院检查。尽管复发的肿瘤比原发的肿瘤在治疗上更为困难,但只要做到早发现、早诊断、早治疗,复发肿瘤也是可以治愈的。

周口市中心医院郭洪涛

肺癌 抗癌卫士:菠菜

胰腺癌抗癌卫士:菜花

乳腺癌 抗癌卫士:海带

皮肤癌 抗癌卫士:芦笋

肠癌 抗癌卫士:茭白

宫颈瘤 抗癌卫士:黄豆

上榜理由: 菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃一定量菠菜,可使患肺癌几率大大减少。

上榜理由: 海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维,还含有微量元素碘,而科学家认为, 缺碘是乳腺癌的致病因素之一, 因而常吃海带有助于预防乳腺癌。同时,红薯、番茄、豆角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

上榜理由: 芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一, 含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分, 对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。</