

中国每天 7300 余人死于癌症

我国每年新发癌症 300 万例左右，每年因癌症死亡人数达到了 270 余万，相当于每一天有 7300 余人死于癌症。肺癌、肝癌、结肠直肠和肛门癌列为恶性肿瘤死亡的前三位。

中国医学科学院肿瘤医院院长贺捷表示，城乡居民中癌症分布差异大。城市居民的食管癌、胃癌、肝癌、宫颈癌的死亡率低于农村；另一方面，城市居民中肺

癌、乳腺癌、胰腺癌、结直肠癌等的死亡率高于农村。贺捷说，这些可能与环境、生活方式和其他方面因素的影响有关。

不过，贺捷也表示，市民也大可不必“谈癌色变”。一个得知自己确诊癌症的病人比一个罹患重度心肌病的患者要恐惧得多，这主要是因为癌症的威胁在这社会中被过度解读了。事实上，世界卫生组织提出，三分之一的恶性肿瘤可以预

防，三分之一可以治愈，三分之一可以治疗。

新闻链接
食管癌集中在河南、河北等中原地区。胃癌上海、江苏、甘肃、青海等地较为突出。

肝癌集中东南沿海及东北吉林等地。

《北京晨报》2013.8.22 文 / 徐晶晶

别让炎症变成癌症

1978 年，第 12 届国际癌症大会上的一个报告说，癌症病因约 80%来自我们呼吸的空气、喝的水和吃的食物。1998 年第 17 届国际癌症大会上，有专家进一步指出：“生活方式比任何外界的致癌因素更重要。”可以说，导致癌症的危险因素主要来自环境。

如此看来，癌症是可以预防的。首先是从改变不良的生活习惯入手。第一步就是戒烟。10 年前，笔者痛失共事 40 年的同事，他们夫妻俩同年均被癌症夺去性命，吸烟就是元凶。第二步是多吃黄绿色蔬菜，忌过多烧烤、腌制、霉变和过咸

食物，食物不宜过于精细。

研究发现，炎症与癌症有相似之处，很多癌症是在炎症的基础上发生的。比如吸烟—气管炎—矽肺与肺癌，胃炎—幽门螺旋杆菌—胃癌等等。为此，防止感染与慢性炎症也很重要。

有一系列对癌症有潜在防治作用的抗炎药物，其中最普通的就是用于预防心脑血管病的阿司匹林。2010 年英国《柳叶刀》杂志的一篇文章指出，每天服用阿司匹林 75 毫克，5 年后癌症风险降低 30%—40%。如果用药 20 年，癌症风险的下降率分别为：前列腺癌 10%，肺癌

30%，结肠癌 40%，食道癌 60%。

用于癌症的中医药大多是清热解毒药物，如蛇舌草、半枝莲、败酱草、龙葵等。这些药物显然也有防止炎症的作用。在日常生活中，最好能减少炎症，一旦发生最好尽早防治，不要让它变成慢性。

此外，癌症是全身性疾病，因此，提高机体抵抗力至关重要。适当的体育运动不可或缺。笔者现在年过 80，坚持隔天游泳，每次 30 分钟，约游 500 米，已 20 年了。

综合《消灭与改造并举——院士抗癌新视点》
《生命时报》2013.8.21

肥胖更易股骨头坏死

说起股骨头坏死，一些人不免觉得很严重。如何避免患上这种病，哪些人是高危人群呢？日前，北京北亚骨科医院院长肖正权做客人民网，解答网友疑惑。

什么样的人 would 接触激素，从而导致股骨头坏死呢？难道老百姓平常会接触到激素的东西多吗？

肖正权说：“，日常生活中接触的激素非常多，往往自觉不自觉地就接触上了。比如，经常有患者说：我不吃药，也不打针，肯定没用过激素。是这样吗？日常饮食中，我们吃的蔬菜和肉类都是从市场上购买的，这些食品在生产过程中可能有一些激素的使用。此外，个人体质不同，有的人对于脂肪堆积比较敏感，容易发生股骨头坏死。”

肖正权认为，人体就像一个机器，其中一个零件发生了问题，大量零件都会

随之发生变化。好一点的情况是没有发展到疾病，叫做亚健康；严重的话，就形成疾病。

激素性股骨头坏死有哪些高危人群？

肖正权说，激素性股骨头坏死高危人群有几大类，首先是药物高危人群。有很多疾病是会需要激素的，例如发烧、皮肤病、免疫性疾病。激素是把双刃剑，正确的使用才能保证长久的生命质量。

第二，大量不安全的饮食。临床上发现，很多激素性股骨头坏死的患者，都有脂代谢异常或者肥胖，要特别注意。

肖正权建议，为了预防疾病的发生，日常生活中，要增加运动。每天的运动量至少快走五公里或者十公里，就是增加脂肪的消耗，避免脂肪堆积，形成血栓。同时保证低密度脂蛋白和高密度脂蛋

白、甘油三酯正常。还能预防脂肪肝，糖尿病、肾病、心脏病等等。

此外，在饮食方面，一定不要暴饮暴食，养成健康的饮食习惯。每餐七八成饱，避免摄入过高的热量。

延伸阅读：
什么是股骨头坏死
股骨头坏死是股骨头血供中断或受损，引起骨细胞及骨髓成分死亡及随后的修复，继而导致股骨头结构改变、股骨头塌陷、关节功能障碍的疾病。股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死，是骨科领域常见的难治性疾病。可分为创伤性和非创伤性两大类，前者主要是由股骨颈骨折、髌关节脱位等髋部外伤引起，后者在我国的主要原因为皮质类固醇的应用及酗酒。疾病早期只是简单的疼痛，严重时甚至会致残或瘫痪。

人民网 2013.8.21 文 / 赵敬茵

盯着树看真能治近视？

读者刘先生：我去年感觉自己视力模糊了很多，变成了轻度近视人群。然而我听从老人的建议，坚持每天远眺绿树一小时，最近发现我的视力奇迹般的恢复了。请问“盯树”真的能治近视吗？

吴夕教授：如果您的近视是通过长期远眺绿树而治好的，那很可能不是真性近视，而是假性近视或者暂时的视力下降。很多人长期用眼过度或用力不科学而导致了睫状肌痉挛、功能异常，而使得视力暂时下降，这时可以通过远望绿树等方式放松睫状肌，使得肌肉功能得到恢复，坚持一段时间就会感到视力恢复了。但真性近视光通过远眺绿树是无法被治好的。

不过，如果处于真性近视的初期，也可以采取远眺绿树的方法进行辅助治疗，防止视力进一步恶化。

《京华时报》2013.8.14 文 / 杨 ■

前列腺肥大者 不宜用扑尔敏

前列腺肥大是中老年人较常见的泌尿系疾病。以下三类药物前列腺肥大者不宜服用：

抗胆碱类药物以阿托品为例，应用阿托品后，因其对平滑肌的松弛作用，会使膀胱逼尿肌张力下降，加重排尿困难，甚至发生尿潴留。因此，患有前列腺肥大者不宜使用阿托品、普鲁本辛、胃复康等药物，以防加重排尿困难使尿潴留发生。

抗组织胺药物患有感冒的前列腺肥大者服用扑尔敏、非那根、苯海拉明等抗组织胺药后，会加剧前列腺肥大的症状。感冒通、速效伤风胶囊、维 C 银翘片、感冒灵都含有扑尔敏，也不宜应用。

雄性激素药物如苯丙酸诺龙、去氢甲睾酮、苯乙酸诺龙、癸酸诺龙等。这些药物都会使前列腺增生速度加快，加重排尿困难、尿潴留等症，所以不宜应用。

《当代健康报》2013.8.15 文 / 朱本浩



燕嬉原是假药损伤肝肾

8 月 13 日，北京警方通报，北京首例跨国贩卖假药案告破，查获假药为产自泰国的“YANHEE”（燕嬉）减肥药，该药含有西布曲明等禁用成分，食用后可致肝肾等功能损坏。目前，16 名嫌疑人因涉嫌销售假药罪被刑拘。

近期，有群众举报：有人利用微博、微信、QQ 群、淘宝网等，发布销售来自泰国的标有“YANHEE”（燕嬉）的减肥药品，涉嫌销售假药。

北京市药品检验所检验显示，该药品含有西布曲明、马来酸氯苯那敏、呋塞米、氟西汀、比沙可啶等西药成分。西布曲明有抑制中枢神经、严重损伤肝肾功能等副作用，早被国家禁止生产销售使用。且上述药品未经批准进口，按规定属于假药。同时发现，已有人因服用该药产生毒副作用住院治疗。

“这些药当中，有的是抑制食欲的，有的是抗抑郁的，也有很多成分就是泻药。”北京市药监局稽查办刘恒副主任说。

《新京报》2013.8.14

舌下含药治急症

舌下含药就是将药片放在舌下含化，通过口腔黏膜吸收进入血液循环而发挥作用。临床实验证明，从口腔黏膜吸收到发挥作用仅需要 30 秒钟，比口服给药快 10 ~ 20 倍，特别适用于以下急症的救治。

胆绞痛急性胆囊炎、胆结石、胆道蛔虫症均可引起剧烈的胆绞痛。在急性发作时停用其他镇痛药，舌下含服速效救心丸 4 ~ 6 粒，2 ~ 10 分钟能迅速起到止痛作用。经临床观察，其产生作用的时间和效果与阿托品等解痉止痛药相似，但起效时间明显快于其他药物。

肾绞痛肾结石、输尿管结石都可引起剧烈的腰腹部绞痛，即肾绞痛。近年来，研究发现硝苯吡啶具有缓解疼痛的作用，治疗肾绞痛能收到良好的效果。当肾绞痛发作时，速取 1 ~ 2 粒硝苯吡啶，嚼碎后置于舌下，约 5 分钟后肾绞痛即可得到缓解。

视网膜动脉阻塞视网膜动脉阻塞是一种眼科急症，往往一只眼的视力突然减退，严重时视力甚至会在 1 ~ 2 分钟内完全丧失。因此，一旦发生视网膜动脉阻塞，可及时取硝酸甘油 1 ~ 2 片置于舌下含化，只要用药及时，视力可很快恢复正常。

胆道蛔虫症胆道蛔虫症引起腹痛发作时，舌下含化硝酸甘油片 0.5mg，症状很快能缓解。其作用机理为硝酸甘油可使胆道口肌肉紧张度下降，有利于蛔虫退出胆道而使疼痛缓解。

《当代健康报》2013.8.15 文 / 梁鸿去

有些中药 需空腹服用

据《医药卫生报》报道，中药汤剂服用时间会影响药物的疗效，选择合适的时间服药是非常重要的，有些药物需空腹服用。

空腹服用的药物要求在饭前至少一小时服用，并且尽量在早上空腹时服用，因为空腹时胃及十二指肠内没有食物，药物可以避免与食物混合，迅速进入肠道，有利于药物的消化吸收，这部分药物包括以下三类：

补益类药物：如四物汤、四君子汤（丸）、生脉饮等，空腹时服用，可以使药物充分吸收，更好地发挥补益气血、调理阴阳的作用。

治疗肠道疾病类药物：如泻下剂等，空腹服用可以使药物不被食物阻挡，迅速发挥药物疗效。

驱虫药物：如理中安蛔汤、乌梅丸等，空腹服用可以使肠内保持较高的药物浓度，便于药物驱杀虫体，使虫体快速排出。

《广州日报》2013.8.21 文 / 程怀孟

患前列腺病 应定期肛检

前列腺炎是可以治愈的，有些人甚至不需要治疗。与前列腺炎被夸大和过度治疗的情况相反，应该引起重视的前列腺癌却往往被忽视，以致延误治疗时机。

前列腺癌的发病很隐蔽，早期通常没有症状。由于前列腺癌往往与前列腺增生并存，故有时可出现类似前列腺增生的症状，如尿频、尿急、尿流缓慢、排尿困难，甚至发生尿潴留等，少数患者可有血尿或出现转移的症状。

前列腺癌的诊断其实是比较容易的，通过肛门指检，有经验的医生就能发现异常。所以，无论有无前列腺疾病，中老年男性每年最少要做一次肛门指检。另外，PSA 检测也是一种简单直接的方法。PSA 是前列腺腺体和导管细胞分泌的一种蛋白质，一旦患有前列腺癌，PSA 值将升高。及时发现 PSA 异常升高再结合临床症状，就能够早期发现前列腺癌。

但是，良性前列腺增生、前列腺癌、前列腺炎、泌尿系统感染等都可能使血清 PSA 升高。因此，血清 PSA 并非前列腺癌所特有。

《养生保健指南》2013.8.21