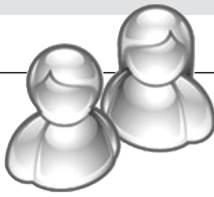


这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。



请拨本报热线 67659999 请加上本报 QQ407659842 群号 7738277 稿件、图片请投入本报邮箱: cjj@zzwb.sina.net

16日,晚报刊登出的两篇新闻,引起了众多网友读者的注意:3月14日21时,与乳腺癌对抗7年,曾当选全国公安系统一级英模,先后参与20多起大要案的侦破,抓获50多名犯罪嫌疑人的我市女警察王玉荣,因医治无效永远离开了她热爱的岗位,终年48岁。同一天22时48分,在《情深雨濛濛》中扮演方瑜的女演员李钰病逝,死因是淋巴瘤,终年33岁。大家在唏嘘红颜薄命,感叹病魔无情的同时,不禁问,癌症有多可怕?应该如何预防和治疗呢? 晚报记者 詹莉莉 实习生 桂银

话题延伸

两个早逝的生命,唤起一个沉重话题

网友话健康

关注平时身体反应,不能忽视小问题

追求平衡:我去年曾在晚报上看到,卫生部发言人毛群安说,中国人一辈子的积蓄都花在临死前的一个月到两个月之内,所以现在大力倡导:预防胜于治疗。我们是该重视健康,学习健康知识了。

白色:我觉得健康太重要了,像女性应该定期去医院体检,做到早检查早发现,一般一年体检两次。

郑州晚报:大家认为癌症是一下子得的,还是日积月累得病的呢?

恨海幽魂:日积月累。

恨海幽魂:得癌症的原因有很多呀:细胞基因突变,不良的生活嗜好。

追求平衡:为什么都注意在医疗上面,而没有想过自己学习健康的营养知识,而摆脱对药物的依赖呢?

白色:为什么有这么多人因癌症去世呢?

追求平衡:是啊,应该了解一下原因在哪?要改变不良的生活方式和均衡地摄取营养,而非每年做一次检查,等有病了再到医院治疗。淋巴瘤的原因就是长期不规律的饮食习惯,导致体液的酸化。

白色:那怎样的生活方式才算营养健康呢?

黑色雄鹰:关注平时身体的反应,出了小问题不能忽视。

追求平衡:不要非得问题出来了再用药物,而且国家已经控制抗生素的使用。现在,省科协开始准备给每个小区每星期组织健康教育,平时只要注重自己的健康状况,很多方面的问题就不会非得等病了才发现。很多人平时感觉身体不舒服,但是检查不出来原因,就是因为还没有达到疾病的地步,处在亚健康状态。

专家话防癌

及早发现适当治疗,癌症并非不可治愈

“如今大家谈‘癌’色变,事实上,肿瘤患者若能在早期诊断并接受适当治疗是可以长期存活,甚至可以治愈。”省人民医院肿瘤内科主任周云说,恶性肿瘤是人类三大死亡原因之一,近年来发病率 and 死亡率呈逐年上升趋势。

淋巴瘤:20岁以下属于高发期

目前淋巴瘤日益年轻化,20岁以下属于高发期,随着年龄的增长,发病率逐渐降低。其中20岁以下的患者最多,30岁至35岁以上变少。淋巴瘤是人体的淋巴系统的肿瘤,发育阶段容易产生异常变化。产生诱因主要有遗传、物理因素中要远离刺激性化学物质,例如胶水、油漆、装修的一些材料等及农药化肥等。淋巴瘤的前兆是腋窝、颈部、腹股沟等淋巴结区域肿大的特点。

乳腺癌:发病年龄段在35岁左右

曾经会诊过王玉荣的周云说,省人民医院每年因乳腺癌做手术的患者近600人,因淋巴瘤做手术者近500人。乳腺癌已成为女性肿瘤的死亡原因,我国每年以3%的速度递增,多发于更年期前后的妇女,中国妇女乳腺癌发病年龄段是在35岁左右。

预防:定期去医院体检

淋巴瘤常见表现是淋巴结肿大,有些患者还有发烧、皮肤瘙痒、盗汗、消瘦等症状。由于淋巴系统遍布全身,因此临床表现不一,最有效的方法就是定期体检。特别是出现无痛淋巴结肿大或不明原因发热、盗汗、体重下降时,应及时去医院检查。

对于乳腺癌来说,早期发现早期诊断能得到早

期治疗是关键,早期或一期乳腺癌,根治率可达到90%。35岁以上女性更应重视检查,因为这个年龄段属于高发年龄,平日要注意乳腺自检,有疑问要请教医生。

乳腺自查:每月进行一次自检

乳腺病人应学会自查,并要坚持定期复查,体检和自检是最好办法。除了每季度到医院进行常规体检外,女性每月应进行一次自检,对发现乳腺癌早期信号也非常重要。正确方法包括检查双侧乳房的外观、对称性、皮肤颜色及质地、乳头乳晕情况、有无肿块及乳头溢液等,方法以视诊和触诊为主。所谓视诊即为看,触诊是用自己的手触摸。乳房自检应该在月经结束后10天内进行,因为此时女性体内的雌激素水平低,乳房最不充盈,容易发现病变,一旦发现异常,就必须立即就医。



视诊方法:站在镜子面前,双臂自然下垂或叉腰,观察双侧乳头或乳房有无异常,也可将双臂自下向上举起,观察乳房能否随之自然运动,有无局限皱缩。

触诊方法:平躺,手掌平伸,四指并拢,用一侧手臂触摸对侧乳房,查看有无乳房肿块。

生活资讯 报刊网互动 效果极佳 刊登时间:周一至周五
更多口味,更多选择的LG冰淇淋手机 献给甜美可人姐妹淘
海尔热水器贴心服务,客户新家品位生活
LG“冰淇淋”手机(KF350)自上市以后迅速成为了女生们关注的焦点。特别对于姐妹淘们,一粉一白的冰淇淋手机正与她们搭配,两姐妹亲密无间,选手机成双成对也可谓是一大乐趣。各种颜色的冰淇淋表达着女生们的不同偏好。粉色手机代表甜美,白色手机代表恬静,而这个春天一个崭新的清新渴望在呼唤……LG近期又特别为女生们献上第一款全新蓝色薄荷味“冰淇淋”手机!在外型设计上,薄荷味“冰淇淋”秉承了LG一贯的时尚设计与精致做工,却更多了一份春天般的新鲜活力感。这款手机采用翻盖设计,外盖正面被分为两部分,上半部是纯蓝色,下半部透过晶莹剔透的表面,透出精致的3D花纹,让薄荷“冰淇淋”显得格外冰凉清爽。还有一大绝对让你疯狂的亮点,那就是它的外屏呼吸灯和LED亮标符号。在它外屏的上部内藏了115颗LED灯,不仅可以显示电话号码、短信息提示、时间在内的多种信息,还可以显示桃子、蝴蝶、小猫等可爱图案,惊喜多多乐趣连连。

67333333 天顺 66667771
66666929 吉利 66666939
66665500 吉利 66665511
63939450 金利 66666690
66314999 金利 63727556
67602281 金利 67602281
65970776 金利 65970776
06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”
吉祥搬家 热线:63831383
65558888 66310000
66200777 66665666
67273888 63957777
63730222 65591666
66338704 63777777
66697777 63811118
114转吉祥搬家、118114转吉祥搬家
网址: www.jxbj.com
66661622 66661522 三人专业搬钢琴 移修空调
吉利 66666010 66666448
搬钢琴大件厂院校搬迁 总部 68888888
中原区 67111111
管城区 66666661
金水区 63929333
66836587
114转利民搬家
大顺 中国服务业协会常务级单位
66666680 63333331
65651818 67422222
66666565 67538080
66668877 66635888
61655555 65100999
66722222 65110888
61322222 拨114转接星宇搬家
军★民 作风优良 技术过硬
63607777
63732111
专业搬家 长短途货运
114转惠民搬家
66222358
65222999
网址: www.zzhmbj.com.cn
服务好 不差钱 优惠价 找咱 军 65999999 工 67420111
顺利 63948000 拆装家具、空调、长短途货运、专业搬家
63947555 吉利 66666212 66666216 专业搬运钢琴
自备2---20车辆
中原 68633360 聘司机、搬运工 66833833 管城
67512738 平安 66833811 二七
金水 60101199 各区总机 66238066
免费客服电话: 8008836093
全国家庭服务业先进单位
大 60999999
众 68885959 66637888
搬家 二七区 67625577 63818118
68281111 63836633
中原区 63943188 65752118
67533118 管城 66835700
67648811 66353118
66250116 114查询直转大众搬家
专业拆装 空调家具 免费客服电话: 8008836566