



春节期间，亲朋好友聚会频繁，餐桌上美味佳肴诱惑不断。在大快朵颐的同时，更要关注消化系统的健康。如何保护我们的消化系统健康呢？

近日，首都医科大学附属北京胸科医院消化内科、消化内镜中心开诊，本报记者采访了该院消化内科主任何玉琦教授，为您解答消化系统健康的注意事项。



何玉琦（右一）正在为患者进行诊治。从 林摄

怎样呵护消化系统健康

本报记者 王美华

调整饮食正当时

正如不少网友的调侃——“每逢佳节胖三斤，消化疾病要当心”。春节长假刚过，消化内科成了患者前来就诊的热门科室之一。“某种程度上可以说，消化道疾病多数是吃出来的。”何玉琦提醒，春节期间由于饮食中大鱼大肉明显增多、蔬菜摄入较少，易导致消化道疾病高发，节后要注意调整饮食结构，保护消化系统健康。

具体应如何调整饮食？“要少食多餐，以容易消化的食物为主，多吃青菜，主食和肉类适量即可，注意清淡少盐少油腻。”何玉琦提醒，要少吃动物脂肪和内脏，例如蛋黄、鱼子、肥肉含胆固醇较多，高胆固醇人群不宜食用。同时，不吃辛辣刺激、生冷食物，少喝酒、浓茶、咖啡，晚餐避免油腻。

良好的饮食习惯究竟有多重要？专家介绍，有研究显示，2017年全球成年人总死亡人数中，约有1000多万人是由于不良饮食习惯引起的，而其中70岁以下的人群就有500万例，“这个数字大约占全球成年人总死亡人数的22%，已经接近因吸烟而导致的死亡人数。”何玉琦说。

常见的不良饮食习惯主要有哪些？“饮食不规律，暴饮暴食，进食速度较快，喜食辛辣、油腻、甜食、过烫或生冷食物，长期大量饮酒等。”何玉琦说，预防消化道疾病应注意清淡饮食，从低盐、低脂、低糖三个方面做好膳食调整；保证新鲜果蔬的足量摄入，注意饮食多样性；选择合理的烹饪方式，油炸、油煎、烧烤等烹饪方式做出的食物味道虽好，却不健康，应多选择更为柔和的烹饪方式，例如蒸、煮等方式不仅能够更好地保留食物的营养，还不产生有害物质。

早诊早治勿拖延

“食物经过口腔的咀嚼吞咽，经过食管、胃、十二指肠，这就是上消化道，然后经由空肠、回肠、结肠、直肠，最终以粪便形式排出体外，肝脏、胆囊、胰腺这些消化道外的器官也参与了消化过程。”何玉琦介绍，常见的



新华社发 王 鹏作

消化系统疾病有食管反流、胃炎、消化性溃疡、肝胆疾病、胰腺疾病、肠道疾病等。此外，消化道肿瘤有多种，分为良性肿瘤和恶性肿瘤，公众较为关注的恶性肿瘤主要包括食管癌、胃癌、结直肠癌等。

研究显示，我国癌症死亡率排名前五位中，除了排在第一位的肺癌，剩下4类都是消化系统癌症——肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌。为什么消化道肿瘤的死亡率排名如此靠前？“消化道肿瘤与饮食有着非常直接的相关性，因此不良的饮食习惯与环境、遗传等因素的作用导致了消化道肿瘤发病率居高不下。”何玉琦说，遗传因素是消化道肿瘤的主要病因之一，而同一个家庭内的成员一般是共同进食的，如果一定程度上是饮食导致了肿瘤的发生，那么家庭内其他成员也更容易发病。

相关研究显示，消化道肿瘤的发生呈年轻化趋势。专家介绍，1990—2019年中国主要消化系统恶性肿瘤发病变化的分析显示，2019年15—49岁年龄组人群中，结直肠癌、胃癌和胰腺癌的发病率相比1990年上升。“这可能与饮酒、大量食用红肉和加工肉类、肥胖、久坐以及缺乏身体活动等有关。”何玉琦说，临床研究发现，早诊早治是提高癌症治愈率的关键。由于绝大部分的消化道肿瘤在早期并没有典型症状，当出现吞咽困难、腹痛、消瘦、黑便等症状时，可能已经

发展到肿瘤晚期。

值得注意的是，肿瘤从发生到发展会经历一个比较长的时间过程，这就给早期筛查、早期诊断创造了条件。如何尽早发现消化道疾病？如何提高消化道肿瘤的早诊早治水平？

“对患者而言，首先要关注消化道肿瘤的一些常见症状，例如食欲减退、消化不良、腹胀、腹部不适或腹泻、便秘、排便习惯改变等，如有以上不适要及时就医。此外，高危人群应该定期定期进行消化内镜筛查，从而做到早发现、早治疗。”何玉琦介绍，由于消化道肿瘤包括多种疾病，其高危人群也有差异。例如食管癌的高危人群包括食管癌高发地区人群、有食管癌家族史、有食管癌前病变等，而胃癌的高危因素包括胃溃疡、胃息肉、萎缩性胃炎、幽门螺杆菌感染等。结肠癌的高危人群包括饮食中以红肉（牛羊肉）为主、有烟酒等不良嗜好的人群，有结肠癌家族史的人群，大便长期不规律（包括便秘或者腹泻）的人群、长期久坐人群。但是，这些消化道肿瘤的高危人群都与年龄相关，例如食管癌和结直肠癌的高危人群为40岁以上人群，而胃癌的高危人群为60岁以上人群。

用好筛查“金标准”

“近年来，我国一直在致力于提高

消化道肿瘤的早诊早治水平。”何玉琦说，2018年，我国国家消化道早癌防治中心联盟正式成立。早癌的诊治需要发挥基层医院的作用，通过深入带教、指导和培训等，提高消化内镜医师的基本功，运用新技术提高早癌诊治水平。与此同时，提高病理科医师的诊断水平至关重要，应加强内镜与病理密切协同，开展消化道早癌MDT（多学科会诊）工作，从而做到共同进步。此外，需要加强健康科普宣传教育，不断宣传早癌筛查知识，引导公众树立正确的早筛理念。

消化道肿瘤常见的筛查和诊断手段有哪些？专家介绍，常见的筛查和诊断手段可分为无创和有创。常见的无创检查手段主要包括化验检查（血、粪便等）、碳13呼气试验、胶囊内镜以及B超、CT、核磁等影像学检查；有创检查主要包括胃镜、小肠镜、超声内镜等检查。其中，胃镜是尽早发现消化道疾病最精准的检查方法，胃镜活检病理诊断也是胃癌诊断的“金标准”。在疾病早诊和预防方面，胃镜检查的作用不可小觑。

提到胃镜检查，很多人的第一反应就是难受、恐惧，甚至逃避、拒绝检查。胃镜检查像人们想象的那样可怕吗？

“胃镜检查时因镜身通过咽部引起咽反射，会引起恶心、咳嗽等反应，但检查前一般会口服局麻药来麻醉咽部，可在一定程度上减少不适。”何玉琦说，肠镜检查过程中需要充气使肠腔扩张，患者会感觉腹胀，而这些不适感绝大多数人都可以耐受。近年来，随着内镜技术的进步，目前的胃镜肠镜身较细、柔软，再加上内镜医生的熟练操作，一般不需要过度担心。

专家介绍，胃镜检查主要适用于40岁以上人群、一些有症状人群、高危人群、不良生活习惯及体检发现异常的人群等。“如果难以克服内心的恐惧，经过评估符合条件的患者可以选择无痛胃镜检查。”何玉琦说，无痛胃镜是在普通胃镜检查的基础上，先通过静脉给予一定剂量的短效麻醉剂，帮助患者迅速进入镇静、睡眠状态，患者可在毫无知觉中完成胃镜检查，并在检查完后可迅速苏醒，“一些患者说，感觉做无痛胃镜就像‘睡了一觉’，大大减少了传统检查带来的不适感。”

「感谢中国」

多米尼加参议院表彰中国助力抗疫

新华社记者 朱婉君

“两年前，中国科兴新冠疫苗一到这里，我们大部分医护人员就立即接种了。”多米尼加医生洛雷纳·埃尔南德斯近日在首都圣多明各老城区一家诊所向记者回忆起自己的抗疫经历时说，“感谢中国疫苗的及时到来，让我保护了自己和家人，也更好地照料了病人。”

埃尔南德斯是数百万受益于中国新冠疫苗的多米尼加人之一。时光退回到2021年初，多米尼加新冠疫情迅速蔓延，在全球疫苗供应紧张情况下，中国为多方采购疫苗提供便利，并向多方捐赠疫苗和其他物资。

2021年2月23日，多米尼加从中国采购的首批科兴新冠疫苗运抵圣多明各。不到一个月后，中国政府向多米尼加援助的中国国药新冠疫苗和多米尼加采购的第二批科兴新冠疫苗抵达……随着一架架飞机降落在“美洲第一城”，来自中国的疫苗为这个加勒比国家带来了希望。

多米尼加副总统培尼亚曾多次赴机场迎接中国疫苗，更将中国疫苗的运抵比作“隧道尽头的光芒”，感谢中国在危急时刻伸出援手。

除疫苗合作外，疫情暴发以来，中国政府、企业及相关机构还向多方捐赠了防疫物资。双方还多次举行视频会议分享抗疫经验。

为感谢中国支持多米尼加抗疫和中多抗疫合作，多参议院2月2日对中国予以表彰。中国驻多米尼加大使张润代表中国政府接受由多米尼加副参议长索里利亚颁发的表彰证书。

索里利亚在表彰仪式上动情地说，多米尼加永远不会忘记中国在抗疫艰难时刻提供的及时帮助，多米尼加总统、参众两院和全体人民对此心存感激。

“我自己接种了两剂中国疫苗，我的家人也都接种了中国疫苗。”索里利亚告诉记者，中国秉持将疫苗作为全球公共产品的理念，为多米尼加人民带来希望，帮助多米尼加人尽可能恢复正常生活。

“当世界被疫情笼罩而深陷黑暗时，中国挺身而出，以实际行动诠释了团结合作精神。”参议员洛伦索说。作为表彰中国议案的提案人，他回忆道，该议案提出后立即得到多个党派议员一致支持，体现了大家感谢中国的共同心声。

“我也将教导我的孩子懂得感恩、做有责任感的人。”洛伦索说。

远程诊疗 精准帮扶更有效



2月6日，江苏省无锡市惠山区中医医院的专家在青海省海东市平安区中医医院的患者进行远程诊疗。

自2020年以来，无锡市惠山区中医医院通过远程诊疗系统对海东市平安区中医医院实现了“零距离”精准帮扶。截至目前，该院共计开展远程诊疗活动200余次，派出8名医务人员到平安区中医医院开展帮扶带教工作。

储珊珊摄（人民视觉）

国家医保局：

获批上市国产新冠治疗用药已全部被纳入医保

本报北京2月8日电（记者王美华）据国家医保局最新消息，目前获批上市的国产新冠治疗用药已全部被纳入医保支付范围。其中，中药“三药三方”和阿兹夫定片已正式纳入医保药品目录，氢溴酸氘瑞米德韦片、先诺特韦片/利托那韦片组合包装等药品临时性纳入医保支付范围。

2023年1月29日，国家药监局附条件批准上海旺生生物医药科技有限公司申报的新冠病毒感染治疗药物氢溴酸氘瑞米德韦片、海南先声药业有限公司申报的新冠病毒感染治疗药物先诺特韦片/利托那韦片组合包装上市。

根据国家医保局医药管理司负责人介绍，根据国家卫生健康委《新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》规定，上述2个药品都属于第十版诊疗方案范围。1月30日，国家医保局印发文件，要求各省级医疗保障部门按照《关于实施“乙类乙管”后优化新型冠状病毒感染患者治疗费用医疗保障相关政策的通知》要求，将氢溴酸氘瑞米德韦片、先诺特韦片/利托那韦片组合包装2个药品临时性纳入本省份基本医疗保险基金支付范围，支付至2023年3月31日。

同时，相关省份医保局要依法履行药品价格主管部门职责，按照《新冠治疗药品价格形成指引（试行）》做好相关药品首发报价受理和引导工作，公开价格构成信息，接受社会监督。



健康视线

冰雪运动成吉林冬季健身新时尚

吉林省地处“世界冰雪黄金纬度带”，有滑雪爱好者心心念念的优质粉雪。近年来，吉林省充分挖掘冰雪资源优势，打造冰雪胜地，满足群众对参与冰雪运动的需求，吸引了越来越多的人参与其中，滑雪已逐渐成为普通群众冬季健身的新时尚。

图①②：2月6日，雪友在吉林市万科松花湖滑雪场尽情享受冰雪乐趣。 韩 涛摄
图③：2月6日，小朋友在吉林市冰雪试验区北大湖滑雪场度假区学滑雪。

图④：2月5日，雪友在吉林市冰雪试验区北大湖滑雪场度假区雪道驰骋。 袁春明摄