

有些癌，是“吃”出来的

4月15日至21日是第21届“全国肿瘤防治宣传周”，这几天，大家一直在讨论着“癌症”这个话题。记者在采访中获悉，多位肿瘤专家认为，虽然癌症的发病机理不是非常明确，但有的癌症，真的是自己“造”的。比如，一些癌症和我们的“吃法”真的有关。

本报记者 訾秀丽

饮食西化导致胰腺癌

据市中医院肿瘤血液科主任、副主任中医师刘世荣介绍，饮食习惯日益西化，甜食、肉食、油炸食物摄入过多，蔬菜、水果、粗粮摄入太少，与造成胰腺癌发病率不断上升密切相关。“高脂肪、高蛋白质的饮食习惯会刺激胃肠道释放出缩胆素和其他激素，增加了胰腺对致癌物质的敏感性，加速正常细胞变异的时间，同时食物中的氨基酸和蛋白质在高温油炸时，会分解出可诱发胰腺癌的物质，增加患胰腺癌的危险机率。”刘世荣说。

刘世荣建议，预防癌症从调整饮食习惯着手，不吃烧焦和烤糊的食品，尽量少食高脂、高油、油炸、多盐的食物，同时需注意保持谷类、豆类、甘薯等粗粮作为膳食的重要补充，每天多摄入一些新鲜蔬菜和水果，并在饮食中增加纤维类，胡萝卜素、维生素E和必要矿物质的摄入量。

此外，一旦出现腹部疼痛、

消化不良、腰背酸痛、突发血糖异常等症状，建议在看内科、骨科、内分泌科的同时，还应该及时去肿瘤专科医院的胰腺外科就医，排除胰腺癌的可能。

过烫过辣食物导致食管癌

“常吃过烫的食品诸如火锅、麻辣烫等，就会对口腔、食管、胃内黏膜构成严重损伤，往往黏膜损伤尚未修复又遭到烫伤，反复烫伤可构成浅表溃疡，导致慢性口腔黏膜炎症，口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。”市人民医院肿瘤科副主任医师张中民介绍，长此以往，就会引起黏膜质的变化，以致癌变。

张中民认为，要想远离食管癌，管住自己的嘴是最为有效的办法。市民需要改变不良的饮食习惯，戒烟戒酒，不要吃过烫的食物，少吃刺激性食物。少吃酸菜，不吃发酵霉变的食物。多吃新鲜的蔬菜水果，增加机体对维生素A、维生素C、维生素E、核黄素、叶酸的摄入。

红肉吃多了导致大肠癌

刘世荣告诉记者，大肠癌是一种生活方式癌，如长期喜欢进食红色的肉，比如牛肉、猪肉、羊肉、动物的内脏等高胆固醇食物，将大大地增加罹患大肠癌的风险。“因为人体在消化这些高胆固醇食物时，产生的胆酸的代谢产物和胆固醇的代谢产物增多以及可造成结肠内厌氧菌增多，这些因素对大肠黏膜上的腺瘤会有强烈的刺激作用。”刘世荣表示，如果人们一直不改变饮食习惯，人体经过5-10年的刺激和发展，大肠黏膜上的腺瘤会发生癌变，最终形成大肠癌。

同时，早期的筛查也将更早更有效地发现癌变，为取得良好的治疗效果创造机会。对于普通人群，刘世荣建议，50岁之后每5年应做一次肠镜检查。对于有大肠癌家族史的高危人群，建议40岁左右开始接受大肠癌的筛查，平均每3~5年接受1次普查。

著名皮肤病专家

孙建方教授

5月8日来临沂会诊

应临沂市皮肤病医院的邀请，中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授5月8日将来临沂市，开展疑难皮肤病会诊，现已全面接受预约挂号。就诊实行预约挂号，按报名顺序安排就诊，联系专家：隋连金，13695396068，刘忠艳，13791528609。

作为全市唯一的市级公立皮肤病专科医院，临沂市皮肤病医院始终秉承“以病人为中心”的服务理念，以充分发挥全市皮肤病性病防治主力军作用，不断满足广大市民日益增长的服务需求为己任，大力推行科教兴院和人才强院战略，不断加强学科建设，完善基础设施，优化服务流程，美化诊疗环境，持续改进患者的就医体验，赢得了越来越多皮肤病性病患者的信任，并成为市民医学整形、激光美容的首选机构。

孙建方教授，中国医学科学院皮肤病医院副院长，国内最早的皮肤科博士生导师，临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗，曾先后主持国家卫计委、自然科学基金、中国医学科学院等数十项科研课题，是中国皮肤科学界公认的权威泰斗，并在国际上拥有很高的知名度。

临沂市皮肤病医院在全市率先开展了“三增一禁”，便民正风行动，增设了无节假日门诊、错时门诊和夏季夜间门诊，严禁医院工作人员带熟人插队加塞、挂人情号。同时，在门诊大厅设立了“院长特派岗”，由领导班子和行政职能部门负责人轮流值班，现场解决门诊患者遇到的问题。

针对疑难皮肤病患者到大城市、名医院，找名医看病难和费用高的问题，临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调，建立起战略合作关系，成为鲁南苏北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每两个月组织1次疑难皮肤病会诊。迄今为止已开展会诊活动10次，有逾1000余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊，累计节约交通、住宿费用约140万元。

友情提示：孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重，会诊时间宝贵，名额有限，根据以往经验，每次的挂号人数都远超限额。望确有诊疗需求的患者，及早预约挂号，以免错过机会。

(仪婷 孙琦)

郑晨：从晕血男孩到献血勇士



本报记者 刘婷

4月17日，在临沂市中心血站的献血室里，郑晨一只手玩着手机，另一只手则插着针头在捐献血小板。血液缓缓地和他的手管中流出，经过血细胞分离机分离出血小板后，再慢慢流回体内。郑晨神情悠然，看上去平和而温文，像是在喝下午茶，但你可能不会想到，他曾严重晕血，而他现在是一位献血勇士。

第一次献血以晕血结束

不是所有的勇士生来就很勇敢，说起献血的经历，郑晨很不好意思地说，他的第一次献血经历以晕血而结束。

2000年的一天，19岁的郑晨路过解放路原国贸大厦附近的广场，看到广场上停着一辆献血

车，车上不少人在排队献血。“今天我一定要献血”的念头突然从脑子里冒出，没多想，他就上了献血车。“我以前从来没晕过针，也不知道自己晕血，就想着献血车停在这里，正好可以去献爱心。”郑晨说，自己本想献爱心的，没想到，一切准备好要献血时，他看到血袋里别人献的鲜红的血液，瞬间感到天晕地转，全身无力，不知道身在何处了。

看到郑晨的反应，工作人员赶紧扶他到休息室休息，并递上了牛奶和水。由于晕血晕得厉害，工作人员建议郑晨暂停献血。郑晨第一次献血就这样以晕血而结束了。

现在，看着针头插入血管，暗红色的血液顺着皮管流出，郑晨面色平静，他已经习惯了献血的感觉。郑晨已经是临沂市中心血站的“老熟人”了。

鼓起勇气 走上献成分血道路

第一次献血的尴尬经历并没有消除郑晨献血献爱心的热情，从那以后，他一直关注临沂市中心血站的官方网站和各大媒体关于献血的报道，他想寻求一种方法来消除自己晕血的状况，以便能够献血。2011年，郑晨的孩子出生了，看着襁褓中的孩子，郑晨的整颗心都变得更加柔软。自己的孩子健康、活泼，但也有些孩子和孩子的家长躺在医院急需输血。想到这些，郑晨决定寻找时机再试一试。

2012年前后，郑晨从临沂中心血站的官方网站上，看到了关于捐献单采血小板的信息，就打电话进行了咨询。血站的工作人员告诉他，单采血小板是用血细胞分离机采集来自一个献血者的血小板，受血者只需要接受一个献血者的血小板即可达到治疗量。

听到工作人员的解释，郑晨决定试一试。怀揣着忐忑的心，郑晨走进了临沂市中心血站，针头扎进去后，郑晨撇开心思，和其他的志愿者聊天。很快，红红的血液流进了分离机，淡黄色的血小板被分离到了献血袋中……一个小时后，郑晨终于完成了第一次献血。

有了第一次的经历，郑晨开始了献血的道路。

家人的疼惜 没有阻挡他献血的步伐

郑晨刚开始的献血行为得到了妻子的支持，但随着他几乎每个月都去捐献血小板，妻子心疼了，“我媳妇觉得这种献爱心的方式不适合我。在她看来，我在医院急需输血的时候去献就够了，每个月都去献的事还是让胖一点的人去做吧。”郑晨说，妻子心疼他，觉得他太瘦了，怕每个月都捐献血小板会让他身体受损。

“健康人体内的血小板数量充裕，献过一次血小板后，48到72小时内就可以恢复到捐献前的水平，所以健康的人每个月都可以捐献一次血小板，完全不会影响身体健康。这些道理我媳妇都懂，但她还是心疼我。”郑晨说，为了能继续献血献爱心，也为了不让妻子担心，现他都是借口加班或请假“偷偷地”到血站献血。

“捐献血小板需要的时间比较长，现在工作忙了，一般情况下每两三个月我就会来献一次血小板，有时候医院用血紧张了，只要打电话我都会赶来献血。献血不仅没有危害反而有益于身体健康，促进血液循环，还能让人更有精神更有活力。”郑晨乐呵呵地告诉记者，在他眼里，只要有能力帮到人，他就愿意去做，并且愿意一直坚持下去。

万人体验前列腺奇方

我国独家专利奇方，打进电话免费申领

尿频、尿急、尿等待、尿分叉等反复折磨；吃药、打针、手术，花了钱，却又发作；丧失了治疗信心？究竟有没有方法，摆脱前列腺顽疾？我国专利秘方，以一药三方的神奇效果，开展万人体验活动，让数万患者重获健康，创造了康复奇迹。

由我国男科创始人，“男科第一人”——江鱼教授，率科研团队，研发成功的“排-散-利-三草活腺”康复奇方，精选19味地道名贵中药，三方合一药，效果非常显著，获国家专利（专利号ZL 2006 1 0090907.7）保护，一方主“补”：补肾益精，把透支的肾气精血补足，充满动力；一方主“化”：将肾虚导致的瘀积气血散化开，不再堵塞腺路；一方主“排”：将腺体激活，打通腺管，打通尿路，排出毒素，从根源上彻底摆脱尿频、尿急、尿等待、前列腺疾病、

男性功能障碍等顽疾。

有专家评论：“根据此奇方研制成功的男康片，被批准为前列腺特效新品【国药准字Z20063941】，不同于以往任何药物。经万人验证，只需3-7天，有效解除尿急、尿频、尿痛、尿等待等；轻度患者1个疗程，即可恢复健康；3个疗程以上，各种尿路症状完全消失，增生腺体缩至正常，前列腺、泌尿腺、生殖腺系统恢复正常功能，排尿挥洒自如，不伤身，绝不复发，创造了男科顽疾治疗史上的一大奇迹。

本着诚信为先，谨遵医德，绝不欺骗患者，尿频、尿急、尿等待、前列腺疾病、男性功能障碍等患者，按疗程用都能康复。打进电话，参加万人体验活动，免费申领1盒。

免费申领热线：**400-666-0895**

皮肤瘙痒有绝招

孙思邈去痒拔毒方，历经千年重见天日

药王台地方志，孙思邈隐居陕西境内药王台，这里每年农历二月二都会举行盛大庙会，这一天孙思邈就会亲自问诊，发放中药。其中每年必发的是止痒奇方，密治黄药膏，在当时可谓止痒一绝，任何奇痒痒病，只要一抹这黄药膏，3秒立即止痒，效果神奇。从那时起，能止痒拔毒的黄药膏成为药王台的独门秘方，历经千年流传了下来。奇方被孙思邈载入《千金药方》中。

俗话说，痛不死人痒死人，奇痒难耐，抓破皮，挠出血，用针扎，刀背刮，热水烫，打针吃药抹激素，方法用尽痒痒难止，痒的揪心刺骨，彻夜难眠。去痒拔毒膏，纯中药制剂，无副作用，通过细胞破壁和超真空分离提取，药物活性强，吸收好，穿透性强，见效快，各种痒痒皆对症，老人孩子均可放心使用，无论春夏过敏痒，脚气钻心痒，皮炎灼热痒，顽固湿疹，糜烂痒，风疙瘩痒，还是脱皮干痒，糖尿病全身痒，阴囊痒，肛门痒等，只要抹上去去痒拔毒膏止痒效果明显，去痒拔毒膏祛除体内风寒，湿，热，燥，火及菌虫等七类毒素，

去痒拔毒膏，止痒更治痒。皮肤痒是风邪，湿邪，燥邪，火邪，及菌虫等邪毒侵入体内所致。去痒拔毒膏，活血化痰，清理血毒，清热利表，祛湿灭痰，有的人一抹就止痒。还会感到从皮肤里冒出丝丝凉气或渗透出一层珠状液体，或皮肤发红或出现异物粘稠物，这就是去痒拔毒膏去毒绝招。让皮肤痒痒痛苦有望得到缓解，也适于皮炎，湿疹，皮癣，皮肤过敏，荨麻疹，疥疮，干样脱皮，皮癣脱皮，疱疹溃烂破皮，还有常用激素导致色素沉着及粗糙肥厚的皮肤。去痒拔毒膏，止痒更治痒，使你原来病变的皮肤变得靓丽如新。

千年药王台 祛痒绝世方
去痒拔毒 一抹去痒

皮肤痒痒，久治不愈的患者请拨：

0536-8934788 8974688

全国免费邮寄，货到付款。地址：潍坊维康来大药店