

为家乡父老做良医

——记平煤神马医疗集团总医院肿瘤科主任高立伟

□记者 杨岸萌 文/图

“不为良相，便为良医。”从郑县农村走出来的他多年来对此理念心向往之，立志成为一名技术过硬、医德高尚、救死扶伤的好医生。

为了这一志向，他工作数年后以优异成绩考取公费研究生，毕业后毅然返回家乡；他常年学习英语，便于研读最新的NCCN肿瘤诊疗指南；他参加GCP（药物临床试验质量管理规范）培训并拿到证书，带领团队参与全国多中心临床科研协作……他便是平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）肿瘤科主任高立伟。

悬壶为父老

1975年，高立伟出生于郑县长桥镇，1999年从原华北煤炭医学院毕业后进入总医院内科工作。在工作中，他发现恶性肿瘤的发病率与死亡率逐年上升，成为严重威胁人们生命健康的主要疾病，于是把恶性肿瘤的研究与治疗作为自己的职业发展方向。

为了深入研究肿瘤的诊治，2003年，他以优异成绩考取四川大学华西临床医学院肿

瘤学公费研究生，师从我国著名肺癌诊治专家周清华教授，主攻肺癌的内科治疗及应用基础研究。毕业后，他毅然返回总医院，决心为家乡父老“悬壶”。

2008年，表现优秀的高立伟以主治医师的职称被破格提拔为肿瘤二区主任，这在总医院是绝无仅有的。多年来，他主攻肺癌的规范化诊断与治疗，在肿瘤内科疾病的诊断与治疗，肿瘤急症、伴发症状及各种并发症的诊断与规范治疗方面有着丰富的经验。现任中国抗癌协会临床肿瘤协作组（CS-CO）会员，省、市多个医学专业委员会的副主委、常委。

造福众患者

74岁的市民唐先生2021年1月被首诊为肺腺癌4期，经过检查，没有基因突变，不适合做靶向治疗。正当他为后期高额的治疗费用发愁的时候，高立伟向他愿不愿意“进组”参与药物临床试验，可享受诊治、检查、药物全免，补贴交通费用。

“开始的时候是化疗加抗血管治疗，肿瘤持续缩小，现在只用一个月去一次医院，平时跟正常人一样。”提起两年多来的治疗，唐先生对高立伟满含

感激，“从做检查、吃药、治病到现在，我是一分钱都没花”。

唐先生能“不花一分钱治病”得益于高立伟牵头开展的临床研究。高立伟一直以来都非常重视临床经验的总结与科学研究。2018年，他参加国家食品药品监督管理总局开办的GCP培训班，在他的推动下，2020年科室获批为我市唯一具有GCP临床科研资格的肿瘤科。最近三年，高立伟带领团队继续与国家级知名医院密切合作，积极参与国内多中心临床科研协作。截至目前，通过科室筛选，有19位符合条件的患者参与药物临床试验并因此获益。

学习无止境

从医20余年来，高立伟积极参与国内、省内学术交流，开阔视野，博采众长，根据患者病情打造个性化的治疗方案并进行精准治疗。同时，为了不断学习NCCN最新指南，紧跟国际国内肿瘤治疗前沿，他还坚持学英语，曾参加美国哈佛大学医学院肿瘤高级研修班、意大利锡耶纳大学医学院肿瘤培训班，提高临床经验水平。

“比如说肺癌患者最常见的咯血，一旦用止血药不当，可



高立伟向患者嘱咐注意事项

能导致患者血管梗塞；比如说止痛药，常见的副作用有呕吐与便秘，最好要与治疗呕吐便秘的药物同时使用；比如说补液，不要看你补了多少，而是要看患者的排尿量，肾功能正常情况下，排尿量正常才算不缺。”高立伟说，肿瘤的内科治疗，用药注意细节非常关键，医生必须有“预判”意识，才能最大限度降低不良反应。

总医院肿瘤科门诊设置有

名医门诊、专家门诊与普通门诊三个层次，年门诊量近6000人，拥有固定床位456张，年出院患者11000余人次，是市目前规模最大、专科最全的临床科室，也是市唯一的市级肿瘤重点专科。高立伟说，未来，他们会进一步加强交流合作，促进抗癌事业的发展，为患者带来规范化、个体化的肿瘤多学科综合治疗，提供实惠、高效、便捷的早筛、早诊、早治服务。

市中医院“冬病夏治”贴敷开始预约

□记者 魏应钦

本报讯 6月6日上午9时许，记者在市中医院门诊楼一楼大厅看到，几位市民正在导诊前台咨询“冬病夏治”贴敷事宜。据了解，即日起，该院的“冬病夏治”贴敷开始预约，7月11日开始进行初伏贴敷。

据介绍，“三伏天”是夏季最炎热的阶段，对于冬季多发以及感受寒邪易发疾病，在“三伏天”借助自然界炎热的气候治疗，往往能取得事半功倍的效果，中医将此治疗方法称

之为“冬病夏治”。在“冬病夏治”原则的指导下，在我国传统医学中，历代医家创立许多行之有效的治疗方法，其中“天灸疗法”是一种很有中医特色的中医外治法，它遵循中医天人合一的理论，利用夏季特别是进入伏天后，人体阳气旺盛的有利时机，对一些好发于冬季的疾病或者体质虚弱的亚健康人群，以及阳气虚弱为主要病理变化的慢性疾病进行提前预防、治疗或调理，以达到防病治病的目的。

市中医院于1998年开始开展“冬病夏治”，至今已有20多年历史，积累了丰富经

验。近年来，该院根据多年来的“冬病夏治”治疗经验，针对“天灸疗法”中出现“发泡”“瘙痒”“疼痛”等不适现象。经专家组多次研究反复试验，不断改进药物配方和贴治方法，调整后的配方及制膏工艺，减少不适症状的同时，又不影响治疗效果。冬病夏治的主要适应证有以下几个方面：

1.内科疾病。呼吸系统疾病：哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚易感冒。消化系统疾病：虚寒性胃病。2.妇产科疾病：痛经、月经不调等虚寒性疾病。3.

“痹症”：风湿、阳虚引起的各种颈、肩、腰腿痛等。4.儿科：小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎。5.虚弱体质的亚健康人群，如四肢寒凉怕冷、喜热喜冷、免疫力低下、食欲不振、乏力等。

今年，该院“冬病夏治”分儿科组、成人组，两组分别编号，开通预约绿色通道，6月6日开始每周工作日进行预约登记。1.儿科组：在门诊三楼儿科办理预约登记。0375—2972715（上班时间）。2.成人组：在门诊一楼导诊前台办理预约登记。0375—2972629、

2972619（上班时间）。3.成人组（妇科）：在门诊三楼妇科门诊办理预约登记。0375—2972634（上班时间）。4.集中贴敷流程：已预约患者：凭预约卡→到相关贴敷组领取药贴→到贴敷处点穴贴敷。未预约患者：现场缴费→领取预约卡→凭预约卡→到相关贴敷组领取药贴→到贴敷处点穴贴敷。

今年“冬病夏治”贴敷时间：初伏贴敷时间：7月11日至12日；中伏贴敷时间：7月21日至22日；中伏加强贴敷时间：7月31日至8月1日；未伏贴敷时间：8月10日至11日。

合理膳食 减少炎症反应

平顶山市疾病预防控制中心 李靖

“合理膳食，食养是良医”是今年全民营养周的主题。这个主题将我们平日的饮食与“医”联系在一起，换句话说，与疾病联系在一起。很多人抱有这样的思维：一旦人体出现亚健康状态，或者自认为体质差，就互相打听，企图通过吃某种药进行调理，达到身体健康、精力充沛的状态。其实，这种思维不见得正确。与其吃药，“亡羊补牢”，不如合理膳食，防患于未然。

那么，如何合理膳食，它

的具体目的是什么？今天，我从减少人体炎症反应的角度谈谈合理膳食。

我们每天吃的食物，会对炎症产生影响，有的食物成分有促炎潜力，有的食物成分则有抗炎潜力。如果你总吃促炎的食物，可能让你的身体处于持续的低水平炎症状态，许多疾病的风险也随之提高，包括多种癌症。反之，抗炎饮食，能起到一定预防疾病的作用。

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会、中国营养学会社区营养与健康分会、中国营养学会临床营养分会共同发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》，就重点推荐通过抗炎饮食来预防肿瘤。简单来说，促炎饮食所引起的长期

慢性炎症与肿瘤密切相关，反之，抗炎饮食则可以改善身体的慢性炎症状态，改变肿瘤微环境，从而达到预防肿瘤发生的作用。

现对最常摄入的油和糖进行分析，谈谈它们对人体健康的影响。

一、少油

首先，油不能吃太多。其次，要选择多吃单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，少吃饱和脂肪酸和反式脂肪酸，有利于机体形成抗炎内环境。

饱和脂肪酸多的食物有：猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等。反式脂肪酸多的食物有：煎炸食品、营养成分表写有“反式脂肪酸”且数值不是0的加工食品。

多不饱和脂肪酸的抗炎

活性较强，可以通过吃鱼虾、贝类、坚果以及橄榄油、亚麻籽油等摄取。饱和脂肪酸和反式脂肪酸在人体内分解后，对应的是低密度胆固醇，是心脑血管病的诱因。而多不饱和脂肪酸对应的胆固醇，对心脑血管大有裨益。

二、少糖

少吃白糖、少喝饮料，从而减少对糖的摄入，现在已是共识，但面条、米饭等精制碳水，在体内分解后，最终也是糖。因此，如何选择性摄取碳水化合物，也关系到我们的身体健康。

主食吃什么？应首推全谷物，如糙米、黑米、小米、燕麦、薏米、荞麦等。吃全谷物来获得碳水化合物，具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖

水平。证据表明，多吃全谷物与降低胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌的发病风险有关。相反，血糖生成指数较高的食物可以增加炎症水平，并与肿瘤发病率存在一定关系。

研究人员发现，土豆摄入量与多个部位的肿瘤发生没有明显的关系。因此，相比于白米白面这样的精制碳水，薯类也是值得推荐的碳水化合物来源。当然，由于食物在油炸过程中，可能产生较多的反式脂肪酸，大量食用煎炸食品与心血管疾病、心力衰竭和糖尿病有一定关系，因此，炸薯条还是要少吃。

TIPS 科普园地

联系电话：13592191890