

通过癌症综合干预、筛查和早诊早治来减轻癌症疾病负担、治愈或大幅度延长患者生存期、提升患者生活质量,是现阶段中国在癌症防控领域的首要任务。

金砖国家癌症高发背后 防癌原来有套路

本报记者 李颖

世界卫生组织最新公布的数据表明,每年有880万人死于癌症;中国每天约1万人确诊

癌症,每分钟约7人确诊患癌。近日,国际癌症研究机构在《癌症流行病学》杂志上发表的最新研究则显示,金砖国家癌症死亡病例占全球42%。

癌症的影响最严重;大量饮酒导致俄罗斯的肝癌和头颈癌高发;吸烟致使巴西的肺癌死亡率较高;当地的生活习惯使得印度的唇癌和口腔癌发病率居高不下;而在南非,导致最大生产力损失的五种癌症是肺癌、宫颈癌、乳腺癌、卡波西肉瘤和食道癌,其中肺癌和宫颈癌对经济的影响巨大。

整体来看,肝癌、肺癌、胃癌、食管癌、结直肠癌是造成金砖国家生产力下降最主要的原因,其中,肝癌和肺癌对金砖国家总体影响最大。“值得一提的是,与发达国家相比,导致金砖国家高生产力丧失的癌症种类多是可以预防,及早发现或治疗的,尤其是与烟草和感染相关的癌症。”在刘俊田看来,对金砖国家而言,这样模式的癌症负担是机遇和挑战并存,如果国家能在癌症预防方面做出强有力的举措,未来或将有很大的改观。

生活方式西化引起“富癌”

金砖国家包括中国、俄罗斯、印度、巴西、南非5个国家,人口总量超过世界人口40%。“以发展中国家为主的金砖五国,由于人口年龄、经济条件以及逐渐西方化的生活方式的改变,癌症死亡率呈较高趋势。”天津市肿瘤医院预防医学体检中心主任刘俊田教授指出,过去经济条件相对落后所造成的“贫癌”(如食管癌、胃癌)和经济迅速发展、人们生活方式西化所引起的“富癌”(如乳腺癌、结直肠癌等)并存的状况,造成了金砖五国癌症负担沉重。同时,发展中国家各地区之间经济发展不平衡,医疗资源相对匮乏和分布不均等多种原因,造成癌症的致死率、致残率较高,因癌症所致的经济损失巨大。

“人口变化、癌症风险因素和经济环境变化等原因,癌症对金砖五国的经济影响不同。这意味着每个国家都有自己独特的生产损失模式。”刘俊田进一步分析认为,中国受肺癌和肝

肺癌为什么偏爱中国人

记者从国家癌症中心发布的《2017中国肿瘤登记年报》发现,每年新发癌症病例达429万,其中,位居发病率与死亡率第一位的均为肺癌。预计到2025年,我国肺癌患者总数将达到100万,成为世界第一肺癌大国。

“过去我国第一死因是心脑血管疾病,现在肺癌已经超过了心脑血管病和脑血管疾病。”北京大学肿瘤医院副院长沈琳教授对记者介绍说,肺癌、胃癌、肝癌、食道癌以及结直肠癌是我国最常见癌症。肺癌是首凶,每年新发病例约73.3万。

为什么肺癌如此偏爱中国人?

癌症防治给患者家庭和社会医疗体系带来

一方面与中式烹饪有关,长期置身油烟的环境中,不仅会加重呼吸系统疾病的症状,还会诱发哮喘、炎症,增加心脑血管病和癌症的发病率,特别是女性受烹饪油烟的影响就更大。

另一方面是吸烟以及二手烟的危害严重。目前中国有3亿烟民,每天至少一次暴露于二手烟的人有7.4亿,大概吸入了全世界2/3以上的二手烟。而中国每年死于二手烟导致疾病的人超过10万,相当于从地图上抹去了一个小城市。

当心“舌尖”上的风险

药膳养生靠不靠谱?

第二看台

本报记者 李颖

春节期间播出的《舌尖上的中国3》,因“药食同源”“药膳”“食疗”,一经播出就引发争议,有观众认为,里面所提到的煲汤养生并非人人适用;草药入菜也绝非“缺啥补啥”那么简单,随意食补可能适得其反。

药膳是药和食品的结合

《舌尖上的中国3》热播后,就“药膳究竟是滋补良方还是伪科学”这一话题,引得各方在

网上吐槽。“这个命题就是伪科学。”北京世纪坛医院中医科主任冯兴中指出,首先要科学认识药食同源。

冯兴中解释说,中药与食物是同时起源的。许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线。用来治病的就称为药物,但单纯只作饮食之用,则称为食物。中国古代的“食疗”观念,源于和中药一样的四气、五味、归经、升降,也就是说,食物可以分出寒、热、温、凉,同时,食物的酸、苦、甘、辛、咸等味道可以对应人体的不同器官。同时,食物是有“偏性”的,所以需要搭配。另外,古人根据观察到的一些现象来给食物分“寒热”,夏天成熟的樱桃是“热”的,秋冬成熟的梨是“寒”的,鸭子吃各种水生生物,所以其肉属寒性,而羊肉则是温热的,但是山羊和绵羊的“属性”又不同。

药膳属于一种功能食品,而且是饮食文化中最高级、最讲究的一支,其本身在养生保健预防治疗领域里的作用发挥不容否认。但是,冯兴中指出,药膳源远流长,但需要在中医理论指导下根据

沉重负担。刘俊田分析指出,从全球来看,根据估算,2010年全球新发的1330万癌症病例的总花费达到2900亿美元,而预计到2030年2150万新增病例将会带来4580亿美元的经济负担。而在金砖五国,2012年由于癌症致死造成的生产力损失高达46.3亿美元,占国内生产总值的0.33%。中国总生产力损失最大(28亿美元),比其他金砖国家加起来还要多,其中2/3来自城市地区(66%),远远超过居住在城市地区的人口比例(52%)。

“由于劳动力和生产力是维持经济增长的重要源头,所以评估癌症死亡率对中国经济的

五大方式助攻癌症预防

“2012年,全球因癌症死亡人数估计为820万人,如果不进一步改进肿瘤预防、检测和治疗方案,这一数字将会在2035年增加到1460万人。”沈琳坦言,2035年我们要想把肿瘤控制在一定水平是非常难的,因为那时候全球整个病例要到达2400万,这是相当大的负担。“这些负担里绝大部分发生在预后较差的时期,而且是以住院治疗为主。”

但沈琳也认为,通过癌症综合干预、筛查和早诊早治来减轻癌症疾病负担、治愈或大幅度延长患者生存期、提升患者生活质量,是现阶段中国在癌症防控领域的首要任务。刘俊田则表示,虽然癌症的预防措施是老生常谈,但还是需要再次强调几项对防治癌症比较重要的措施:着重于控烟,健康的生活方式,疫苗接种计划,控制感染和癌症筛查等。

首先其冲的就是要控制烟草。研究发现:吸烟导致的肺癌人数超过全体肺癌患者的85%。吸烟是最可能预防的癌症死亡原因。美国癌症的发病率和死亡率从上世纪90年代开始均呈下降趋势,到2001年,死亡总数已开始下降,这主要是得力于控烟等预防措施的实施。而在我国,最新的数据显示,男性中高达33%癌症及女性中至少5%的癌症死亡率都是由于吸烟引起的,所以控制烟草的使用至关重要。

其次是健康的生活方式:合理膳食、适量运

影响至关重要。”刘俊田认为,整体来说癌症对中国经济的影响包括人口老龄化和过早死于癌症,以及导致生产力损失、个人收入下降、国家GDP减少。

近几年来,我国的卫生总费用投入不断增加,2016年中国卫生总费用总计达7000亿美元,占GDP的6.2%。沈琳给出了一组数字:最新的研究报告显示,结直肠癌和食管癌在中国城市地区的人均就诊负担最重,大约为1万美元;肺癌和胃癌患者的负担次之,大约为9900美元左右;肝癌和乳腺癌的人均就诊支出相近,约为8500美元左右。

动,控制体重。一些证据提示高脂肪饮食与某些癌症之间的联系,如结肠癌、子宫癌和前列腺癌。肥胖可能与年龄偏大女子的乳腺癌、胰腺癌、子宫癌、结肠癌和卵巢癌有关。另一方面,有些研究提示,含有纤维素的某些营养素可能帮助预防或对抗某些癌症。

控制感染与疫苗接种要双管齐下。据统计,由幽门螺杆菌导致的胃癌、乙型肝炎和丙肝病毒导致的肝癌以及人乳头瘤病毒导致的宫颈癌,共占因癌症死亡病例的29%。

以目前发病机理最为清晰的宫颈癌为例。人类乳头瘤病毒(HPV)是人类癌症发病中唯一可以完全确认的致癌病毒,现今的研究甚至可以证实:预防HPV感染就可以预防宫颈癌。只有持续的高危型HPV感染才会发生宫颈上皮内瘤样病变和宫颈癌。HPV疫苗接种计划的推进将在很大程度上减少宫颈癌的发生。

癌症筛查至关重要,这里强调的就是癌症的二级预防。以乳腺癌为例,1期患者90%可以治愈,II、III期的患者5年生存率只有70%或40%。另外,局限于胃粘膜层的胃癌手术切除后5年生存率达90.9%。早期食管癌5年生存率为90.3%。通过这些数据我们可以看出,早期发现可以明显提高患者的生存期,除此之外,早期发现也可以减少治疗的费用,降低癌症对患者家庭的影响,减轻社会负担。

嘌呤在体内转化后会产生过多尿酸,可导致痛风旧病复发或加重病情。

“南方人喜欢煲汤,这是经过生活检验的,也比较适合他们的体质。但要注意,不是所有的药材都可以用来煲汤;有些药材可以用来煲汤,但不一定适合每个人的体质;即使药物适合个人体质,也不能盲目加入,因为中药讲究配伍。”冯兴中表示,吃得不得法,不仅不利于健康,反而会适得其反。

药膳有风险食疗需谨慎

其实,全国各地都有使用药膳的习惯,人们都希望通过合理的饮食来强身健体、预防疾病。药膳对肌体的良好调节作用不可否认,但前提是要在中医理论指导下,了解自己的体质,清楚药材的性质,最关键的是要用对药膳。需要再三强调的是,药膳并不是老少皆宜的滋补法宝,中药也并非完全“无毒副作用”,药食同源有疗效也有风险,必须科学认识。

冯兴中表示,要避免对药膳作用的过分吹嘘夸大,食疗不能取代药物治疗。公众普遍存在着盲目进补、滥用药物食品、不懂得药物配伍等共性问题,易造成因养生而惹祸的不良后果。2015年,浙江东阳一男子连续一个月每天服用何首乌导致肝功能严重受损。

冯兴中再三提醒,切不可对药膳期望过高,有病一定要去医院,切忌自己乱添加药材。希望靠食疗来治病的群众,最好别抱这种想法。

专家提示

防治抑郁症 不能忽视中医药

世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的最近一项联合研究表明,抑郁症已居世界十大病种的第4位,预计2020年将跃至第2,紧随心肌梗死之后。近年来,随着人们生活节奏的加快、压力增大,抑郁症的发病率逐年升高。我国抑郁症也已经成为疾病负担的第二大疾病。

西药“百忧解”广为人知,但殊不知抑郁症属于中医学“郁证”的范畴。

中医从疏肝解郁入手

“中医没有‘抑郁症’这个病名,而是称之为‘郁病’。”北京中医医院心身医学科主治医师姜琳琳在接受科技日报记者采访时解释说,郁病多由情志不舒、气机郁滞所引起的,导致脏腑阴阳气血失调,脑神不利,以心情抑郁、情绪不宁、胸部闷闷,或易怒易哭等症为主要临床表现的病症。

中医讲“百病生于气”中医对精神类疾病认识比较多,比如说惊则气下、喜则气缓、怒则气上等。“抑郁症早期是和肝气郁结有关,是气机不畅和气血运行不畅。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋教授告诉记者,抑郁患者的表现多种多样,常以内科疾病为主要症状,比如胸闷、乏力、胃痛、食欲不振、腹胀腹泻以及头晕等等。

多数抑郁症患者长期生活工作压力较大,或经历负面生活事件,情志不畅导致机体气机失调,日久肝木郁滞,甚则郁积化火,情绪症状进一步加重。肝气疏泄太过,横逆犯脾胃,影响脾胃消化功能,导致气血失和、机能障碍、症状丛生,可见疲乏、失眠、心慌、疼痛等。“治疗当从疏肝解郁、调理五脏、调理脑神入手。”张晋解释说,中医讲“治病求本”,因此,要从郁病发生的根本原因入手,通过调理阴阳来恢复人正常的志态。“另外,有些抑郁症患者是气虚不足为本,调理气血后体力改善,情绪也会有所好转。”

中医更讲究辨证施治

对于抑郁症西医一般采取服药治疗,这种方法疗效固然明显,但是也存在着不良反应和撤药反应的问题。在姜琳琳接诊的患者中,有一些是经过西医治疗后再来求中医的,更有大部分患者是首诊就选中医治疗的。姜琳琳表示,医生会根据患者的具体情况为其选择中医治疗或者中西医结合治疗。中医治疗包括中药汤剂、中成药和非药物治疗,如针灸、电针、拔罐、走罐、耳针等。其中,针灸主要通过调理人体自身的神经功能来起到治疗作用,是一种治疗抑郁症的“绿色疗法”。

从针灸临床的角度来分析,抑郁症病人可分为虚实两大类,“根据人体的不同状态,以针灸治之,调节虚实,理气安神,平衡阴阳,调畅情志,缓解情绪症状的同时也能够改善抑郁患者常见的失眠、疼痛、腹胀、食欲不振等躯体症状。”姜琳琳透露,对于轻度抑郁患者可单纯使用针灸治疗,对于中度偏重或者重度的患者以针灸辅助西药治疗,能够提高疗效,帮助减少药物不良反应。

张晋强调,中医讲“不治常得中医”,治疗还是以养生调情志为主,而不是任其发展到抑郁症时期。日常生活中,抑郁症患者每天可以适当参加一些力所能及的运动,比如跳绳、散步、跑步等。他表示,跳绳可以增加人体的协调性,也可以有效加强前庭功能,这些都能产生良好的心理感受,提高自信心。(记者李颖)

食药监总局: 理性看待食品保健品

保健食品包装眼花缭乱让人选择困难? 厂家声称产品降糖降脂靠谱吗? 国家食品药品监督管理总局提醒消费者:要科学、理性看待食品、保健食品广告和宣传,凡声称疾病预防、治疗功能的,一律不要购买。

食药监总局提醒,消费者应到证照齐全的正规场所购买产品,特别要注意有没有营业执照和食品经营许可证。通过网络、会议、电视、直销和电话等方式购买产品,也应先行确认资质信息。

此外,消费者购买时应仔细查看外包装标签标识相关信息,做好“四不”:不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品;不要购买标签上没有食品生产许可证号的预包装食品;不要购买标签或说明书中提及可以预防疾病、有治疗功能的产品;不要购买标签上没有保健食品批准文号,但声称是保健食品的产品。

食药监总局提醒,保健食品广告中未声明“本品不能代替药物”的,一律不要购买;不要盲目参加任何以产品销售为目的的知识讲座、专家报告等。(据新华社)

医疗界

中山医院心外科实现 不开胸心脏不停跳“换瓣术”

“困扰8年的心脏定时‘核弹’近日被中山医院的专家们成功拆除!”80岁高龄的王新之老人早些年被查出心脏主动脉瓣膜关闭不全。但在当时,开胸换瓣术是唯一治愈方法,全家人还是选择先服药进行保守治疗。不过,2017年11月,近80岁的王老先生心脏出现持续性房颤,他们再次求助于中山医院心外科。检查发现,他的病情加重,已属高危。不过当时是J-Valve已被批准在国内上市,尺寸齐全。TAVI手术在中山医院已成为常规手术,由王春生主任、魏来副主任带领的中山心外科团队成功实施了70多例手术。经过周密的术前评估和讨论,2月6日王老先生接受手术,瓣膜释放过程只用了不到10分钟;手术顺利,用时仅一个多小时,在手术台上就顺利拔管停用呼吸机,总出血量不到30ml;在ICU里观察一天后就安返普通病房,且已可正常地行走。(2月23日,王老先生顺利出院。(齐璐璐 记者王春)

(本版图片除标注外来源于网络)



扫一扫 欢迎关注 唠唠健康 微信公众号

