

“与癌共存”不再是天方夜谭

核心提示

全球每年癌症新发病例超1400万,中国2014年当年新发癌症患者已有380万例……面对态势汹汹的“癌情”,我们该何去何从?8月18-19日在沈阳召开的2018中国肿瘤学大会上,专家表示,纵然癌症被称为“第一杀手”,但只要科学治疗、尽早干预,恶性肿瘤也可能变成慢性病,“与癌共存”不再是天方夜谭。

“第一杀手”

每5个死亡病例,就有1位肿瘤病人

由中国抗癌协会编写的《中国恶性肿瘤学科发展报告(2017)》在2018中国肿瘤学大会上发布,报告显示,2016年中国城市恶性肿瘤位列全人群死因第一位。国家癌症中心肿瘤登记报告数据显示,肺癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、女性乳腺癌是我国主要的常见恶性肿瘤,约占全部新发病例的77%。

《中国恶性肿瘤学科发展报告(2017)》显示,目前我国肺癌发病率和死亡率分别占全球35.78%和37.56%,是世界上肺癌发病和死亡最

多的国家;全世界近50%的胃癌发病和死亡病例都在我国,胃癌患者的5年生存率约30%。

中国抗癌协会理事长、中国工程院院士樊代明介绍,在世界范围内,每5个肿瘤病人中,就有1个是中国人;在医院中,每5个死亡病人,就有1个是肿瘤病人;癌症病人的诊断和治疗费用,是普通疾病5倍以上。

“国人肿瘤性疾病呈现逐年上升的趋势,已经成为危害健康的‘第一杀手’。”辽宁省抗癌协会理事长罗虹红说。

精准医疗

肿瘤治疗的未来方向

中国工程院院士詹启敏告诉记者,自己往往用一张浮在水面的冰山图来诠释肿瘤研究:水面以上的部分是通过病人主诉和体征被发现、诊断的肿瘤;水面以下部分的未知,就像肿瘤形成并产生临床症状之前的深层次分子生物学改变。“现有临床诊疗也主要针对肿瘤形成的最后阶段,显得被动,临床疗效打折扣。”

据介绍,目前,国际上以肿瘤为主要对象,覆盖从早期筛查、辅助诊断、伴随诊断、精准治疗全流程的精准医疗产业在逐步形成。精准医疗也成为中国健康战略布局的重要组成部分。2016年科技部曾召开国家精准医疗战略专家会议,组成国家精准医疗战略专家委员会,提出中国精准医疗计划。

“每个人都不一样,没有一种药物可以包打天下,精准医疗就是通过科学手段为病人制定个性化的治疗方案。”詹启敏表示,可以说未来肿瘤的治疗方向是精准医疗。“随着精准医疗逐渐变得更加有效,更好提高医疗服务能力和质量,从高端技术变成大众适宜技术,避免重复无效医疗,也会降低医疗费用。”

“打通精准医疗的‘最后一公里’在医院。”中国工程院院士王红阳表示,精准诊疗的对象是病人,要把精细化的检查、个性化的措施在医院落实。“虽然现在受医疗技术能力影响,难以做到‘千人千方’,但期待未来可以有适合患者的综合性方案,并在此基础上予以特异性治疗。”

及时干预

“与癌共存”不再是天方夜谭

事关全民健康,肿瘤是一个不容小觑的问题。中国工程院院士郝希山曾主持了“城市居民恶性肿瘤流行趋势分析及预防的研究”,建立了历时近30年、覆盖400万居民的全人群恶性肿瘤发病死亡监测系统。“通过对59种癌症的死亡率,以及连续20年发病死亡数据和流行趋势参数发病率研究发现,肺癌发病率增高比较快,其次是胃癌。同时我们发现,早期癌症病人占比较低。”郝希山说。

樊代明表示,从医学角度上看,癌症有3个三分之一:三分之一的癌症可以预防,三分之一的癌症可以通过早期诊断治愈,还有三分之一的晚期癌症通过正确治疗,寿命可以延长,生活质量可以提高。“我们需要紧盯后三分之一,狠抓前三分之二。”

专家表示,通过预防和科普教育,肿瘤有可能变成慢性病,“与癌共存”。中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科主任田

艳涛表示,肿瘤会经历一个从激发到形成、进展、转移的过程,是一个漫长的过程。“例如乳腺癌从1个细胞分裂成两个细胞、4个细胞、8个细胞,再到1个肿块,可能至少要1年半甚至更长时间。如果有一些早期症状时及时就医,肿瘤可能就会被发现。”

“目前恶性肿瘤治愈率较低,主要原因就是没能早期诊断和早期防控。”王红阳建议,除了医生和医院承担治疗和防控

癌症的任务,有关部门也需投入资金科普宣教,调动大众防癌抗癌的积极性,让老百姓知道如何正确生活、防病控病,做好早期健康防控和筛查,及时治疗。

(本报综合)



母乳喂养,婴儿防过敏不二之选

近年来,中国婴幼儿过敏性疾病高发,过敏已经成为婴儿最大健康隐忧之一。中国疾病预防控制中心妇幼保健中心在全国33个城市开展的现况调查显示,中国0-2岁的孩子家长报告宝宝曾发生或正在发生过敏性疾病症状的比例高达40.9%。湿疹、腹泻、便秘、吐奶和哭闹等宝宝多种日常问题均可能与过敏有关。全国儿科哮喘协作组调查也表明,过去10年我国城市儿童哮喘累积患病率增加了52.8%。这一趋势不仅仅出现在中国,在日前举行的第九届新华儿科高峰论坛上,来自比利时的儿科专家Yvan Vandenplas教授亦表示,婴儿过敏趋势在全球范围内都增长迅速。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心金星明教授认为,这是由多方面的原因共同导致的,比如雾霾等空气污染使得宝宝接触到过敏原的数量和机会增加,并且宝宝无法躲避;婴儿肠道屏障不成熟,免疫系统发育不完善;生育时间延迟,大龄妈妈的剖宫产率提高,也是宝宝过敏风险增加的因素之一。

很多妈妈都有个误区,以为宝宝出现过敏症状再进行治疗即可,但其实已经太迟。因为宝宝过敏历程一旦激发,可能伴随一生。金星明教授指出,应对婴儿过敏问题的核心在于预防——预防重于治疗。而母乳喂养是预防过敏的最佳选择。

研究表明,母乳本身就是低敏的,母

乳的同种蛋白分子结构不容易致敏,而且母乳本身并不都是整蛋白,它还含有数百种小分子蛋白片段,是由其独有的蛋白酶水解系统水解产生的;另外,母乳含有的微量异种蛋白还可以温和训练宝宝自身对过敏原的耐受性。

只有当各种原因导致母乳分泌不足或母亲患病不宜哺乳时,才采用配方奶粉,针对防敏抗敏,含100%适度水解乳清蛋白配方的奶粉适用于婴幼儿。据悉,配方奶粉的正确添加将纳入

标准化儿保门诊,对婴儿饮食营养进行规范化管理。



孩子“秋冻”该怎么冻？

本报讯 记者朱亚平报道：“本想冻一冻,没想到却冻感冒了。”近日,家住温泉城区的周女士带着孩子到市中医院看病。

“春捂秋冻、不生杂病”,“秋冻”不仅能够锻炼人的耐寒能力,还能增强抵抗力。那么,孩子“秋冻”需要注意些什么呢?市中医院治未病中心相关负责人表示,“秋冻”更适合中、青年体质较好的人群。

孩子秋冻,在穿衣方面要跟大人一样或比大人少一件为好。颈部温暖,四肢可适当凉一点。你用手摸一下,如果孩子的颈部是暖暖的,那么他是不冷的。如果手脚都特别暖和,那说明衣服穿多了,要适当减一点。

关节部位要保暖。关节如果长期

受了冷风或冷气侵入,很容易变成慢性关节炎。孩子的关节相对娇弱,所以更应该好好保护。

孩子肚子要保暖。孩子肚子如果着凉,很容易引起腹泻,消化不良等症状,从而引起身体抵抗力下降,容易生病,所以,孩子的肚子在任何时候都不能着凉。贴身衣服可以穿一些棉T恤和舒适的内衣。

那些长期患有慢性支气管炎、哮喘病等疾病以及体质较弱的孩子,也是不宜“秋冻”的,“因为这类人一旦着凉、感冒就很容易引起旧病复发或使病情加重。”市中医院相关负责人表示建议。



生活顾问

女士秋季如何去湿？

本报讯 记者丁婉莹报道：入秋以来,谢女士就一直反复出现腹胀、消化不良、食欲不振的现象,有时还会有腹泻和长痘的情况。为此,她来到温泉花坛社区卫生服务中心做了相关问诊咨询。

医生说,这些症状都是体内的湿气搞的鬼,尤其是夏天长时间开空调导致体内湿气无法排出,到了秋天一些湿毒症状就会显现。

日常生活最好减少暴露在潮湿环境中。尤其对湿气敏感的人,更应留心下列事项:不要穿潮湿未干的衣服;潮湿下雨天减少外出;不要直接睡地板;晚上洗头一定要将头发吹干,不要在头发还未干的情况下睡觉。

酒、牛奶、肥甘厚味等油腻食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会加重身体发炎反应,应该少食,也不要多吃生冷的食物。肠胃系统攸关营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。

医生建议,运动出汗可以很好地去湿气,每天坚持适量的运动,对身体是非常有益的。运动可以纾解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。试试看跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

再者,薏米可健脾益胃且富含维生索E。秋季多食薏米红豆水,能够祛除体内的湿气,对于爱美的女士来说,长期食用能消除粉刺、色斑,改善肤色,排毒养颜的功效明显。



省督导组

督导考核我市城乡环境卫生

本报讯 通讯员唐兰球报道:9月4日至5日,省水利厅二级巡视员王新祥等一行五人,对我市开展了城乡环境卫生整洁行动中期评估督导考核。

考核组先后听取了市卫计委、环保局、住建委、水利局、交通运输局的工作汇报,查阅了2015-2017年三年工作汇编资料,实地查看了咸宁市潘家湾饮用水水源地、咸安区桂花镇刘家桥村生态清洁型小流域综合治理工程、嘉鱼县人民公园、北门湖垃圾清理中转站、客运中心、官桥镇中心小学、茶庵菜场、嘉清水务有限公司等地,深入白湖寺村查看村庄环境卫生整治工作,并听取了农村居民对于乡村环境卫生的意见和建议。

督导组现场反馈了评估情况,对我市前期城乡环境卫生整治工作给予了肯定,并对今后工作提出了三点希望:一是希望我市相关负责同志继续予以高度重视,发挥党政领导班子顶层设计能力,推动全市城乡环境卫生工作再上新台阶;二是希望在工作中要善于发现亮点,城乡环境卫生整洁行动工作难度大,要寻找切实有效符合咸宁市的工作方法并予以推广;三是希望通过我市通过不懈努力,能够在2020年终期考核中再创佳绩,为咸宁市广大民众提供更加美丽、整洁和舒适的生活环境。

我市部署医院安全生产工作

本报讯 记者王恬、通讯员余伟报道:9月21日,全市医院安全生产工作会议在市中心医院召开。

会议指出,现阶段医院安全生产形势不容乐观,消防安全和建筑施工、车辆及特种设备安全及应急能力建设等方面都是安全生产的重点工作。安全生产无小事,全市卫计系统在思想认识上要警钟长鸣,居安思危。工作措施上要全面防控,提升全员安全生产的意识,健全应急指挥和联动处理机制。责任落实上要守土尽责,加强统一领导,落实主体责任,严格部门监管,健全考核机制,共同营造安全稳定的医院环境。

会议要求,全市卫计系统要多措并举,推动安全生产工作的落实。要切实加强培训,利用各种会议、专栏板、院报、宣传窗和网络等形式,加强宣传教育,开展针对性安全培训教育,建立健全、组织落实安全培训工作制度和工作计划;要全面彻底排查,重点排查制度体系是否健全,消防安全措施是否到位,防爆、用电和电梯安全管理是否落实,危险化学品、放射源和毒麻药品的安全管理是否规范;要一丝不苟履责,要明确安全责任内容及范围,并把安全责任落实到岗位、落实到人头、落实到行动、落实到结果。坚持要依法定责、各负其责、严格问责,对因责任不落实或监管不到位造成安全事故的,将严格追究、严厉问责,从严惩处、决不姑息。

嘉鱼县卫计局

开展服务百姓健康行动

本报讯 通讯员王业勤报道:“大爷,您好,您的腿疼了多长时间了”,9月11日,嘉鱼县中百超市门口热闹非凡,县卫计局在这里举办“服务百姓健康行动”大型义诊活动,不少过往群众正在现场找专家治疗疾病。

活动现场,县中医院的康复科查主任正在为一名70多岁的老大爷进行问诊。另一边,康复科江梓云医生正手把手地为一位颈椎病患者进行现场治疗。

据了解,本次义诊的医疗服务队由县中医院、嘉鱼康泰医院、县妇幼保健院选派的内科、妇科、儿科、骨外科、康复科等科室12名主任专家组成,他们对患病群众进行了现场诊疗,给出了详尽的治疗建议,并向就诊群众发放宣传资料和药品,普及预防、保健、饮食、用药等方面的健康教育知识。

据悉,活动当天共接受诊疗群众300余人,发放健康宣传资料1000余份。“服务百姓健康行动”大型义诊周活动是国家卫生健康委一项惠民工程,通过活动的开展,方便群众在家门口看病就医,有助于推动卫生健康、中医药系统深入学习贯彻落实党的十九大精神和全国卫生与健康大会精神,促进落实健康中国战略,同时有利于落实党中央、国务院关于打赢脱贫攻坚战的系列重要决策部署,对深度贫困地区进行义诊,助力健康扶贫。



母亲抑郁影响孩子身心健康

美国焦虑症协会下属《抑郁与焦虑》杂志发布的一项新研究显示,母亲如果患抑郁症,可能对孩子的生理应激反应和免疫力产生显著影响,同时增加出现心理障碍的风险。

由以色列海尔兹利跨学科研究中心领导的研发团队对125名婴儿进行了长达10年的跟踪调查。当这些孩子半岁、6岁和10岁时,研究人员分别检测了他们与母亲体内应激激素皮质醇和免疫球蛋白的分泌水平,对母子间的交流情况进行了观察记录,并对他们是否患有精神疾病进行了诊断,包括母亲是否抑郁,孩子们是否表现出痛苦、被孤立或焦虑等心理问题。

研究显示,患抑郁症的母亲皮质醇以及免疫球蛋白分泌均高于正常水平,并表现出更多的负面育儿方式。她们情绪消极,容易挑剔,与孩子的交流也不积极。对于那些母亲抑郁的孩子而言,他们的分泌性免疫球蛋白水平也高于正常,且更易表现出焦虑或孤僻。

研究人员认为,母亲抑郁对正在成长的孩子将造成身心影响,这将有助于说服女性抑郁症患者积极接受治疗。

(本报综合)