

## 健康关注

近日据媒体报道称，北京市甲状腺癌发病率最近几年上升，甲状腺癌已成为北京增长最迅速的恶性肿瘤。这一消息引起网友对甲状腺癌的广泛关注。一段时间来，关于甲状腺癌发病率上升及致癌原因的各种疑问、猜测不断。近日有关部门及专家回应网友担心的问题。

# 北京甲状腺癌为何增长最猛

文 心子 轩

关于女性甲状腺癌发病率增高原因，张乃嵩解释：“从甲状腺癌发病的男女性别比例看，现在与过去相比男女比例基本无太大变化。女性甲状腺癌发病率一直高于男性。而这可能与女性激素分泌有关，尤其生育期女性，因分化甲状腺癌大多发生在生育期的女性。”

## 电辐射是否为致癌根源？

到底什么原因导致了甲状腺癌发病率上升？网上各种传言不断，辐射等都成为猜测之一。那么，辐射等是否真的会诱发甲状腺癌？

原中国疾控中心辐射防护与核安全医学研究所所长、研究员王作元教授说：“判断甲状腺癌是不是由辐射引起的，必须要有科学的依据，只笼统地讲辐射是甲状腺癌增加的原因之一有些牵强。”

王作元教授介绍，辐射分为电离辐射与非电离辐射。诸如α、X线辐射等属于电离辐射，而电脑、手机、微波、激光等属于非电离辐射。

“目前国际上的说法是电离辐射可以引起癌症，甲状腺癌是癌症的一种，说电离辐射是原因之一也不错，但要具体分析。我认为北京市甲状腺癌发病率的增加主要是由于检测、诊断技术的进步。”王作元说。

王作元教授说：“电离辐射引起甲状腺癌主要是甲状腺吸收放射性碘核素造成的。如果放射性碘用量没有增加，那么由辐射诱发的甲状腺癌发病率怎么会增加呢？”

“在电离辐射致癌研究中，电离辐射致癌概率是每毫西弗（辐射剂量单位）可以使癌症发病率增加5.5%。世界平均每人每年接受医学照射剂量为0.3个毫西弗，这可使癌症发病几率增加百万分之七，这个数字是很小的。甲状腺癌仅是癌症的一种，增加的概率

就更小了。”王作元教授说。

很多人关心，如果到医院做相关检查是否就意味着患病的几率有所增加，王作元教授介绍：“我国对医院X射线照射量有明确防护规定，到医院进行一次X检查所受电离辐射剂量比乘坐一次飞机还小，而乘坐一次飞机的辐射剂量也不到一毫希沃特。”

## 电子产品大量使用是否致病？

随着社会与科技发展，人们日常生活中越来越离不开电脑、手机、微波炉等电子产品。有网友猜测，近年甲状腺癌发病率提升是否也与电子产品的辐射有关？微波炉、高压线等能否造成甲状腺癌？

对此王作元教授表示：“电话、手机、广播、高压电线、微波炉等是电磁辐射，属于非电离辐射范畴。目前对于非电离辐射远没有电离辐射研究透彻。非电离辐射对人体健康的影响目前尚无定论。”

“日常生活中对电离辐射防护知识的普及很重要。儿童与孕妇尽量不要接受电离辐射照射。”王作元教授说：“平时在室内多开窗通风对降低室内氡气（在大气中存在的一种有毒放射性核素）的照射很有必要，对电离辐射防护也有很好作用。”

张乃嵩也认为，放射线是甲状腺癌的致病因素之一，特别是婴幼儿应尽量少接触放射线或远离放射性物质。

另外，此前曾有网友称，吃加碘盐是造成甲状腺癌的主要原因。北京协和医院内分泌科教授戴为信表示，从严格定义来讲，我国绝大多数人应该食用碘盐，因为碘盐里面的碘是微量，是一个基本量。目前并没有相关证据表明过量食用加碘盐与甲状腺疾病有直接关系。



射线检查防护示意图

## 发病率上升原因何在？

有关数据显示，北京市甲状腺癌发病率由2001年的每10万人2.70人增长至2010年的每10万人8.78人，10年间增长225.2%。去除年龄因素影响后，年平均增长14.2%。其中北京市2010年甲状腺癌新发病例1099例，占恶性肿瘤的2.9%。女性甲状腺癌发病率上升尤为快，发病率由第10位上升至第5位。

根据北京市肿瘤防治办公室提供的统计数据显示，甲状腺癌多发于中青年，尤其是中青年女性较多。2010年男性甲状腺癌发病352例，发病率为4.00/10万；女性847例，男女性别比例为30:100。

相关消息在网上引起广泛关注，很多网友疑问，10年间为何发病率提升如此明显，原因究竟是什么？

北京市肿瘤医院头颈外科主任、甲状腺癌治疗专家张乃嵩表示：“甲状腺癌发病率增高原因之一，主要源于现在医学影像检查技术的进步，提高了微小癌的检出率，现在运用超声影像技术0.3厘米至0.5厘米左右都可以看清楚，因此可及时作出诊断，更早发现甲状腺癌患者。”

张乃嵩介绍，据临床观察，目前甲状腺癌发病率高主要类型是甲状腺乳头状癌、尤其是甲状腺微小乳头状癌（通常指1厘米以下甲状腺癌），近年微小癌的发病比例明显提高。

有媒体报道，上海市在临床中也发现患甲状腺疾病病人增多的现象。张乃嵩说，2012年10月19日在昆明举行的第5届全国甲状腺肿瘤会议上，上海肿瘤医院公布微小癌占比为近50%。因此医学影像技术的进步对于微小癌的检出率高，也可能是甲状腺癌发现率增高因素之一。

## 链接

# 专家提醒：公众无需过度忧虑

除了放射线以外，甲状腺癌与遗传、环境、碘代谢等因素有关。但是具体的原因仍然需要等待进一步研究证实。

张乃嵩说：“虽然甲状腺癌发病率在提升，各种有关甲状腺癌的因素猜测不断，但公众也没必要过度忧虑，甲状腺癌治愈率在90%以上，基本是早期发现。只要经过正规治疗、及时处理，一般一次性就可以治

疗好。而健康的生活方式与健康的心理是拥有一个健康身体至关重要的因素。”

北京市卫生局副局长雷海潮认为，发现甲状腺肿物的患者应及时到具有诊疗能力的医院检查，专科医师和超声的检查，可基本确认80%左右的甲状腺癌患者。必要时，还可进行甲状腺肿物穿刺，

做病理检查来确诊。经过规范治疗的患者预后较好，45岁以下非晚期甲状腺癌患者，20年生存率可达到85%—90%，治疗效果较好。

## 保健园

# 慎吃久存塑料袋的蔬果

湖南省儿童医院 肖荣桃

人们通常有这样的习惯，那就是喜欢把没吃完的蔬菜、水果放在塑料袋内保存，这也是冬季常用的一种科学保鲜方法，其原理是降低氧气的浓度，增加二氧化碳的浓度，使果蔬处于休眠状态，延长储存期。然而储存的时间不宜过长，过长就不宜再吃。

这是因为蔬菜、水果为有机食物，含水量较高，并含有水溶性物质和酶类，在整个储存期间仍进行着很强的呼吸活动，在有氧的情况下，果蔬中的糖类或者其他有机物质氧化分解，产生二氧化碳和水，并放出大量热量。在缺氧的情况下，糖类不能氧化，只能分解产生酒精、二氧化碳，并放

出少量热量。但是二氧化碳的浓度不能无限度上升，否则，果蔬在缺氧时为了获得生命活动所需的足够能量，就必须分解更多的营养；同时，因缺氧呼吸产生的酒精留在果蔬里，会引起果蔬腐烂、变质。因此，为了健康，久存塑料袋中的果蔬不宜吃。

众所周知，老龄化是世界公认的重大社会问题之一。目前，我国60岁以上的老年人已达到1.85亿，预计2035年前后，我国老年人口将达到4亿，这比英、法、德、意、日五个发达国家的总人口和还要多。如何真正实现老有所养是需要探索的重大问题。

截至2011年年底，河南省焦作市60岁以上老年人46.7万，占总人口的12.8%。其中，80岁以上老年人6.3万，占老年人口的13.5%。为了实现老有所养，市政府出台了加快推进社会养老服务体系建设实施意见，采取多方措施建立健全养老保障机制。

109岁的老人王凤提起重阳节那天的事脸上就洋溢着幸福的微笑。她说，河南省焦作市市长孙立坤去看望过她，并亲自给她送去1500元的高龄老人养老补贴，让买营养品补身子。这让老人开心了很久



## 医说新语

# 经桡动脉介入治疗科研成果突出

喻京英

北京安贞医院经过多年努力，在经桡动脉介入治疗关键技术规范的拓展与推广上取得突出成绩，手术数量和成功率在国内均居前列。其科研成果荣获教育部高等学校科学技术进步奖（推广类）一等奖。

据北京安贞医院副院长周玉杰介绍，介入手术的治疗方法是由心脏内科大夫在血管内进行操作、在X线下通过造影剂显影。创伤小，病人从外表看只有局部一个小的穿刺点。经典的途径是医生通过穿刺患者下肢的股动脉进行手术。近年来，经桡动脉冠状动脉微创介入治疗（TRI）异军突起，成为冠状动脉诊断及治疗的另一种入路方式。

周玉杰说，经过桡动脉介入治疗的患者，最终只在患者手腕部留下一个小小的穿刺点，术后就可以正常下床活动，轻轻松松走出手术室，该方法不仅血管并发症少、术后止血压迫方便，亦可解决伴有严重慢性腰肌损伤或腰椎间盘突出病人不能耐受长时间卧床以及不能卧位排尿而术后需插尿管并需家属陪护病人的生活难题，实践证明是临床开展冠状动脉介入治疗的又一理想途径。此外，经股动脉途径常规需要2根造影导管进行手术，而经桡动脉途径常规只需1根导管就可，为病人节省费用，也节约医疗资源。

在“美国复杂冠脉介入治疗大会”上，该项介入治疗手术首次进行了实况转播，在国际舞台上，充分展示了我国一流的医疗技术水平，让国际学术界看到了中国的发展。

## 节气养生

# 雨水到来防寒湿

中国中医科学院研究员 罗卫芳

立春过后的节气是雨水，它为我们开启了温润的春季。雨水到来之后，气候回暖，降雨逐渐增多，大地逐渐呈现欣欣向荣的景象。

雨水之后，降雨增多，天气乍暖还寒，人们感受寒湿的机会随之增多。因此，遇到寒冷潮湿的日子，年老体弱及有关节炎的人，尤其要注意保暖，并可每日用艾条灸足三里十几分钟来保健；还可以每晚睡前用温水泡脚小腿15分钟，有助于祛除寒湿、促进睡眠。

春季是慢性肝炎、慢性胃炎患者的“多事之秋”。此时，人体的肝气始终处于旺盛的状态，自然寒湿、湿气相夹杂，容易影响消化，出现胃部不适等症。在这段时间，肝病胃病患者除了积极治疗，日常生活中要牢牢掌握“疏肝健脾”的原则，肝气通畅了，脾胃才健康，其要诀是心情舒畅。

在这一节气，大家仍要注意饮食清淡，多吃富含维生素、矿物质的新鲜水果、蔬菜，少吃辛温食物或发物，如麻辣食品、羊肉、鱼、虾、蟹等，以免“上火”，或导致哮喘、气管炎、胃病等旧病复发。特别是容易生粉刺的女性朋友，如果希望皮肤光滑，一定要“管住嘴”，少吃上述食物。

在这里，要澄清两个常见的保健误区：其一，认为羊肉、鱼、虾、蟹等动物蛋白才算“营养”，其实，只要留意一下吃完这些东西后身体的感受、皮肤的变化，就会明白多吃这些食物是否健康了。其二，认为补品任何时候吃都是有益的。殊不知补品也要辨证论治，用不对反而火上浇油。例如，舌苔黄厚，已经“上火”了，就绝不可再吃阿胶、人参、鹿茸、百合、枸杞子、甲鱼等具有补益作用的药品或食品了。

最后，再次建议大家“春三月，每朝梳头一二百下”。“发宜常梳”，这是老祖宗几千年、无数代人通过实践总结、验证的养生箴言，只要持之以恒，人到老年仍有一头乌黑的头发不是梦。

## 健康资讯

### 安贞医院去年完成心脏手术逾九千例

本报电（卢晓娣、吴兴海）以治疗心脑血管疾病为重点的北京安贞医院，2012年继续保持心血管这一重点学科在国内的地位，取得了突破性的进展。

2012年医院就诊人数突破200万大关，比2011年增长57%，心脏内、外科继续保持高速增长，全年完成心脏手术9100余例，其中冠脉搭桥手术3800余例，大血管手术近千例，两者均居于全国首位；冠脉造影19000余例、冠脉介入治疗9500余例。

### 碧生源获保健品行业首批出口认证

本报电（李涛）碧生源品牌再次被中国保健协会评定为中国“十大最具公信力保健品品牌”，并获得保健品行业首批出口认证，被推荐为“北京市名牌企业”。

据介绍，作为公司重要品牌之一——碧生源，创始于2000年，旗下产品以优质草本原料及茶叶调配的专有配方制成。10余年来，碧生源品牌已逐步发展为涵盖药茶、保健食品、健康食品等3个产品线。旗下主力产品碧生源牌常润茶和碧生源牌减肥茶经过多年经营，已被国人耳熟能详，并开始走向国门，出口海外。2010年9月29日，碧生源控股有限公司在香港挂牌上市，已实现了企业发展和国际资本市场的对接。

## 特别报道

# 河南焦作：6万老人拿补贴

郭高中 文/图

重点，焦作采取政府购买服务、政府补贴服务、自费购买服务等多种形式，为老年人提供家政、精神慰藉和基础保健等服务。

目前，焦作已建立老年活动场所1400余个、社区老年服务中心50家，开展入户服务、紧急援助等服务，提升了社区养老服务能力。

据介绍，河南省焦作市十分重视养老机制建设。自去年10月1日起，该市高龄老人敬老补贴再次提高标准，扩大面积。市政府规定80—89周岁、90—99周岁、100周岁以上的高龄老年人分别享受每人每月50元、200元、500元的敬老补贴，全市享受敬老补贴的老人从原来的670人一下扩大到6.3万人。无论从补贴额度还是人群范围都居河南省全省首位。针对老年人喜欢家庭养老的传统习惯，以70周岁以上的“三无”老人、低收入家庭“空巢”老人、低保家庭老人和60岁以上独生子女家庭老人为



退休老人在表演节目

## 健康箴言

# 精神内守身堪健 动静合宜寿自高

上联语本《黄帝内经·素问·上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这段话的意思告诉人们，要祛病延年，既要对外来的“虚邪贼风，避之有时”；又要对内守的精神情志做到“恬淡虚无，精神内守”。所谓“恬淡虚无”就是心灵安闲清静，没有杂念。所谓“精神内守”，即精气内存，神不妄动，以保持充沛的正气，抗拒邪气的侵袭。这就要求人们对自己的思维活动和心理状态进行自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡。如何做到“精神内守”呢？《上古天真论》提出了至今仍行之有效的办法：①“志闲而少欲”，即限制自己的嗜欲，保持思想的清静，使“嗜欲不能劳其目”；②“心安而不惧”，即心境安静而不为外物所动，使“淫邪不能惑其心”；③“形劳而不倦”，即“人体欲得劳动，但不当使极尔。”（晋·陈寿《华佗传》）还有“气从以顺”及“美其食任其服，乐其俗，高下不相慕”等。上联是说，养生贵在养心，只要精神守持于内，不使外耗，注重静养，身体就能健壮。

下联语本清·方开《延年九转法》：“动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。”《黄帝内经·素问·上古天真论》虽然注重静养，但也讲“和于阴阳，调于四时”，按唐王冰的注释：“至人动静，必适于四时生长收藏之令，参同于阴阳寒暑升降之宜。”这就是说，所谓动静合宜还要与一年的时令和阴阳寒暑升降相协调。就体育运动而言，也有动静合宜的问题，如太极拳、八段锦、保健按摩是外动而内静。外动是躯体的运动，内静是指精神内守。各种气功锻炼则是外静而内动。外静是指做各种气功时，不论坐式或卧式，都要闭目垂帘；内动即是以意行气。这说明“静者静动，非不动也”。动静不失其时，动静不失其常，才符合生命运动的客观规律。

熊经浴辑注