

健康关注



最近，电影《滚蛋吧肿瘤君》正在热映。这部电影的上映引发了大家对肿瘤的热议。电影的主人公叫做熊顿，年纪轻轻而又富有才华，却因为患上了淋巴瘤而最终离大家而去，实在是让人扼腕叹息。

那么淋巴瘤到底是什么呢？它能不能治好呢？怎么来预防淋巴瘤呢？下面就为大家一一解答这些问题。

淋巴瘤的那些事

刘卫平

发病率

在我国远低于其他癌症

近年来，淋巴瘤这样一个对大众而言曾经陌生的疾病逐渐受到关注和重视，尤其是随着一些著名人士相继罹患这种疾病，淋巴瘤更是让人们谈之色变。其实，淋巴瘤在我国的发病率比较低，在我国恶性肿瘤发病率排名中远远落后于肺癌、肝癌、胃癌、肠癌等疾病，仅列第8位。以北京市为例，2013年全市新发的淋巴瘤患者共1238例，意味着10万人里面仅有9个人会发生淋巴瘤，连万分之一都不到。所以大家对淋巴瘤这种疾病不要有恐慌心理，更不用人人自危，一摸到自己的淋巴结大就往医院跑。

淋巴细胞是我们身体免疫系统非常重要的组成部分。如果我们把淋巴细胞比作是身体的卫兵，那么淋巴结就是淋巴细胞的大本营。如果淋巴细胞发生了病变，也就是长了淋巴瘤，恶变的淋巴细胞就会侵占淋巴结，它们会侵占正常的淋巴结，表现为淋巴结肿大，同时可能伴随着发烧、盗汗、体重下降等症状。但是，需要重视的是，淋巴结肿大并不代表着发生了淋巴瘤。这是因为淋巴结作为人体的免疫器官，主要的功能是防御外来的细菌、病毒的感染，而当出现这些外来微生物的感染时，淋巴结就会反应性地增生，以便更好地发挥防御作用，这个时候就会出现淋巴结肿大。例如，秋冬季节受凉后患上病毒性感冒，病毒最常侵犯的部位是咽喉、鼻腔等部位，这些部位的淋巴液会引流到颈部淋巴结，淋巴系统会立即启动防御反应，淋巴细胞反应性增生，也就表现为颈部淋巴结肿大。

生存率

淋巴瘤为可治愈疾病

淋巴瘤在各个年龄阶段都可以发病，但是总体来说，淋巴瘤偏好青年人和老年人，这跟人体免疫系统的发育过程有关；青年人的免疫系统尚没有完全发育成熟，而老年人的免疫系统则开始逐渐衰退。例如，北京市的淋巴瘤发病率在男性和女性中

均随年龄增长逐渐上升，在55岁后上升趋势明显，至70-85岁时达到发病高峰。

在《滚蛋吧肿瘤君》这部电影里面有一个桥段，梁医生在查房的过程中，非常严肃地说：“淋巴瘤非常难治愈，5年生存率只有20%。”实际上，这个观点有点误导观众，因为世界卫生组织已经把淋巴瘤归类为可治愈的疾病。《2014年北京市健康白皮书》统计结果显示，北京市淋巴瘤病人的5年生存率为38.57%。北京大学肿瘤医院1995-2012年共诊治1911例非霍奇金淋巴瘤病人，5年生存率高达52.98%，10年生存率也高达42.45%。所以，一旦患上了淋巴瘤，就应该及时到正规医院进行规范的治疗，这样才能取得理想的治疗效果。

慎对待

医患共同商讨治疗方案

那么，得了淋巴瘤应该怎么治疗呢？这并没有统一的答案，因为淋巴瘤的病理类型大约有70多种，而不同类型的淋巴瘤治疗的原则又是不一样的。虽然手术切除在淋巴瘤的诊断过程中发挥了重要作用，但并不是治疗的常规手段，也就是说不能简单地“一切了之”。有些淋巴瘤的恶性程度比较轻，发展得也很慢，可以暂时不用治疗；而有些淋巴瘤的恶性程度很高，需要高强度的化疗和放疗，甚至需要进行干细胞移植。所以，在正式开始治疗之前，应该向主管医生询问淋巴瘤的恶性程度、可能会采取的治疗方案以及预期的治疗结果，然后和主管医生一起来选择最合适的治疗方案。正如电影中梁医生所说：“我负责治病，你负责相信我”，也就是一个医患共同决策的过程。

防诱发

改变不健康生活方式

遗传是淋巴瘤发病的“先天”因素。一个人的家族中如果有亲属患上了淋巴瘤，那么这个人患淋巴瘤的风险比普通人要高2倍左右。遗传因素属于不可控制的因素，而我们能够控制的是淋巴瘤发病的

“后天”因素，也就是纠正不健康的生活方式，因为它起到了助纣为虐的作用。当今社会的工作和生活节奏越来越快，人们面临的压力也越来越大，随之而来的就是放弃了健康的生活方式，变成了努力加班熬夜、喜欢吃“垃圾食品”、不吃早餐、不爱运动等等。这些不健康的生活方式日积月累地侵蚀着我们的身体，最终诱发了淋巴瘤等多种恶性肿瘤。

那么，我们如何预防发生淋巴瘤呢？

首先，合理的膳食非常重要。流行病学的研究显示，动物蛋白、饱和脂肪、鸡蛋和奶油含量高的食物会增加罹患淋巴瘤的风险，而含有高纤维的食物如西红柿、生菜、花椰菜等则可以降低淋巴瘤的发病风险。另外，我们应该摒弃油炸、油煎、烟熏、烤制、高脂肪、高热量的食物，多进食新鲜的蔬菜和水果，做到荤素搭配。

其次，适度的运动也必不可少。《中国居民膳食指南》推荐，在营养均衡的膳食基础上，每天的活动量至少应该达到6000步的标准，这样就能保持身体的健康和心情的舒畅。运动的方式应该多元化，比如男士们可以去蹬蹬车、女士们可以去跳跳舞、老年人可以去打打太极、青年人可以去练练瑜伽。

最后，戒烟也非常关键。分析发现，吸烟者发生淋巴瘤的风险升高了1.35倍，吸烟超过20年者发生淋巴瘤的风险为1.84倍；而已经戒烟者的发病风险并未升高。需要注意的是，被动吸烟也会导致发病风险的升高，被动吸烟超过40年者的发病风险升高了2.89倍。所以，为了您和家人的共同健康，请远离烟草。

（作者系北京大学肿瘤医院淋巴瘤科副主任医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

肠病毒患者除了接受西医疗法之外，还可使用药膳缓解症状。例如：绿豆薏仁汤，能够祛除风、湿、热等邪毒，缓解咽喉不适、皮肤出疹等症状；蕃薯葛根汤，能够缓解发烧、全身酸痛等症状；乌梅银花茶，能够清热解毒、防治疾病。等到疾病缓解之后，推荐“加味四神汤”作为病后调养之用，助患者早日恢复体力。

1、绿豆薏仁汤

材料：绿豆15克、薏仁15克。

做法：绿豆、薏仁洗净后放入锅中，先浸泡两小时，加水煮烂，加点冰糖。

2、蕃薯葛根汤

材料：蕃薯100克、葛根50克。

做法：蕃薯、葛根泡水洗净后放入锅中，加入适量清水，煎煮后去渣服用。

3、乌梅银花茶

材料：板蓝根12克、金银花12克、乌梅6克、生甘草6克。

做法：先把所有药材泡水洗净后放入锅中，加水煎煮成药汤即成。

4、加味四神汤

材料：山药2两、莲子15克、薏仁1两、茯苓12克、芡实12克、红枣5粒、枸杞9克。

做法：先把所有食材、药材泡水洗净后放入锅中，加入适量清水煎煮，熟了加点冰糖。

注意事项：通常肠病毒感染多半发生在10岁以下儿童身上，特别是5岁以下幼儿，患者受到感染之后，症状比较轻微，甚至没有不适症，只有少数患者在3至5天潜伏期之后会出现发烧、出疹、口腔黏膜溃疡等症状。最好的预防方法有三点：第一是勤洗手；第二是不去公共场所；第三是避免接触肠病毒患者。

可缓解肠病毒的四款药膳

曹淑芬

健康资讯

隐形矫治技术在京推广

本报电（记者郑剑）口腔隐形矫治技术推广项目近日在京启动。

中华口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、赛德阳光首席顾问周彦恒表示，传统固定矫治术存在口腔卫生难以保持、刷牙难度大、矫治器易脱落等不足。而隐形矫治技术可以提供持续轻柔的矫治力来有效控制牙齿移动，能够治疗牙列拥挤、牙列间隙等多种畸形。该项目将为我培训更多的能规范应用隐形矫治技术的正畸医生。

国际医疗旅游论坛举行

本报电（静宇）“2015中国国际医疗旅游高峰论坛”近日在浙江省宁波市举行。此次论坛以“跨界、整合、创新”为主题，来自政府、专业协会、研究专家、投资机构代表等近300人参会。

与会者围绕国际医疗旅游的全产业链，分享开展国际医疗旅游的成功经验，共同探讨中国国际医疗旅游的最新发展趋势、配套建设和需求服务等。

《人民好医生跟诊记》发行

本报电（罗辉）《人民好医生跟诊记》近日发行。该书通过记者们亲临医院门诊及手术一线，与专家一起出诊（跟诊）的形式，跟诊了近200多名三甲医院的模范医生，并从中择取了73位医生加以全程记录，整理成书。书中满载了医患温情，原汁原味还原了“医患和谐一家亲”的画面，本书旨在搭建专家与老百姓的互信桥梁，弘扬积极投身医疗卫生事业的白衣天使的正能量，为患者看病提供信息指引。

健康箴言

敬以持己
恕以接物

人肌肤之会、筋骸之束。庄敬日强，安肆而偷，皆自然之征应。虽有衰年病躯，一遇坛庙祭献之时，战阵危急之际，亦不觉神为之悚，气为之振，斯足知敬能使人身强矣。若人万众寡，事无大小，一一恭敬，不敢怠慢，则身体之强健又何疑乎！（《曾国藩嘉言钞·治身》）曾氏认为，处“敬”外则强身，内则纯心，于心身均大有益处。“持己”即持身，修身。《清史稿·礼烈亲王代善

以身观身，推其所为以及天下者也。故己欲安，则念人之重扰也。己欲寿，则念人嘉生也。”清·钱泳《履园丛话·朱文正公逸事》：“朱文正公，相业巍巍，莫不称为正人君子，待人接物，必恭必敬。”

“敬以严乎己也，宽以恕乎物也。”（清·王夫之《尚书引义·舜典》）这是儒家持己修身、待人接物的重要原则，也为清末名臣曾国藩所推崇。曾氏在他的家书和日记中多次提到：“作人之道，圣贤千言万语，大抵不外敬、恕二字。”“务宜敬以持躬，恕以待人。敬则小心翼翼，事勿巨细，皆不敢忽；恕则凡是留余地以处人，功不独居，过不推诿。常常记此二字，则长履大任，福祚无量矣。”（《曾国藩嘉言钞·治身》）一个人若能真正做到，敬持己身，恕待他人，则一定在社会上可立可达，也有利于身心健康。

（熊经浴辑注）

2015年首都医科大学附属北京朝阳医院
关于招聘相关科室主任、副主任的公告

首都医科大学附属北京朝阳医院是北京市属三级甲等综合医院。根据《北京市事业单位公开招聘工作人员实施办法》（京人社专技发〔2010〕102号）等文件精神，结合医院实际工作需要，现面向社会公开招聘部分科室主任、副主任，相关事项公告如下：

一、招聘职位：

主任：风湿免疫科、肾内科、眼科、儿科、放射介入科、放疗科。（各1名）
副主任：呼吸与危重症医学科、消化内科、血液科、神经内科（非脑血管病专业）、肿瘤科、普外科、超声科、放射科、检验科、病理科、妇产科、麻醉科。（各1名）

二、招聘条件：

（一）拥护中国共产党的领导，遵纪守法，品行端

正，热爱医疗卫生事业，有良好的团队合作意识、职业道德追求和奉献精神；

（二）硕士及以上学位，主任医师；应聘主任应具有教授职称，应聘副主任应具有副教授及以上职称；

（三）原则上应聘主任年龄不超过50周岁，应聘副主任不超过45周岁；

（四）就职于三级甲等医院十年以上；有出国培训经历、博士生导师优先；

（五）临床及科研能力强，能够把握本学科发展前沿，主持过省部级以上项目或取得省部级以上科研成果；

（六）在本学科领域已取得较大学术成就，得到国

内同行认可，担任国家级学会专业委员会委员或省级学会副主任委员以上优先。

三、招聘程序

（一）报名

登陆北京朝阳医院官网 <http://www.bjcyh.com.cn/xwzx/tzgg/2015/0818/16536.html>，下载“应聘人员情况登记表”，填写后发送至 bjcyzp@163.com，截止日期为2015年10月31日。

（二）面试

医院公开招聘专家委员会对应聘者进行面试，分

为应聘者个人陈述和专家提问两个环节，专家对应聘者个人综合能力进行现场打分。结合应聘者分数，经专家委员会讨论通过后予以聘用。

四、联系方式

联系人：人事处李云霞
联系电话：010-85231838
监督电话：010-85231743

首都医科大学附属北京朝阳医院
2015年8月25日