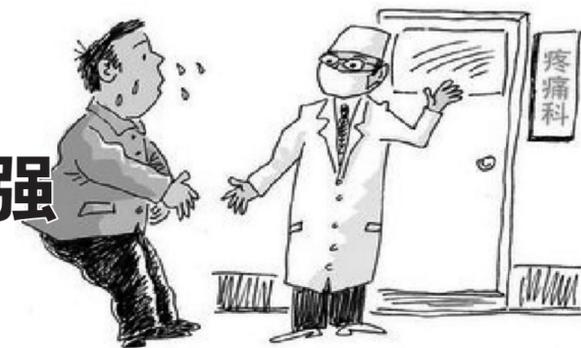


疼痛的感觉谁都不陌生，每个人对于疼痛的态度不尽相同，中华民族是一个讲究含蓄、隐忍的民族，心身不愉快藏不示人似乎是一种美德，广泛存在，而对于遭受疾病折磨的痛苦体验是否应坚持隐忍？在第15个中国镇痛周到来之际，聊聊关于疼痛的话题——



# 抗肿瘤：忍痛不等于坚强

□ 路桂军

## 专家观点

### 疼痛有级别，应区别对待

疼痛是一种机体遭受伤害刺激产生的不愉快的主观体验，它的程度因人而异。即刻的疼痛感知有积极的一面，提醒你正在遭受伤害性刺激要及时避让或者看医生；而持续长时间的疼痛刺激却是危害身心健康的不利因素，它会让人寝食难安，免疫力低下，精神崩溃。

机体患病后疼痛常常以症状的方式存在，正常情况下随着疾病的康复疼痛会日渐消失，但也有很多疾病疼痛是长时间存在的，比如罹患肿瘤后因肿瘤的侵犯、抗肿瘤治疗带来的

疼痛也就是癌性疼痛；肿瘤患者抗肿瘤治疗全程也多伴有疼痛的存在，是应该全身心抗击肿瘤，以坚强的意志忍受疼痛、体验康复，还是抗肿瘤同时辅助以必要的镇痛治疗、在愉快无痛中感知康复，这一观点直接关系到患者的生存质量和疾病的预后。

医学上通常把疾病引起的疼痛分为0-10级，并区别对待，医生认为常态的你我没有疼痛感知认为是0分；疼痛持续存在并影响睡眠时为3分；6分以上的疼痛为难以忍受的剧烈疼痛；10分的疼痛则是人类忍受疼痛的极限会痛不欲生；3分以上的疼痛是需要用药物控制的，3分以下疼痛可以视患者需求区别对待。

世界卫生组织提出三阶梯镇痛 有些人对疼痛的理解存在误

区，认为疼痛是疾病带来的，镇痛治疗治标不治本；潜意识中认为忍痛是一种美德；一旦看到镇痛药中有吗啡类镇痛成分，首先顾虑是否会引起成瘾而顾虑重重。

从全球层面疼痛管理水平来看，世界卫生组织提出三阶梯镇痛，既可以安全有效提高患者生活质量且有利于疾病康复。

按阶梯用药。是指止痛药物的选取应根据疼痛程度由轻到重，按顺序选择不同强度的止痛药。必要时联合用药既能增加阿片类药物的止痛效果，又可减少阿片类药物用量，降低药物成瘾性。

按时用药。疼痛管理时，先测定能控制患者疼痛的剂量，下次剂量应在前一次药效消失之前给予以

保持疼痛连续缓解。

个体化给药。由于个体差异，应从小剂量开始，逐步增加至理想缓解疼痛及无明显不良反应的剂量为止。

国内镇痛专家指出，阿片类药物用于治疗疾病目的就属于药品，而用于非疾病治疗目的寻求新快体验的才考虑其毒品的性质；在镇痛和成瘾方面，慢性疼痛患者体内具备一种对抗成瘾的受体所以镇痛用药是安全的，无需顾虑“涉毒”。

肿瘤患者要主动参与疼痛治疗 肿瘤患者癌痛严重影响患者生活质量，对于合理的镇痛理念、规范化治疗可能治愈的患者，可以明显改善患者的一般情况，使其顺利地地完成临床放疗，化疗等抗肿瘤治

疗计划，达到治愈的目的。对于难以治愈的患者，有效的止痛可以提高其获得较为舒适的带瘤生存，提高其生活质量，并延长生存期。肿瘤患者无论疾病发展到什么程度症状治疗都是有意义的，建议疼痛患者要主动参与疼痛治疗。

1. 如果你感到疼痛，应向主动向医生陈述，即使是在周末和晚上；
2. 每天记录自己疼痛的部位、开始的时间，何时疼痛最剧烈，在何种情况下能缓解；
3. 严格按照医生的处方服药，记住如何服用何时服用，并及时汇报药物的副作用；

4. 在疼痛发作前用药，因为疼痛越严重就越不容易控制；
5. 非药物措施可能对你有效，如放松、深呼吸、按摩、回忆一些愉快的经历等；
6. 参加一些康复团体的活动，告诉病友你的困惑、经验和感受，也可以从他们那里学到一些有益的东西。

另外，家属在疼痛治疗中要起到一定作用。  
(作者系中国人民解放军总医院副主任医师)

## 医事进展

### 17种抗癌药纳入医保报销目录

近日，国家医疗保障局印发通知显示，经过谈判，17种抗癌药纳入医保报销目录。与平均零售价相比，17种药品的平均降幅达56.7%。大部分进口药品谈判后的支付标准低于周边国家或地区市场价格，平均低了36%。这17种抗癌药包括12个实体肿瘤药和5个血液肿瘤药，均为临床必需、疗效确切、参保人员需求迫切的肿瘤治疗药品，涉及非小细胞肺癌、肾癌、结直肠癌、黑色素瘤、淋巴瘤等多个癌种。这17种抗癌药价格按照国家规定的限定支付范围执行。患者11月底前有望望到降价后的抗癌药。

据悉，2017年人社部将36种高价刚需药纳入医保支付范围。这36种药品中包括31种西药和5种中成药。西药中有15种是肿瘤治疗药，中成药中有3个是肿瘤药，2个是心脑血管用药。

### 试管婴儿容易出现心血管早衰

瑞士伯尔尼大学的心血管专家近日发表文章称，试管婴儿更有可能出现动脉高血压，会导致严重的心血管疾病症状。

科学家们招募了54名看起来非常健康的试管婴儿，以及43名没有借助辅助生殖技术诞生的普通人。他们的年龄与性别比例都相仿，血管健康程度基本上没有差异。

5年后，研究人员又对他们的心血管健康程度进行了评估。研究发现，与对照组相比，试管婴儿（平均年龄16岁）的收缩压与舒张压都要更高，前者为115/69，后者为119/71。更重要的是，在54名试管婴儿中，达到动脉高血压标准（超过130/80）的患者有8名，对照组里只有1名。

### 人体生物钟可能影响哮喘疗效

英国曼彻斯特大学近日发布的一项新研究说，人体生物钟可能会对哮喘治疗效果产生重要影响，未来在治疗中如果能够遵循相关变化规律或许会带来更好的疗效。

生物钟主要指生物体生命活动的内在节律性。此前研究发现，哮喘症状通常在上午更为严重。该研究团队分析了300多名哮喘患者的痰液样本，结果发现早晨时段收集的样本所含嗜酸性粒细胞数量往往比下午收集的样本所含数量多。嗜酸性粒细胞具有杀伤细菌和寄生虫的功能，也是免疫反应和过敏反应过程中极为重要的细胞，它在患者体内的水平通常用来指导对严重哮喘患者的治疗。

这一发现或许可以为哮喘患者提供更个性化的治疗方案，就像糖尿病患者可根据血糖水平来调整胰岛素剂量，未来哮喘患者或许也可以通过检测相关的生物标记物，把握最佳治疗时间。

## 心灵驿站



浮躁给心理上所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作，实际上是一种自杀式的生活。《论语》早就提醒我们，“欲速则不达”“见小利则大事不成”。我们要静下心来，审视社会，反观自己，远离浮躁，求真务实，脚踏实地才能真正实现目标，获得成功，体验快乐！

# 好日子为啥养出弱孩子？

目前，中国学生的健康状况令人担忧。广州市四所中学的3600名学生开学前统一集训，每次短短40分钟的操练时间里，总有学生晕倒或者因为受伤去了校医院，一天下来晕倒率竟达10%。为什么我国青少年身体健康形势如此严峻？与父辈相比，现在的孩子生活越来越好，按理说身体只会越来越棒，但事实却截然相反。孩子吃得好了，为什么身体却更差了？

### 孩子的体质问题不容乐观

无论是和西方发达国家相比，还是和我们的邻居日本、韩国相比，我国青少年的身体素质水平都处于落后状态。

据《全国学生体质健康调研》显示，1985—2010年25年间，我国7岁—18岁儿童青少年肥胖检出率从几乎为零增长至（男）14.58%、（女）6.87%，18岁以下的肥胖人群已达1.2亿。

在不满17岁的青少年中，有1/3的

孩子至少出现了一种心血管危险因素。我国12岁—18岁的孩子中1.9%患有糖尿病，相当于美国同龄人的4倍。

速度、爆发力、力量素质是人体运动能力的重要基础。相比过去二三十年，中国学生的身体变胖，奔跑速度变慢，耐力素质存在下降现象，速度、素质增长趋于停滞、血压调节机能不良比较普遍，近视发生率继续增加、且出现低龄化倾向。

### 孩子的体质问题是谁之过

青少年身体素质下降的重要原因之一是缺乏锻炼，学校、家长对孩子身体体质方面的发展重视不够。一切以提高学习成绩为中心，过分注重孩子的智力开发而忽视了体质的培养，孩子参加体育锻炼的时间和运动量严重不足。

《中国中小学体育基本情况调查》显示，超过60%的小学生在校学习时间超过国家规定的7小时，超过60%的初中学

生在校学习时间超过国家规定的9小时。

安全问题是学校开展体育运动“慎之又慎”的重要原因之一。很多学校不敢搞体育活动，也不敢搞春游，即使要搞也要让学生带家长来，生怕出事说不清楚。

比起将孩子们送出门锻炼，父母更倾向于把孩子安置在相对安全的家里，以规避其受伤的风险。学校开展的大课间、课外体育锻炼活动、外出比赛活动，往往得不到家长的支持，孩子逐渐对体育活动失去了兴趣，导致身体素质下降。

### 为了孩子的健康，我们该怎么做

支持孩子参加体育锻炼。有些家长认为，在学习很紧张的情况下，应该把时间都用来学习。其实，体育锻炼对于学习是有促进作用的，家长应该支持和鼓励孩子进行适量的锻炼。

陪孩子一起锻炼。这样不仅孩子坚



持锻炼的习惯容易养成，孩子的精力和体能得到提高，还可以密切父母与孩子的关系，缓解孩子的学习压力。

让运动融入家庭生活。挖掘家里的运动资源，比如住高层的家庭在平时大人和孩子可以一起“拒绝电梯”，还可以在节假日里来个爬楼梯比赛。运动形式是次要的，重要的是全家人在共同活动中放松心情，感受休闲的乐趣。

控制锻炼过度。体育锻炼并不是时间越长，锻炼效果就越好。根据运动生理学方面的研究，平时每日每次锻炼时间30分钟即可。

# 食物过了保质期 不是绝对不能吃

□ 李冉冉



随着食品工业的迅猛发展，各种各样的包装食品呈现在了大众面前。我们通过观察包装袋上的信息就会发现，基本每一种包装食品上都会标明保质期，这已经成了包装食品必备的标识。那么，保质期是如何定义的？过了保质期的食物到底能不能吃呢？

保质期是指产品的最佳食用期，生产者须在食品上标明保质期的标识。保质期有两个条件：一是要储存在规定的条件下，比如酸奶要冷藏，速冻饺子要冷冻；二是在包装完好的情况下储存，如果拆开了包装就要尽快食用，比如罐头，打开包装后温度较高的情况下可能一两天就会坏，这个时候

就不能再用包装上的保质期来评估保存时间。

个别小店酸奶没有放在冷藏室而是常温存放，虽然它还在保质期内，但却有可能已经变质了。

每一种产品都有期望的货架期（保质期）。比如，这款产品的货架期期望值是1年，那么，这个成品在做保质期实验时就会做到12个月或15个月甚至18个月。因此，对于一般的产品来说，其标注的保质期会小于实际会出现问题的天数，当我们误食了过期一两天的食物时，也无需太过担心。整体而言，过了保质期的食品不会对人体造成特别大的伤害，但是，不建议吃过了保质期的食品。如果只过期了很短的一段时间，并且通过感官检验，无异味、发霉、生虫现象，可以选择尽快吃完，而对于油类、糕点、牛奶、酸奶等食品，一旦过了保质期，就一定不要再食用。

食品保质期长短与防腐剂多少无关。食品保质期的长短跟食品本身的特性、杀菌工艺、包装形式有关，比如醋、酒精类产品，保质期是比较长的，因为这类食品本身就有抑制微生物生长的作用，还有一些食品国家允许不标保质期，也跟食品本身特性有关。

常见的保质期长的牛奶采用高温灭菌和真空包装隔绝了氧气。一般通过这类加工和包装的食品保质期都较长，但却不是添加过多的防腐剂造成的。

不仅是食品，药品和化妆品也都有一定的保质期，这两者跟食品的保质期原则类似。

(作者系北京市营养源研究所研究员)

## 营养讲堂

# 浮躁其实也是一种病

□ 顾友文



我们的祖先曾一箪食，一瓢饮，在陋巷，过采菊东篱下、悠然见南山的日子。而今天，我们内心中却丢失了冷静和静穆，患上了一种称为“浮躁”的社会病症。从个人到社会，从思想到信仰，被浮躁之气笼罩。

浮躁症是一种冲动性、情绪性、盲目性相互交织的病态症候，让人找不到对自我的准确定位，随波逐流。心灵深处，总是茫然不安，无法宁静。浮躁不仅是成功、幸福和快乐的最大敌人，而且还是各种心理疾病的根源。

浮躁的结果是快乐感全无，幸福感丧失。不停息工作的超强动力、做比预定要求更多事情的急性子，以及没有耐心、急

## 洗牙致牙缝变大牙齿敏感？

流言：洗完牙觉得牙缝变大了、牙齿松了、喝冷水也感觉酸了，肯定是医生把牙洗坏了。

真相：首先要纠正一个误区，洗牙不是为了美白牙齿，而是去掉牙面的细菌、牙结石、色素等。

牙龈与牙根面之间不是紧密附着的，而是存在一条0.5-2毫米的浅沟，称为龈沟。龈沟内易积存食物碎屑、附着菌斑，成为细菌生长繁殖的适宜区域。这些菌斑不断堆积，久而久之就成了牙结石。牙结石会不断“吃掉”牙龈，造成牙龈发炎萎缩，最终导致牙齿脱落。

牙结石开始是乳白色的软垢，会因逐渐钙化而变硬。也就是说，牙结石其实就是一种硬硬邦邦的细菌。它们“帮助”我们填满了牙缝、“固定”了牙齿、遮住了暴露的牙根。当我们通过洗牙清除掉这些牙结石后，牙根重新暴露了出来，牙齿也就更敏感了，所以喝冷水会觉得酸。至于牙缝变大、牙齿松动，那说明牙齿本来就有问题，很可能牙龈已经开始萎缩，并不是洗牙导致的，而是牙周病本身所致。如不及时清除牙结石，情况只会越来越糟。

## 麦片含农药草甘膦会致癌？

流言：早餐麦片中发现了除草剂普遍应用的农药草甘膦，因此吃麦片会增加儿童患癌的风险。

真相：草甘膦是全球销量最大的农药。与其他广泛使用的除草剂相比，草甘膦毒性非常低。因为草甘膦干预的是植物的蛋白质合成过程，干扰的是植物的生长代谢，作用部位和机理是植物所特有的，不会对人体造成危害。

麦片是由燕麦、大麦、小麦等原料农作物加工而成，原料农作物在生长过程中会使用除草剂除草，虽然大部分草甘膦会在生物降解、光解、化学氧化及植物代谢等作用下去除，但还是会有一些残留。

越来越多的研究表明，草甘膦对人类和其他哺乳动物的发育、繁殖和内分泌系统不会产生负面影响。2017年3月，欧洲化学品管理局风险评估委员会明确表示，现有的科学证据不足以将草甘膦归为致癌物、致突变物或具有生殖毒性的物质，因而草甘膦是“非致癌、非致突变、非生殖毒性、非遗传毒性、无特定靶标生物毒性的物质”。

(果壳网、蝌蚪五线谱、北京科技报、北京晚报等共同发布)

急功近利是浮躁的第一个特点。马年伊始，一片喧哗，“马上有钱，马上有房，马上有车……”的“马上声”让我们看到浮躁人饥渴的心情以及对马到成功、立见成效、吹糠见米的急迫追求。人们在狂飙突进式的浮躁中运动，人们希冀每天都能日新月异，只争朝夕，一夜成名。各类节目中的造星运动，喊着不要输在起跑线上的家长们，带着下一代卷入成绩追逐大战中……如此如饥似渴的提速运动，追求的是速度，弥漫的是浮躁之气。

时时处处充满急促是浮躁的第二个特点。人生如白驹过隙般匆匆，都市人