

## ■ 医学科普

患了乳腺癌  
更容易患甲状腺癌吗

“乳腺癌患者更容易患甲状腺癌，甲状腺癌患者也容易得乳腺癌。”这个说法到底是江湖传言还是真的？临床研究发现，乳腺癌和甲状腺癌可能存在相同的致病基因，乳腺癌和甲状腺癌患者发生另一种肿瘤的风险均高于正常人群。虽说乳腺癌和甲状腺癌是难兄难弟，但这并不意味着患上了乳腺癌或是甲状腺癌就一定

祸不单行。

如果符合以下几种情况，需要特别注意：1.肥胖、绝经前或体内雌激素水平较高的乳腺癌患者，发生甲状腺癌的风险更高；2.绝经前的甲状腺癌患者，罹患乳腺癌的风险更高。

需要提醒注意的是，在进行乳腺癌相关的放化疗等治疗的同时，最好每半年到一年做一次甲

状腺超声检查，必要时检查甲状腺功能。甲状腺位于颈前部，平时自己经常摸一摸颈前部有没有包块，如发现异常尽快就医。甲状腺癌术后一般需服用甲状腺素片治疗，在控制好甲状腺功能，定期复查的同时，可以在医生指导下每1~2年进行乳腺X线和超声检查。

(武汉市第一医院 章锐)

(据《武汉晚报》)

## ■ 生活提醒

## 家庭卫生清扫 死角别遗漏

日常的室内卫生清扫主要包括对地面、窗台等地的擦拭，以及床单被褥的换洗。一些卫生死角，如床底、墙角、空调滤网、洗衣机筒、冰箱内部等易被忽视。室内灰尘及空调滤网中易有重金属、多环芳烃等有害物质沉积。室内阴凉潮湿处有可能滋生细菌微生物。这些都是威胁人们健康的潜在因素。

为了做好室内清洁，以下“盲点”要特别留意。

空调 首次开机前消毒一次，每月定期对过滤网清洁一次。频

繁使用的话，要定期对空调机的送风口、回风口、过滤网及蒸发器表面进行清洗和酒精喷洒消毒。

冰箱 冰箱可不定期断电一次，对内部进行除冰、清洗、杀菌、消毒。可选用高效的冰箱专用消毒剂(主要成分是食品级过氧化氢)，对冰箱内部的滴水槽、隔板槽等进行喷射消毒。

洗衣机 洗衣机使用后要及时干燥，最好把过滤袋摘下来晒干。此外，用0.02%的含氧漂白剂水溶液喷洒洗衣桶内壁，浸泡一

晚可以把霉菌杀灭。霉菌对高温也很敏感，可以用45℃以上热水清洗杀菌，每月一次即可。

居室 在新冠肺炎疫情防控常态化的当下，室内卫生消毒尤为重要。应及时对家中经常接触的门把手、开关、水龙头、马桶等进行酒精擦拭消毒。进家门前，先拍打身上的灰尘，换下室外穿着的鞋，以防把室外灰尘带入家中。

(中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所 王先良 王心琪)

(据《老年健康报》)

## ■ 用药指南

服药喝水  
不见得越多越好

不是所有药品都是喝水越多越好，我们要具体情况具体分析。

缓解腹泻的药物

如蒙脱石散之类，如果在服用后摄入过多水分，会影响药物固定抑制消化道内的病毒病菌。因此一般该类药物说明书上，会明确标明药物与水的服用比例，比如一袋蒙脱石散，需要倒入50毫升水后，混匀快速服完。即使在此类药物服用后，一小时内也应该减少喝水。

保护胃黏膜作用的药物

如硫糖铝、氢氧化铝凝胶等，如果在服用后，又摄入大量水分，只会消解此类药物为保护胃黏膜而形成的凝胶状物，致使酸性离子弥散。所以服用这类药物期间尽量少喝水，控制水分摄入。

中药糖浆剂

为了起到润喉止咳效果，在制作过程中加入了蜂蜜，使药剂在服用后能覆盖黏膜表面，有利于药效发挥。所以服用中药糖浆剂时，一般会建议少喝水。

预防心绞痛发作的药物

如硝酸甘油片、麝香保心丸等应直接在舌下含服，通过舌下静脉吸收，服用后30分钟内不宜喝水。

抗利尿的药物

如加压素、去氨加压素，服用期间不宜喝水，否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。(高扬 王海燕/文)

(据《祝您健康·月末版》)

为庆祝健康商城成立，健康商城本着求真务实服务大众读者的决心，每期推荐不同特色产品，均以厂家不计成本回馈给读者朋友们！健康商城特惠专享活动仅限7天。凡打进商城电话或者加右下角商城微信订阅号4007773499，均可获得护眼贴一份，订阅读者每人限领一份，仅限家庭医生报订阅读者领取。总限量2000份，订完为止！

感恩同行·感谢陪伴，健康商城“感恩回馈”系列爱心活动  
铁棍山药超细粉 感恩特惠今天仅需9毛9

《本草纲目》指出，山药治诸虚百损、止腰痛、除烦热、补心气不足、益肾气、健脾胃、润毛皮。块茎为常用中药“怀山药”，块茎富含淀粉，可供蔬食；入药能清热解毒、补脾胃亏损等是传统养生瑰宝，具有健脾养胃、益肺止咳、降低血糖、降压降脂、润肠通便等。

铁棍山药超细粉，上市以来，全国火爆热销，受到众多的中老年人青睐，订购热线每天都响个不停。铁棍山药超细粉，河北、天津、重庆、湖北等十大卫视联合推介，每天坚持吃，补足老人营养、能量，大桶罐装。

咱家五谷坊铁棍山药粉，来自铁棍山药之乡垆土的精选垆土铁棍山药，打破细胞壁，释放营养，更利于人体吸收，每天一杯，滋养全身，超细打磨，营养纯正，口感更好，营养更容易吸收。



配料只有山药，特别适合中老年人饮用，药食同源，垆土地怀山药新山药，很多铁棍山药超细粉的人反馈：“口味纯正，价格不贵，超实惠！”

全国普及平价铁棍山药粉

今天特惠，只要9毛9

为了让普通老百姓都能喝上优质平价的铁棍山药粉，十斤山药一斤粉。实惠看得见！健康商城特别联合厂家特批500箱，不计成本，不计利润，省去了店铺的费用，省去层层加价环节，直接针对读者，品牌成本价推广，今天只需9毛9，每天限量前30名，每人限订三箱，抢完即止。

没有任何名义的附加费用，不收物流费！明码实价，免费送到家，给读者看得见、摸得着的实惠！特价仅限500箱！！

一箱仅需199元，每人限3箱，杜绝重复订购，统一直供，请认准本广告，1箱起全国免费送到家。

订购电话：400-777-3499



健康商城提示：  
一、价格保障：本次所有产品是健康商城基于企业的社会责任与爱心而举办的。如消费者有发现同类正规产品价格低于本次活动的价格，厂家给予退货退款保障！  
二、售后服务：凡本次申购的所有产品，如消费者有疑问，均可以直接拨打400-777-3499将有专业的健康老师全程跟踪指导。名额有限。  
特别注意：商城所有产品全国包邮，每家限购8组！申购电话：4007773499 凡打进电话加微信的订阅读户均可获得护眼贴一份

广告

为庆祝健康商城成立，健康商城本着求真务实服务大众读者的决心，每期推荐不同特色产品，均以厂家不计成本回馈给读者朋友们！健康商城特惠专享活动仅限7天。凡打进商城电话或者加右下角商城微信订阅号4007773499，均可获得护眼贴一份，订阅读者每人限领一份，仅限家庭医生报订阅读者领取。总限量2000份，订完为止！

感恩同行·感谢陪伴，健康商城“三伏感恩回馈”系列爱心行动  
“万人品鉴南瓜玉米山药糊”今天全国同步发放

读者是报纸的衣食父母，所以想读者所想，急读者所急是我们的服务宗旨。健康商城是架起与读者之间的沟通桥梁。健康商城的一切动力都源于读者，正是有了读者的支持和信赖，我们才能够健康成长。开业之际，为感恩回馈读者厚爱，读者俱乐部联合厂商举办“开业回馈·万人品鉴”系列爱心活动，为读者提供应季常用产品减免补贴，让读者得到实实在在的看得见、摸得着的实惠。

此次活动提供的是0添加南瓜玉米糊。活动期间，本报读者均可参加申领，今天打进电话即送1-12个月量的南瓜玉米糊每天限量200罐，领完即止。

中医认为，脾为后天之本，脾好，胃口才会好，营养、药物才能被人体充分利用。一方面气血充足，身体能与疾病作斗争；另一方面，人胃口好，消化好，营养成分能运输到需要的地方，身体自然健康。只要调好脾胃，让自己好好吃饭，老人们就可以能吃能睡，精神自然好，身体更健康！

健康商城提示：

一、价格保障：本次所有产品是健康商城基于企业的社会责任与爱心而举办的。如消费者有发现同类正规产品价格低于本次活动的价格，厂家给予退货退款保障！  
二、售后服务：凡本次申购的所有产品，如消费者有疑问，均可以直接拨打400-777-3499将有专业的健康老师全程跟踪指导。名额有限。

特别注意：商城所有产品全国包邮，每家限购8组！申购电话：4007773499 凡打进电话加微信的订阅读户均可获得护眼贴一份

广告



南瓜玉米糊，集合了山药、南瓜、玉米、3种药食同源食材精制而成，这些都是对身体有益的食材。如山药、南瓜，早在《神农本草经》中就把它列为上品。再加上不含蔗糖，很多中老年人每天早餐都在吃。代餐老少皆宜！

盛夏之际，老人常常感食欲不振，四肢乏力，消化功能较差。这是因为时下天气炎热，老人更易伤脾胃所致。夏天补脾胃，时令正当时，南瓜玉米糊，每天两勺健脾胃、和气血，促进营养吸收，将营养带给您，吃得舒服，自然精气神十足。

1.南瓜玉米糊每罐500g；每人限购12罐。79元一罐(不包邮)128元买两罐送一罐包邮！限购三组！

2.“开业回馈·万人品鉴”爱心活动产品会第一时间以快递发出，请耐心等待。

3.如遇电话占线，请稍后再拨打。

“开业感恩回馈”活动过程中有问题可拨打咨询电话：

400-777-3499