

从跟随到领跑，中国人有了自己的肿瘤治疗指南

□ 田艳涛 胡涛涛

我国肿瘤疾病谱和欧美国家差别很大，但长期以来，医生在临床治疗中都是照搬国外的指南，当指南的“翻译工”，在国际舞台上很难发出中国人自己的声音。近日，由中国抗癌协会研制成功的我国首部肿瘤防治整合医学指南（以下简称“CACA指南”）将这个局面得以改观。

中西方肿瘤疾病谱有显著差别，不能一味照搬

文化是人类包罗万象的感受与行为，从人与人之间的活动中产生。医学也应该是一种文化。既然医学是一种文化，那么，在医学领域，我们是否做到了文化自信？

长期以来，中国在现代医学之路上，跟踪的多，创新的少，不自信的现象普遍存在。比如医生看病的基础和依据——指南，长期以来我们都在追随西方，甚至把国外指南视为圭臬和经典，照搬国外的一套证据评

价体系，迟迟未见有影响力的、适合国人自己的指南，更难以在国际舞台上发出中国人自己的声音。

众所周知，我国肿瘤疾病谱和欧美国家差别很大，比如我国预后较差的消化系统肿瘤如胃癌、食管癌和肝癌等相对高发，而欧美国家则是甲状腺癌、乳腺癌和前列腺癌等预后较好的肿瘤相对高发。即使是同一癌种，中西方也有着显著差别。就胃癌而言，西方人群以食管胃结合部癌多见，而中国人群以胃窦癌多见，部位不同，治疗方式大不相同。如果一味照搬国外指南，最后受伤害的还是我国患者。

指南覆盖97%以上的中国肿瘤疾病谱

中国医学的发展必须闯出中国特色，这是文化自信在医疗行业的具体体现。面对汹涌而至的新冠疫情，中医药作为中国古代科学的瑰宝，在新冠患者的治疗与康复中发挥

了不可替代的作用。另外，现在全球都在应用三氧化二砷治疗白血病，疗效非常好，这也是中医药和中国医生的贡献。在国家文化软实力、中华文化影响力显著提升的大背景下，中国抗癌协会在樊代明院士的领导下，组织全国3131位院士、专家，历时一年多，研制出覆盖了97%以上中国肿瘤的CACA指南。

CACA指南的研制成功，是文化自信在医学领域的体现，为我国肿瘤防治领域打开了新局面。在编写工作中，樊代明院士要求，要以中国肿瘤的原创新研究为重，强调中医药治疗的作用，纳入最新研究成果，服务中国人群，贯彻整合医学理念，展示中国成果。在这一顶层设计下，CACA指南是一部真正贴近临床、贴近中国肿瘤患者的指南。

64个国家参考或借鉴该指南

CACA指南经过了中国科学院和中国工程院两院共246名（人次）院士的评审，他

们认为：“CACA指南开创了中国人指南标准制定领域从跟随、并跑到最终领跑的创新之路，是一部真正以整合医学理念为指导，以全程管理为特色的高水平标准体系。”“部分癌种指南的制定，填补了我国乃至国际的空白，具有原创性和开创性。”“CACA指南不仅吸取了国际的成熟经验，还纳入中国数据，特别结合我国临床专家的共识与经验，更贴合我国肿瘤诊疗现状，具有系统性、创新性和医疗可及性，是一部‘中国人自己的指南’。”

CACA指南凝聚了中国肿瘤学界的高度共识，具备强大的生命力和感召力，足以改变中国千万肿瘤患者的命运，推动改善我国肿瘤防治现状，助力“健康中国2030”早日实现。

不仅如此，中国抗癌协会还在加紧推出CACA指南英文版的出版发行工作。CACA指南英文版的面世，不仅标志着中国肿瘤学界在国际上发出自己的声音，而且将会影响

其他国家尤其是第三世界国家的肿瘤诊治，为这些国家提供一种全新的选择，贡献中国肿瘤学界的智慧和力量。目前已有64个国家的学者参考或借鉴该指南。

在去年6月召开的美国肿瘤年会上，世界上肿瘤学界水平最高、影响最大的学会之一——美国临床肿瘤学会，专门邀请樊代明院士与他们共商CACA指南的交流和推广。

目前，在世界上，中国抗癌协会与美国国立综合癌症网络和欧洲肿瘤内科学会已形成三足鼎立之势，三支力量优势互补，三驾马车并驾齐驱。除了CACA指南，在樊代明院士的带领下，中国抗癌协会正在组织近万名专家编写另一部更大规模、涵盖60种诊疗技术的指南。

（第一作者系肿瘤防治科普专业委员会主任委员、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任，第二作者系肿瘤防治科普专业委员会秘书、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科博士）

3月12—18日是世界第十六个世界青光眼周。青光眼是不可逆性致盲性眼病，被称为人类致盲的“隐形杀手”——

眼药水莫乱点，小心诱发青光眼

□ 陶海

据统计，目前我国大约有2100万青光眼患者，致盲人数可达567万。对青光眼患者来说，滴眼药水是一个重要的治疗方法，但如何才能滴对眼药水，这是有讲究的。

随意点眼药水可能诱发青光眼急性发作

唐大爷退休后，闲来无事，常常以看手机、电视打发时间。最近，他感觉眼睛干涩、酸痛，就将孙子女的眼药水拿来滴眼。1小时后，唐大爷开始视物不清、眼睛胀痛，随后出现剧烈眼痛、畏光、流泪、头痛、恶心、呕吐等症状，就诊时才发现，他是因为错用了青少年防治近视的眼药水而诱发了青光眼急性发作。

目前，用于防治近视的眼药水多数为短效睫状肌麻痹剂，主要成分是托吡酰胺或托吡卡胺，这类药能解除睫状肌痉挛，散大瞳孔，使晶状体悬韧带松弛，从而使晶状体变平，使远物清晰地成像于视网膜上。这类药物可暂时性地使近视眼患者痉挛收缩的睫状肌，改善近视眼患者的症状，提高视力，降低屈光度。

但需注意的是，对于成年人，尤其是有眼轴短、角膜小、晶体膨大、前房浅等潜在青光眼因素的老年人，一方面由于瞳孔扩大，虹膜退向周边，导致前房角变窄或阻塞，可造成房水排出困难，导致眼压增高；另一方面，由于瞳孔扩大，虹膜紧贴于晶状体上，易发生瞳孔阻滞，后房的



视觉中国供图

房水进入前房受阻，并把虹膜根部向前顶，导致前房角更狭窄，使眼压进一步增高，易发生急性闭角型青光眼。

青光眼眼药水也可导致过敏性哮喘

对于青光眼患者来说，即便是使用针对青光眼的药水，仍然存在一定风险，需要在医生指导下使用。

张大妈患青光眼一年多，平时靠点眼药水来控制眼压，因为每天滴眼药水次数

较多，感觉有些麻烦。前不久，她听朋友介绍了一种治疗青光眼的新药“适利达”，她到药店买了一瓶，兴奋地拿回家就用，没想到滴眼后还不到两小时，就出现胸闷、气喘、呼吸困难。就诊后，张大妈被医生诊断为“药物过敏性哮喘”。

适利达滴眼液是一种治疗青光眼的新药，因其降眼压效果好、刺激性小、使用方便等特点，备受患者和医生的青睐。但在使用过程中，有些患者因不了解正确用法，不知道如何防范不良反应，常常会出

现一些问题。

使用适利达滴眼液之前，要仔细阅读说明书，第一次最好是在医生指导下使用。适利达滴眼液主要适用于开角型青光眼的降眼压治疗。因为它的药理作用持续时间比较长，所以每日只需点一次，每次只需一滴，晚间滴用降眼压效果最好。但对该药过敏的患者、孕妇或准备怀孕及哺乳期妇女则需禁用。儿童使用的安全性不明，所以儿童不推荐使用该药。

在使用该药的最初2至3天，眼睛可能会有轻微的异物感和结膜充血发红的现象，一般数日后消失。但它可能导致虹膜颜色加深、黄斑囊样水肿、过敏性皮炎、支气管哮喘等不良反应。因为该药可以诱发或加重炎症，所以，对那些原本已有眼部炎症，如结膜炎、角膜炎和虹膜炎的患者应慎用。

有的患者疏忽大意，某天忘记滴用适利达滴眼液，往往在第二天多点几滴来补足，其实这是错误的。因为这样做并不能增加降眼压的效果，反倒增加了出现药物不良反应的几率。正确的做法是，尽量做到每天按时点药，若不慎遗忘，则第二天也按平常一样只点一滴眼药水。如果在滴用适利达滴眼液期间，出现视力下降明显、视物变形、皮肤发红发痒、胸闷、气喘、呼吸困难等情况，需及时停用并到医院就诊。

（作者系解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师）

枕后有“玄肌”

低头族要警惕颈源性头痛

□ 文/图 宋杨

如今，玩手机成了低头族的日常。很多人可以连续保持同款低头姿势长达几个小时，仿佛一尊雕像，定力堪比唐僧参禅打坐。殊不知，枕下肌的负担日渐增加，成功地成为头痛创造了“良机”。

人们备受头痛困扰古已有之。据史书记载，曹操头痛难愈，一代名医华佗因此陨落。有人说曹操得的其实是颈源性头痛，奥秘就在其枕后的“玄肌”。

这个“桥”不简单

生物体有许多奇妙的结构，默默地发挥作用却不易被察觉。人类有着灵活的脖子，灵活到可以用脖子写“米”字，却不知在运动的同时，枕下肌群还通过一种致密的纤维“枢纽”牵动硬脊膜，这个从枕骨下区和第一、第二颈椎之间穿过的“枢纽”被科学家称为“肌硬膜桥”。这种“桥”不简单，它在哺乳动物界竟做到了“雨露均沾”。海洋巨兽抹香鲸仗着个头的优势，有着目前为止最粗大最强壮的肌硬膜桥。此外，爬行类动物和鸟类中也发现了它的身影。可见，在海陆空的各种动物中，它都占据着重要的

作用。肌硬膜桥的存在开启了科学家的探索之旅，他们认为，肌硬膜桥可能是一个特殊“通讯”渠道，如同跨海大桥，成功地实现了枕下肌和硬脊膜两岸的“沟通来往”。科学家们推测，这个“桥”有传递拉力和传递疼痛的能力。也有学者证实，原发性头痛有时竟然是作为颈痛的表现发生的。

跳出三寸屏幕，把目光放长远

颈痛是如何传递成为头痛的呢？其原因之一就是脑脊液循环不畅。当头部运动时，颈后枕下肌群会通过肌硬膜桥牵拉硬脊膜，以一种往复“活塞”的运动影响着脑脊液的循环。当劳损、受伤等造成肌力失衡，会导致脑脊液循环异常，很有可能会触发头痛的机关。

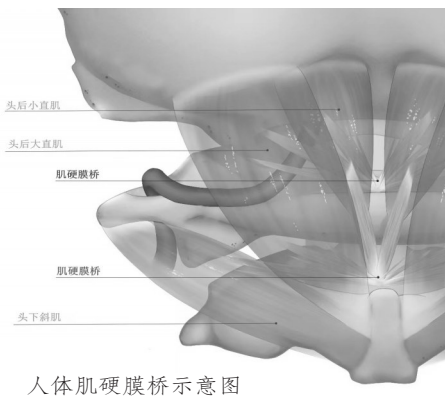
科学家还在肌硬膜桥上发现了本体感受器，它们可能起到反馈硬膜张力、加强引起的颈源性头痛的作用。此外，肌肉病变也可通过肌硬膜桥，将疼痛直接传递到比较敏感的硬脊膜，从而引发头痛。

基于这些理论，不良生活习惯会导致头



痛的推论也就成立了。低头族长时间保持姿势不变，肌硬膜桥将承担过重的负担，最终导致枕下小直肌与硬膜之间发生粘连，也会引发头痛。而这种危害的迟缓性，会更加让人们放松警惕。

当然，引起头痛的原因还有很多，与其跟头痛打治疗上的“持久战”，不如用最简单的方式打健康上的“保卫战”。平常生活



人体肌硬膜桥示意图

中，增加运动、保持规律作息、改变不良生活习惯，才能呵护身体健康，节约医疗资源。

请不要再做低头族，让目光跳出那三寸屏幕，追寻更多美好。

（作者系大连医科大学硕士研究生，指导教师为大连医科大学解剖学教研室张健飞、隋鸿锦）

及时接种疫苗，有效预防水痘

□ 秦良 朱春晖

目前正值水痘等呼吸道疾病的高发时期，在校和在园儿童是水痘高发人群。如何才能有效预防水痘？减少感染风险？

水痘可经飞沫和接触传播

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病，多见于儿童，主要通过咳嗽、打喷嚏等呼吸道飞沫传播，也可通过直接接触被病毒污染的水杯、玩具、门把手等进行传播。

患了水痘的人，通常会先出现发烧症状，同时伴有发痒的红疹。这些红疹一开始时形状扁平，随后会形成突起的小水泡，一般前胸、后背会先出，且分布较密集，然后再向其他部位蔓延，面部较多，四肢略少，严重时也可能呈全身性分布。红疹和水泡持续3

至4天后，会慢慢变干、结痂，一般不留瘢痕。患儿痊愈后可获得持久免疫力。但有时病毒会以静止状态存留于神经节，多年后感染复发时会以带状疱疹的形式出现。另外，患了水痘后，患儿可继发细菌感染导致肺炎、脑炎、肝炎等并发症。

接种水痘疫苗最有效最经济

水痘的病原体水痘一带状疱疹病毒传染性极强，人是其唯一宿主。接种水痘疫苗可刺激机体产生抗水痘病毒的免疫力，是目前最有效、最经济的预防措施。

水痘疫苗属于非免疫规划疫苗即二类疫苗，一般情况下自愿自费接种2剂次：12至24月龄接种第1剂，4至6周岁接种第2剂。

未按程序完成2剂次接种者，可以补齐2剂次，但接种间隔时间应大于3个月。没有接种过或没有全程接种完水痘疫苗的孩子（已患过水痘的孩子除外）应及时接种水痘疫苗。

做好隔离、消毒等措施

需要注意的是，从水痘发病前一两天到疱疹结痂为止，患儿都有很强的传染性，因此，感染水痘的患儿应住院隔离或居家隔离治疗，避免传染给他人。原则上，患儿应在全部水痘或疱疹结痂、干燥、无渗出，或者至少发病后2周才能解除隔离。如果没有继发感染，患儿通常会会在3到4周内痊愈，这时就可以回幼儿园或学校上课了。

幼儿园、小学等儿童集中的地方要注意室内通风、定期消毒，加强防范；对孩子用过的生活用品、玩具等要经常清洗消毒，被褥要置于阳光下晾晒。家长要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理；督促儿童注意个人卫生：勤换衣服，勤剪指甲，勤洗手，避免抓搔，防止抓破水疱出现继发感染等。

另外，提升儿童机体免疫力也非常重要。可通过保持充足的睡眠和运动，多吃蔬菜水果，适当服用维生素和膳食补充剂来增强幼儿免疫力。

（第一作者系江西省儿童医院感染性疾病科住院医师，第二作者系江西省儿童医院感染性疾病科主任医师）

近日，“口呼吸”登上热搜，针对网友们最关心的问题——“口呼吸会影响容貌”，有热心网友建议，可以使用“口呼吸贴”等网红产品进行矫正。不过，“口呼吸”真的会影响容貌吗？网红“口呼吸贴”对改善“口呼吸”确实有用吗？

“口呼吸”影响颜值，导致腺样体面容

陆军军医大学西南医院耳鼻喉科主任、副主任医师钟诚在接受科普时报记者采访时介绍，“口呼吸”顾名思义就是通过口腔进行呼吸。“正常人一般是用鼻呼吸。如果长期用口呼吸，是一种不正常的状态。口呼吸一般可分为阻塞性口呼吸和习惯性口呼吸。前者主要是由原发疾病导致的口咽以上呼吸道阻塞，后者则是由于入睡后肌肉力量松弛或疾病已经根治，但长期的张口呼吸改变了颞下颌关节结构和关节周围肌群，使得张口呼吸已成为常态或习惯。但无论是哪种情况，都应该引起重视。”

钟诚说，与正常的鼻呼吸相比，口呼吸确实存在很多危害。对于儿童而言，如果长期用口呼吸，会导致颌骨发育异常，出现颌骨变长、腭骨高拱、牙齿排列不齐、上切牙突出、唇厚等为主要特征的“腺样体面容”，甚至会导致夜间睡眠呼吸暂停综合征。如果不及干预，不仅会影响儿童颜值，还会导致脑缺氧，让儿童出现白天嗜睡、注意力不集中、记忆力下降、遗尿等，从而影响工作和生活。

对于成年人而言，如果长期用口呼吸，会使大脑长期处于缺氧状态，易引起头痛、白天嗜睡、降低工作效率和增加意外事故风险。慢性缺氧会增加心脑血管疾病和内分泌代谢疾病，以及猝死的风险。口呼吸还可导致口、咽部失水干燥，口腔内菌群出现紊乱，还会让病原体直接从口腔进入呼吸道深处，出现长期炎症症状不愈等。

阻塞性口呼吸不宜用“口呼吸贴”

口呼吸贴全名“口呼吸矫正贴”，其原理就是利用条形胶带来将人的上下嘴唇强行粘附上，以防止嘴巴在睡觉时张开呼吸。如果鼻腔和咽腔通气没问题，是口腔或牙齿原因所致的口呼吸，如下颌骨、门牙往外突等，都是可以用封口贴及矫正带的。

不过，钟诚指出，如果是阻塞性疾病导致的口呼吸，就不能用封口贴或口呼吸矫正带，否则会导致使用者严重缺氧，出现更多的问题。对于口腔、牙齿等问题引起的习惯性口呼吸，封口贴也只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用。

钟诚提醒，无论儿童或成人，如果口呼吸长期不能得到缓解，应到专业的耳鼻喉科就诊。对于阻塞性张口呼吸，应明确病因后遵循耳鼻喉科专科医生的诊疗意见进行处理，如压迫气道的扁桃体、腺样体、鼻息肉等应予以切除，明显的鼻中隔偏曲予以矫正，慢性鼻炎一般以保守治疗为主，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征可采用口腔扩容或舌体减容等方式进行治疗。



轻松扫码 科普一下

网红「口呼吸贴」能起到矫正作用吗

□ 黄琪奥 科普时报记者 雍黎