

每年新发癌症病例380万 防癌控癌我们还能做什么?

每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。癌症已成为我国四大慢性病之一,严重影响我国人民健康。

最新发布的健康中国行动将癌症防治行动列入防控重大疾病板块,列出遏制癌症发生率快速增长势头、提高生存率的相关建议和举措。

中国医学科学院肿瘤医院副院长王绿化表示,肿瘤防治以往多是专业领域在重视,本次提出癌症防治行动代表政府的重视,出台了系统化顶层设计,明确了个人、家庭、社会、政府协同推进的实际行动,是我国进行癌症防治的路线图和施工图。



1 关口前移 推动尽早防癌控癌

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批、加入基本药物目录……近年来,为了让患者用得起抗癌药物,国家有关部门打出“天价药”降价组合拳,不断加大对抗癌药相关政策改革力度,保障癌症患者的健康。

从影响健康因素的前端入手,推动从

以治病为中心转变为以人民健康为中心,从注重“治已病”向注重“治未病”转变是健康中国行动的一大亮点,癌症防治行动同样着眼于预防,努力使每个人都能够了解癌症防治必备的核心健康知识与技能,把“每个人是自己健康第一责任人”的理念落到实处。

《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出,倡导积极预防癌症,推进早筛查、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高患者生存质量。有序扩大癌症筛查范围。王绿化表示,这种转变说明党和政府已经开始重视全生命周期的肿瘤防控。

2 预防为主 齐促早筛早诊早治

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……面对严峻的局势,此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治等方面给出有关建议。

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,三分之一的癌症完全可以预防。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

“戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生率。”中国医学科学院肿瘤医院综合科副主任医

师边志民说。要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

许多人觉得,癌症在发病早期缺乏明显的表征,导致发现患癌时已是中晚期,错过了治疗的最佳时期。事实上,目前的技术手段可以通过筛查早期发现大部分的常见癌症,而三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治。早诊早治是提高癌症生存率的关键。

如何提高早诊早治率?健康中国行动提出倡议,个人应定期进行防癌体检。

中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的70%,死亡占比也接近80%。”张凯表示,50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,应首先对这些主要发病癌症进行定期筛查,提高早诊早治率。

3 正视癌症 规范治疗提升效果

如今,谈癌色变依然是现在普遍存在的现象。很多患者不敢承认自己是癌症病人,去正规医院进行规范治疗,转而寻求保健品、偏方等“歪门邪道”。

何为规范化治疗?国家卫健委发布的《癌症防治核心信息及知识要点》指出,规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出,推广应用常见癌症诊疗规范。

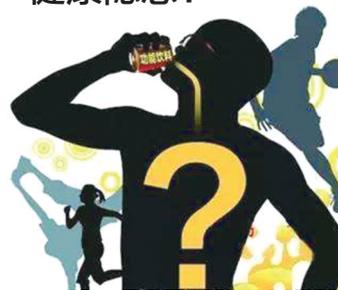
临床工作中经常可以遇到因前期治疗不规范而导致病情发展为严重且复杂的病人。近期一位患子宫内膜癌的病人因术后病情恶化,到中国科学院大学附属肿瘤医院治疗,妇科外科学主任医师于爱军发现,由于病人之前接受的手术操作不规范,导致治疗难度相对较低的癌症,演变成了治疗困难、危及病人生命的重疾。

“10个月前她在外院做了全子宫切除手术,但医生没有在术中做快速冰冻切

片进一步确诊,术后病理切片发现子宫恶性肿瘤,也没有给予相应的补救治疗,这可能会导致术后十年生存率降低。”于爱军说。

王绿化表示,应通过医联体、远程会诊、在线学习等手段提高基层卫生人才能力。借助大数据等信息化手段,加强医疗行业监管。同时加强全民教育,提高对规范化治疗的认识,建议患者不要轻信保健品、偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。(据新华社电)

功能饮料易致健康隐患?



“累了困了来一杯”“提神醒脑来一杯”,相信不少人特别是青少年学生都会把功能饮料当作“熬夜神器”,不仅解渴,还能提神醒脑。功能饮料,就是指那些通过调整饮料中各种营养素的成分和含量比例,在一定程度上可调节人体功能,但不以治疗疾病为目的的饮料。目前,广义的功能饮料主要包括运动饮料、能量饮料以及其他有保健作用的饮料三大类,其主要作用是抗疲劳和补充能量。

许多年轻人一直误认为,功能饮料比可乐等碳酸饮料更健康、有营养,可以多喝经常喝,其实不然。中国农业大学食品学院朱燕萍教授表示,功能饮料不是“全能饮料”,只适用于体力损耗较大的运动员、易疲劳者等特定人群或在特定条件下才可以饮用。

一项调查表明,逾半数青年饮用功能饮料后出现呕吐、胸痛、甚至癫痫等副作用,此外还有人心率较快、入睡困难、头疼。而且,功能性饮料并不能增强青少年儿童的肌肉力量或加速脂肪燃烧,反而会导致心律不齐、抽搐和肾脏衰竭等,若与酒精一起服用,甚至会有生命危险。此外,过量饮用能量饮料也与儿童头痛、睡眠问题、胃痛和多动症以及肥胖和蛀牙有关。

功能饮料所带来的不良反应和毒性主要是因为含有大量咖啡因和其他许多添加剂,而青少年人群是最大的受害者。目前许多国家已相继出台法规禁止向未成年人出售功能饮料。专家建议,对于儿童青少年,最好的饮品是白开水和牛奶、酸奶,发育期的青少年应该尽量少喝饮料,不要盲目相信功能性饮料的作用,对于功能性饮料要做到“不看、不买、不喝”。

(据《中国妇女报》)

喝醋蒜汁可止痢疾

大蒜既是世界范围内使用率最高的调味品,也是有防病、保健作用的食品。其作为药物的最早记载见于两晋南北朝陶弘景所著的《神农本草经集注》中。中医认为,大蒜味辛辣而性温,入脾、胃、肺、大肠经,能温中行滞、消肿散结、解毒杀虫,可用于饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻痢疾、肺癆顿咳、痈疽肿毒以及多种肠道寄生虫病。

醋,主含醋酸,有杀菌作用,醋浸大蒜有更强的杀菌效力。为防治夏秋季高发的细菌性痢疾、肠炎,可将1~2头紫皮大蒜去皮、捣碎,浸入醋液中数日,每天吃5~10克。也可用紫皮大蒜50克,捣碎后浸于100毫升38℃温开水中2小时,然后用纱布过滤取液,加等量糖浆,成人每次口服20~30毫升,同样有效;还可将大蒜头捣碎,加糯米、食盐煮烂喝粥,可治疗小儿腹泻。

需注意的是,此方不宜大量久用,胃及十二指肠溃疡患者、支气管哮喘患者、孕妇忌用,口疮、痔疮、便秘、痤疮及阴虚火旺、肝热目疾者不宜用。

(据《中国妇女报》)

动物实验显示油炸食品加剧肠病病情

新华社北京8月26日电 香脆的油炸食品在全球各地广受欢迎。不过美国研究人员进行的一项最新动物实验显示,油炸食品会加剧炎症性肠病和结肠癌等肠病病情。他们呼吁肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

马萨诸塞大学阿默斯特分校研究人员在新一期美国《癌症预防研究》杂志上发表了相关论文。他们在一组小鼠的食物中加入了煎炸油和新鲜植物油的混合油,而对照组小鼠的食物中只加入新鲜植物油。结果发现,食

用了混合油的小鼠结肠炎症有加重迹象,肠肿瘤比对照组大了一倍,肠漏恶化,导致细菌等进入血液循环。

研究人员认为,油被加热后,其中的多不饱和脂肪酸氧化对体内的炎症反应起到了重要作用。在食用油的煎炸过程中,油脂在高温下连续重复使用,发生了氧化、聚合、裂解和水解等反应,生成的羰基、羧基、酮基、醛基等化合物比正常植物油分子的极性大,所以被称为极性化合物。

为了验证这一假设,研究人员把极性化合物从煎炸油中分离出来,并喂给小鼠。结果显示,这些小鼠体内肠病的进展与被喂食煎炸油的小鼠类似,这证明极性化合物在炎症反应中起到了关键作用。

不过,研究人员强调,他们的研究结果并不意味着食用油炸食品或者煎炸油会致癌,而是提醒有肠病问题的人,食用油炸食物会使肠炎、肠癌等肠病的病情恶化,所以肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。