

■健康管理及慢病防控系列报道之一一五

□ 本报记者 李颖

久坐风险高 改“便”防肠癌

刚刚30岁的季先生已经是一家设计公司的主管,不仅要坐在电脑前苦思冥想各种创意和设计,还要参加各种会议,忙碌时经常连续几个通宵埋头工作。午餐和晚餐不是各种罐装的加工食物,就是外卖快餐。半年前,他突然开始便秘,起初以为是痔疮,可随着时间的推移,便秘症状日甚一日,并且出现了腹痛、便秘等情况。来到医院检查后,一纸直肠癌确诊单犹如晴天霹雳。

“结直肠癌是消化系统恶性肿瘤之一。”北京大学肿瘤医院结直肠肿瘤外科副主任医师李明教授在接受科技日报记者采访时表示,随着生活方式的改变,饮食习惯的西化,近年来,结直肠癌在我国的发病率呈明显的上升趋势。

数据显示,全球每年死于大肠癌患者超过60万,而中国达到11万,并且大城市患病以每年4%—5%速度上升。目前,北京结直肠癌形势不容乐观,从2000年—2009年,结直肠癌的发病率从16.34/10万人激增到32.27/10万人,几乎翻了一番。

饮食“去粗”加重负担

吃得越丰富就代表身体越健康?赶紧收回这种错误的想法吧!李明表示:饮食结构失衡等错误的生活方式往往是肠道肿瘤的“助燃器”。随着饮食和生活方式的西化,“高蛋白、高脂肪、高热量、低纤维”的饮食习惯使得结直肠癌的发病率显著增长。

“长期不良的饮食习惯无疑是诱发大肠癌的主要因素。”李明指出,如今,很多人都习惯于把粗粮从膳食摄入名单上勾去。“去粗”的直接后果就是脂肪、蛋白摄入超标。高脂肪饮食会增加肠道内的胆汁酸分泌。这种分泌对肠道黏膜有潜在的刺激和

损害,导致大肠菌群组成紊乱。“年轻人最好要优化生活方式。”李明强调,生活要有规律,多吃新鲜食物,少吃油炸、腌熏的食物,像前段时间流行的“啤酒+炸鸡”,从健康的角度说,并不推荐。

李明表示,粗纤维摄入不足的另一结果是便秘。大便就是人体的“垃圾”,如果不能每天清除,较长时间累积在肠道的话,粪便内的有害物质就很容易对肠黏膜造成伤害,从而导致“自身中毒”乃至诱发癌变。对此,日常生活中应多食富含粗纤维的食物如芦笋、芹菜、韭菜、白菜、萝卜等。这些绿叶蔬菜可刺激肠蠕动,增加排便次数,从粪便中带走致癌及有毒物质。

研究显示,日常久坐增加了结直肠癌的发病风险。这是因为长期久坐,肠道蠕动减弱,粪便中的有害成分,包括致癌物,在结肠内滞留并刺激肠黏膜;再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了结直肠癌的发病风险。保持适当的运动,也可以改善排便的状况。“改变生活方式,从改‘便’开始。”

积极预防“便”知健康

在日常生活中,肠道在不断向人们发出健康的警示信号:人体的排便情况与肠道健康息息相关。因此,排便习惯与大便性状的变化、腹泻、便秘,便中带黏液、脓血等,往往就是结直肠癌最先出现的症状。

百姓常说“十人九痔”,痔疮最常见的症状就是便血,而这恰恰是与大肠癌的临床表现相似——大肠癌特别是直肠癌,早期除血便外无其他不适。“便血是大肠癌早期常见的症状之一,因病变距肛门较近,血色多呈鲜红色或暗红色,出血量比较多时,

大便呈棕红色、果酱样。”另外,李明还表示,大便习惯和性状改变也需要引起注意,直肠癌患者大便次数可能增多,或者排出大便变细、变形;如果癌肿向直肠腔内生长,大便有可能呈扁形且大便上可能会附有一些血丝。“因此有便血的病人,无论有没有痔疮,都应定期去医院请医生做直肠或结肠镜检查。”李明提醒说,发现有痔疮常有的血便等征状时,一定要考虑排除肠道的其他疾病。

数据显示,晚期结直肠癌患者术后5年生存率仅为7%,而早期的患者术后5年生存率则高达92%。由此可见,早期发现、早期治疗对于提高结直肠癌疾病的治疗效果,延长患者生命,保证患者生活质量而言,极其重要。

主动体检 筛除癌症

由于公众对癌症的防治知识缺乏了解,防癌意识淡薄,导致很多癌症患者被确诊时,其病情已经发展到中晚期。所以,体检并非可有可无,能够帮助人们尽早发现身体内存在的“健康危险因素”。数据表明,就大肠癌而言,有效的早期筛查和干预治疗可使大肠癌的发生率下降60%,病死率下降80%。

直肠指检,是最常用最简单的检查方法,而肠镜检查是诊断肠癌的“金标准”。因此,建议普通人群40岁开始做肠镜检查。而对于有家族性息肉病等遗传因素的高危人群,则应从青少年时期就开始定期进行肠镜检查。

李明提醒要关注大肠癌的高危因素:如果年龄在40岁以上,本人有癌症史、肠息肉史或者一级亲属(即父、母、兄弟姐妹、子女)有大肠癌史;另外,如果本人有以下两项

或两项以上的情况,比如近两年来慢性腹泻累计持续超过3个月、慢性便秘每年在两个月以上,则应及时到医院进行电子肠镜检查。“当然,普通居民不要忽视大肠健康,有条件的也应该定期到医院进行肠镜健康检查,了解自己身体状况。”李明强调说,肠镜检查没有大家想象的那么痛苦。

按照规范进行综合治疗

“总体来讲,结直肠癌是较常见且发病率趋高的恶性肿瘤,同时也是综合治疗效果非常好的癌症。”李明强调,对于结直肠癌,目前国际与国外最大的差距在于早期诊断率和治疗规范性比较低。其中,规范化治疗是提高结直肠癌治愈率的关键。

近年来,结直肠癌的治疗有了长足进展,现代腹腔镜微创外科技术的应用和高效化疗药物的出现使治疗方案不断优化。其中,化疗是结直肠癌治疗的基石。术前新辅助化疗有助于提高手术切除率,术后辅助化疗可以用来减少肿瘤复发的几率,同时化疗也是治疗晚期肿瘤,以及手术非适应症患者的最佳治疗方式。

规范化治疗的核心是要防止治疗中“过量”与“不足”的误区,规范的诊断、合理化疗方案、适当的药物剂量以及足够的化疗周期都至关重要。晚期患者生存5年的总机会达到9.8%的研究,确立了乐沙定在晚期结直肠癌一线化疗基石地位。

事实上,结直肠癌已不再是绝症。经过以手术为主的多学科综合治疗,绝大部分中、早期结直肠癌患者是可以治愈的。“只要我们共同努力,提高对结直肠癌的认识,养成良好的生活习惯,定期进行体检,就可以降低结直肠癌的发病风险。”

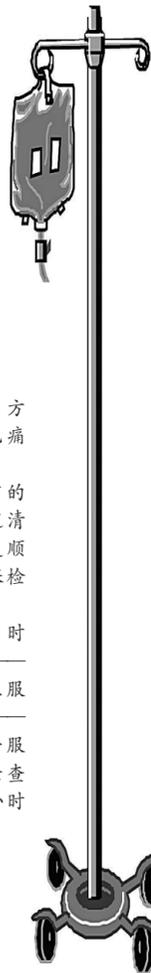
健康小贴士

肠镜检查知多

肠镜检查的方式:普通肠镜、无痛肠镜。

肠镜检查前的准备:彻底的肠道清洁,以使检查能更顺利地,并确保检查的准确性。

清肠剂服用时间:上午检查者——检查前一天晚上服用;下午检查者——检查日当天上午服用。麻醉肠镜检查者——检查前6小时服完清肠剂。



信息传真

喝汽水不会影响钙吸收

科技日报讯(记者项铮)记者自4月16日由生命时报社、北京保护健康协会主办的“绽放活力从健胃开始”活动上了解到,目前国人对骨骼健康的认识常常是“一知半解”、“正误参半”,而且国人骨健康质量呈下降趋势。

国际骨质疏松基金会列出的骨质疏松危险因素包括:年龄、性别、家族遗传、绝经期、营养不良、不足的钙和维生素D的摄取、运动不足、体重偏瘦、吸烟和酗酒。可见,抛开了一些不可控因素,损害国人骨骼健康最重要的两方面原因是食物中钙的缺乏(尤其是在青少年时代)以及缺乏锻炼。

据首都保健营养美食学会执行会长王旭峰介绍,国人骨质现状堪忧。国家统计局的数据预计,到2015年,骨质疏松症患者将超过1亿人。更令人担忧的是,骨质疏松症呈现出年轻化的趋势。一项关于骨健康的调查结果显示,许多35岁的妈妈其骨密度堪比60岁的奶奶;“硬脖子”、“硬背脊”的年轻人超过半数;许多年轻人甚至是青少年骨骼提早老化。

值得一提的是,国人对骨骼健康的认识常常是“一知半解”、“正误参半”。例如有人担忧,喝汽水会阻碍人体对钙质的吸收、腐蚀骨骼。对此,1994年,美国国家卫生研究所组织骨质疏松和骨骼健康方面的专家召开了一次题为“钙的最佳摄入量”的会议。专家的独立报告指出:“未发现汽水成分会对钙的吸收或流失造成任何实质性影响”。1997年,美国国家科学院医学研究发现,汽水成分并不会对钙的吸收产生任何负面影响。从而得出结论认为:对于大多数年龄段的人群而言,将钙的吸收与汽水的饮用联系起来是没有必要的。适当饮用汽水,不会直接导致骨骼健康问题。此外,无论饮料的酸碱性如何,我们的身体都能自动保持酸碱平衡。因此,更没有“腐蚀骨骼”一说。

首都保健营养美食学会执行会长王旭峰表示,骨骼的健康需通过日常营养饮食、良好的生活习惯和运动来维护。在饮食上,要保证充足的钙质补充,适当吃牛奶、酸奶、虾米、白菜、油菜等,同时要晒太阳,以利于身体对钙的吸收。适量的运动能提高肌肉的力量和全身骨骼、肌肉的协调性,可直接刺激骨骼,加强血液循环和新陈代谢,推迟骨骼老化,对维持骨量、防止骨量丢失大有好处,同时有利于人体对饮食中钙的吸收。尤其对于正在生长发育的儿童来说,春天是他们生长发育速度最快的季节,更是骨骼生长的黄金时段。建议妈妈们多多督促孩子参加体育锻炼,有效的体育运动对孩子的骨骼健康和生长发育有着积极的作用。

食品安全

纳豆激酶作为功效成分首获批准

□ 本报记者 项铮

“纳豆激酶作为功效成分获得国家级的批准,不仅促使中国纳豆产业走向规范化发展,还推动了我国纳豆产业迈上了新的发展台阶”。在4月19日举行的“2015年纳豆与纳豆激酶发展论坛”上,中国食品发酵工业研究院副院长程池这样表示。

纳豆是以大豆等豆类为原料,经过除杂、清洗、浸泡、蒸煮后,接种枯草芽孢杆菌,在一定的温度、湿度下发酵生产出的具有特殊风味的产品。纳豆产业进入中国,标志性事件是2001年北京燕京啤酒集团建成国内首家符合GMP生产环境的纳豆生产线。开辟了国内第一条也是最规范的一条纳豆生产线。2002年卫生部关于纳豆作为普通食品管理的批复“中明确规定‘纳豆在我国已有一定的食用历史。以枯草芽孢杆菌发酵生产的纳豆应按普通食品进行管理’”。目前市售纳豆类产品为四种:分别为鲜纳豆,纳豆胶囊,纳豆配伍胶囊,纳豆激酶胶囊。2004年,第一款以纳豆为原料的“国食健字”号保健食品获批。国家药监局已经批准的国产纳豆保健食品共有14种,其功能为增强免疫力和辅

助降血脂。

由于我国一直缺乏纳豆激酶相关生产规范,在功能检测与溶栓效果上缺少统一标准,导致产业鱼龙混杂,良莠不齐,消费者对纳豆类保健食品也产生了大量误解和不信任。“以往由于缺乏相关标准,纳豆的保健食品功效成分以粗多糖、皂苷等为功效成分,但这些成分并不能完整、准确表达纳豆独特的保健功能。纳豆中最宝贵、最独特的成分就是纳豆激酶。”程池介绍,纳豆激酶是在纳豆发酵过程中由枯草芽孢杆菌产生的一种丝氨酸蛋白酶。上世纪80年代,日本科学家须见洋行博士发现了“纳豆激酶”蛋白酶,试验证明这种物质能起到溶解人血栓的效果,为预防和治疗血栓引起的各种疾病探索出了新思路。

作为首批获得纳豆类食品功效成分变更的北京燕京中发生物技术有限公司总经理王卫东表示,国家食品药品监督管理局对纳豆激酶作为纳豆类保健食品的功效成分批准进行量化,并规范了检测标准,让纳豆类保健食品的可靠性“有章可循”,增强了纳豆保健食品的可信度和安全性,为纳豆保健食品企业生产指明了方向。

健康报告

高校学生心理健康预警系统亟待建立

近年来,大学生心理健康状况和形势不容乐观,高校学生心理危机事件时有发生,这已经不仅仅是一个教育领域的问题,逐渐成为备受关注的社会问题。诸如云南大学马家爵事件、清华大学学生硫酸泼熊事件、复旦大学研究生投毒事件,以及在高校中偶有发生的大学生自杀事件等,都引起了社会的极大反响。这表明,我国的高等学校心理健康教育仍有漏洞,高校心理预警系统亟待建立。

高校心理预警体系面临新挑战

笔者承担了2014年河北省高等学校青年拔尖人才计划项目“大学生幸福指数动态监测体系的建立及应用”、2013年度河北省软科学研究计划项目“高校心理预警系统的构建及其实证研究”和2014年度河北省软科学研究计划项目“基于移动智能终端的‘大学生幸福指数测评软件’的初步研究与应用”。在研究中发现,从上世纪80年代兴起,历经20余年的不断探索和长足发展,特别是2004年8月《中共中央国务院

关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》下发10年以来,我国的高校心理健康教育迅速发展,取得了令人瞩目的成绩,国内高校大学生心理健康状况总体良好。但是,在新的历史时期仍然面临新的形势和新的挑战。

根据各省各地有关资料,我国大学生的自杀率约为十万分之一,有自杀倾向者的比例更是呈现出上升的趋势。相关统计表明,高校学生的自杀率高于正常青年群体,重点大学高于一般大学,而自杀已经成为15—34岁青年人非正常死亡原因的首位。自杀、自我伤害等恶性校园心理危机事件,对当事人、当事人家庭和师生等造成了严重的影响,产生了不可挽回的损失,也在一定程度上影响了高校的安定稳定。因此,建立高校心理预警系统,预防、避免和减少校园心理危机事件的发生,成为各高校教育管理工作亟待解决的问题。

90后大学生心理问题较突出

当前,90后大学生成为大学生的主体,90后大学生由于受到家庭环境、社会多元价值观、新兴媒体等因素影响,在行为、情

快讯

治疗口吃新技术获国际发明奖

科技日报讯(曹文)由中国发明协会、发明者协会国际联合会主办的第八届国际发明展览会近日闭幕,来自美国、德国等30多个国家和地区及国内的1000多个机构和发明人参展,近3000个最新技术发明亮相。通过4天评审,大会评选出金奖、银奖、铜奖及多项专项奖。由江苏南通江海口吃康复研究所所长曹留进发明的“治疗口吃的装置”专利技术,荣获“发明创业奖项目奖”铜奖。

发明奖获得者曹留进所长经过十多年研究,找到了口吃的原因和治愈口吃的技术并获得了完全自主知识产权,解

决了治愈口吃的问题,给广大口吃患者带来了希望。曹留进认为,口吃不是由情绪紧张导致的,因为口吃患者不紧张的时候一样会口吃,而正常人在面试、上台发言等场合虽然紧张但不会口吃,口吃患者普遍具有气短的生理弱点。为此曹留进发明了一种治疗口吃的装置并获得专利,采用这种专利装置调理气息,解决气短辅针对性的语言训练治疗口吃,取得了突破性进展。采用该专利技术治疗口吃短时间内就可以让一个口吃患者恢复到和正常人一样的讲话。江苏南通江海口吃康复研究所所长从2008年成立以来,以其独到的治愈技术受到了越来越多口吃患者的肯定。



山东滕州市义工协会的33名成员,来到南沙河镇敬老院,为老人包饺子、剪指甲、修脚、陪老人聊天,奉献爱心。

图为4月19日,在滕州市南沙河镇敬老院,义工为81岁的王宝允老人修脚。

新华社发(宋海存摄)



预警报告子系统(也称为预警报告机制),负责发布心理预警报告信息。该子系统可以发布红色、橙色、黄色、蓝色、绿色等五级心理预警报告。从时间维度,该子系统可以发布定期预警报告(周报、月报)与实时预警报告;从对象维度,该子系统可以发布重点个体心理预警报告,重点人群心理预警报告,学校、院系、班级心理预警报告,心理危机隐患事件实时预警报告等。

危机干预子系统(也称为危机干预机制),负责对潜在心理危机事件进行干预。根据不同的预警警情,对正在发生的心理危机事件启动处置预案,第一时间开展心理干预;对潜在的心理危机及时评估研判,化解潜在心理危机事件。

在积极心理学的理念下,高校心理健康教育工作的工作重心应当前移,变被动的心理危机干预为主动的心理预警,变事后的矫治性心理咨询为事前的发展性心理疏导,变消极性应付为积极性应对。应当积极构建高校心理预警系统,实现对校园心理危机事件的积极预防、有效防范、实时监控、科学研判、主动预警和及时干预,准确把握校园心理危机事件的风险点,预防、减少和避免校园心理危机事件的发生,维护高校师生的心理健康和心理安全。

(本文作者:河北医科大学心理健康教育研究中心 倪铁军 王铭 倪志宇)

感、思维、认知等心理方面特点明显,具有鲜明的时代烙印,其心理问题较为突出。其主要心理问题表现在自我认知、生活适应、人际关系、情绪情感、生涯发展等方面。一小部分90后大学生抗挫折能力较差,人际交往能力较弱,依赖心理强,自我意识强,性格脆弱,特立独行,行为较为冲动。而自媒体时代90后大学生接收到的信息良莠不齐,多元价值观对当代大学生产生极大冲击,就业形势不乐观等给他们带来巨大的心理压力。极少数大学生因为成长经历、家庭环境、自我认知、个人心理承受能力差等,出现了心理和精神问题。

校园缺少心理危机预防机制

高校的心理健康教育机制依然存在问题,具体表现在:重视事后心理干预,忽视事前心理预防;重视心理危机处置,忽视心理危机发现;重视被动心理疏导和心理咨询,忽视积极心理理念宣传和普及。总体来说,高校心理健康教育缺乏校园心理危机事件预防、实时发现、及时反馈和有效处置的机制。为此,急需尽快构建高校心理预警系

统,实现对校园心理危机事件的积极预防、有效防范、实时监控、科学研判、主动预警和及时干预,成为预防、减少和避免校园心理危机事件的必然选择。

笔者认为,高校心理预警系统的目标应该包括两个层面:一是基础性目标,二是发展性目标。其中基础性目标是底线性目标,即确保学生的心理健康和心理安全。具体指动态搜集学生心理健康信息,发现潜在心理危机情况,评估心理危机级别,发布心理预警报告,及时采取干预措施,避免和减少恶性校园心理危机事件。而发展性目标是预防性和成长性目标,即提高学生的心理素质,具体指优化教育教学环境,提高师生心理健康水平,预防心理问题和精神疾病的发生,积极采取防范措施,将校园心理危机事件处理在萌芽状态。

学校心理预警系统四大方面

笔者认为,结合高校大学生心理的特质而设计的预警系统,由信息监测子系统、信息评估子系统、预警报告子系统和危机干预子系统四个子系统构成,每个子系统在功

能上各自独立又相互关联。

信息监测子系统(也称为信息监测机制),负责收集学生心理健康信息,该子系统实时汇集心理健康状况筛查、抽查资料,重点个体资料,重点人群资料,重要时间节点资料,学校、院系、班级、宿舍四级心理健康教育网络心理评估资料,心理健康状况自评资料,大学生幸福指数动态监测资料,心理危机隐患事件实时资料,特别是学生思想异动、学生行为异常、适应不良、家庭变故、意外事故、重大疾病、重大挫折、情绪情感波动、学业挫折、社会功能受损、长期旷课、作息饮食紊乱、疑似精神或心理问题症状、自杀自残倾向、反社会言论或行为、校园群体性事件等。该子系统可以发布红色、橙色、黄色、蓝色、绿色等五级警情监测信号。

信息评估子系统(也称为信息评估机制),负责研判学生心理健康信息,该子系统通过定性定量资料综合研判、专家会商等方式,对上一子系统收集的学生心理健康信息进行研判。该子系统可以发布红色、橙色、黄色、蓝色、绿色等五级警情评估信号。