健康关注

远离烟草　定期筛查

有效预防肺癌的最佳手段

本报记者　喻京英

来自全国肿瘤登记中心的统计数字显示，中国每年新发恶性肿瘤约358.6万例，死亡218.7万例，其中肺癌每年新发病例逾70万，死亡50余万例，发病率和死亡数均居各类恶性肿瘤首位。

据中国抗癌协会肺癌专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院副院长王长利教授介绍，大约每15年，我国肺癌患者人数就会增加近一倍，如不及时采取有效控制措施，预计到2025年，我国肺癌患者将超过百万，成为世界第一肺癌大国。

逾八成肺癌患者是烟民

王长利指出，导致肺癌发病率、死亡率逐年上升的原因，主要受人们生活环境和生活方式的影响，其中吸烟和环境污染当前是最为突出的原因。

吸烟是被公认引起肺癌的首个高危因素，80%以上的肺癌被认为是由于长期主动吸烟或被动吸入“二手烟”所致。有数据表明，吸烟人群的肺癌发病率比不吸烟者高出10至20倍，其中男性吸烟者患肺癌的几率是不吸烟者的23倍，女性是13倍。“二手烟”人群罹患肺癌的风险较其他人群高出20%至30%。在医学上，一般把每天吸烟数乘以吸烟年数，称之为“吸烟指数”，指数大于400的烟民被列为肺癌高危人群，也就是说，如果每天吸烟20支，吸烟达到20年，则为肺癌的高危人群。

“开始吸烟年龄越早，吸烟年数越长，吸烟量越大，患肺癌的危险性也越大。”王长利介绍说，吸烟20年以上的人群、20岁以下就开始吸烟的人群、每天吸烟20支以上的人群，都属于肺癌高危人群。

除吸烟外，环境污染如雾霾、粉尘、化工、室内装修和烹调油烟造成的环境污染等，也是诱发肺癌的重要因素。此外，一些肺部慢性疾病患者如慢性支气管炎、肺结核、弥漫性肺间质纤维化等，发生肺癌的几率也高于其他人群。

需要特别注意的是，在雾霾天气或粉尘环境中，通过佩戴口罩、减少开窗、使用空气净化器等手段，可以有效预防部分呼吸系统疾病，但对于肺癌而言则收效甚微。戒烟和定期筛查是目前已知较为有效的肺癌防治手段，临床中发现，不吸烟的肺癌患者在治疗上的效果明显好于吸烟者，坚持戒烟10年以上，患肺癌的危险性比继续吸烟者降低一半。

早诊早治可提高生存率

肺癌之所以难治愈，主要原因是先兆不明显，发现即晚期，无手术机会。如果，肺癌能够早期发现，经过规范化的外科及综合治疗，患者5年生存率可达50%以上，个别肺癌患者5年生存率甚至可以达到80%至90%。

“肺癌早期症状不明显，容易被误诊、漏诊，只有当肿瘤比较大，对周围组织的侵犯较多或出现远隔脏器转移时，才会有较为明显的症状。而肺癌所致的咳嗽、咳痰等症状又与一般呼吸道疾病症状相似，容易被忽视。”据王长利介绍，15年前，在天津市肿瘤医院治疗的肺癌患者中，有一半以上发现时已是三期，失去了手术根治的最佳时机，5年生存率不足20%。现在，随着诊疗技术水平和人们防癌意识的提高，早期肺癌的发现率也有了较大提升。以天津市肿瘤医院为例，该院每年肺癌手术已从10年前的300余例上升到去年的2000余例，增长了6倍多，其中近70%是肺癌一期患者，他们中的大部分患者都是通过定期查体发现的。

目前较为常见的肺癌筛查及诊断方式中，X线胸片用于检查早期肺癌漏诊率较高，对肺癌生存改善有限，而低剂量螺旋CT检查结合了肺部CT与X线胸片的优点，清晰度高，射线剂量相对较小，可以发现位于解剖学死角或胸片检查中因组织结构重叠等原因造成的病灶遗漏，明显提高了肺内小结节病变的检出能力，甚至能够发现小至3毫米的微小结节，对早期肺癌的发现具有重大意义。对直径小于1厘米的小肺癌，这种检查的检出率可达到80%以上。

为此，王长利建议，40岁以上、长期吸烟、有肿瘤家族史、有职业暴露史等高危人群，应每年进行一次肺癌筛查。对于健康人群，也应做到尽早戒烟控烟、拒绝被动吸烟，重视并积极治疗肺部慢性疾病，有条件的人应尽量远离室内外空气污染，争取从病因上预防肺癌。

关注三“霾”五“气”

中华医学会胸心血管外科学分会、大中华胸腔镜发展及推动委员会专家指出，中国肺癌领域的严峻挑战：发病率高，死亡率高，认知度低，缺乏早诊早治意识。呼吁全社会行动起来，从提升认知度和早诊早治入手，共同应对肺癌挑战。

中国控烟协会副会长、中国胸外科肺癌联盟主席、北京宣武医院胸外科主任支修益教授介绍，时值国际肺癌关注月和国际肺癌日，希望全社会都来重视关注肺癌——这个被“气”出来的病，关注三“霾”五“气”，关注肺癌防治。三“霾”即室外雾霾、室内烟霾和心里阴霾；五“气”即室外大气污染、室内空气污染（包括烟草烟雾烟气）、厨房油烟气、房屋装修污染，第五个气就是总爱生“闷气”。

伴随着我国人口老龄化进程的加剧，受三“霾”五“气”的影响，我国肺癌发病率正以每年27%的速度增长。2015年中国癌症中心发布的统计数字显示，在429万新发癌症人群中，肺癌有73.3万。在280万的癌症死亡人数中，肺癌占据了其中的61万。由于早期肺癌临床症状不明显，公众对肺癌早期发现认识不足，近八成肺癌患者临床确诊时已经是中晚期。

近年来，通过“两高一低”即在肺癌高发地区，锁定肺癌高危人群，用胸部低剂量螺旋CT进行肺癌筛查，使得更多的早期肺癌患者走进临床。患者通过放化疗、分子靶向药物及微创手术等，达到了临床治愈效果。

与会专家共同呼吁，广大患者及公众提高对肺癌的认知度，增强早诊早治意识，尤其是高危人群，需要定期筛查；早期发现可以选择微创手术获得长期的治疗效益，重享健康、延长生命。

链接▶▶▶

肺癌有望成为可控的慢性疾病

近年来，中国的肺癌临床治疗水平已逐渐与国际接轨，在不断推进的规范化诊疗和肺癌精准治疗大背景下，肺癌有望成为一个可控、可管理的慢性疾病，患者的生存时间将大幅延长，生活质量也将能大幅提高。”中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部部长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授在近日举办的“生命的愿望”肺癌患者支持项目成果发布会上呼吁，“目前面临的原研新药上市滞后，基因检测项目临床推广缓慢，分子靶向药物尚未被医保全面覆盖，是晚期肺癌患者和其家庭遭遇到的巨大挑战。谨此全球肺癌关注月和国际肺癌日之际，希望各级政府和社会各界都要关注肺癌患者及其家庭的需求，在推动早期肺癌筛查和肺癌规范化诊疗的同时，要加快将肺癌诊疗领域的新技术和新药物，特别是新一代分子靶向药物引进中国，尽快解决肺癌患者靶向药物的支付问题，这将大大改善肺癌患者的治疗现状。”

医说新语

多数甲状腺癌患者可治愈

朱　芸

近年来，甲状腺癌发病率呈全球化上升趋势。目前中国平均甲状腺癌发病率为7.7/10万，近10余年来增长近5倍，已成为发病率增长最快的肿瘤之一。其中女性甲状腺癌发病率高于男性，约是男性的3倍。中国抗癌协会甲状腺癌专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院副院长高明教授在近日举行的甲状腺癌高峰论坛上表示，虽然甲状腺癌发病率与检出率增幅明显，但由此引发的死亡率并没有明显增加。甲状腺癌是一种进展较慢的实体肿瘤，是目前所有恶性肿瘤之中存活率和治愈率最高的，只要经过规范治疗，95%的患者可达到治愈效果。

高明说，甲状腺癌的高发态势，对规范化诊疗和技术水平都提出了更高的要求。甲状腺癌的诊疗涉及外科、内分泌、核医学、影像、病理等多个科室，是典型的跨学科专业。即使是面对同类型的疾病，不同科室的医生，由于学术背景和临床经验不同，对疾病的发生发展认识也存在差异，需要专业化、多学科联合明确诊断和治疗方案。

目前，津京冀（环渤海）甲状腺癌诊治联盟在天津成立，该联盟作为国内首个甲状腺癌区域化协作团体，将以天津为甲状腺癌诊疗优势核心，把先进的诊疗理念和技术集中覆盖到津京冀地区，改善目前国内甲状腺癌诊疗水平发展不均衡的现状，促进我国甲状腺癌整体诊疗水平和规范程度的提升。

健康互联网

《中国性福指数蓝皮书》发布

“90后”成为ED用药黑马

吴振冬

中国首部互联网《中国性福指数蓝皮书》近日发布数据显示，20岁到50岁之间的中国人性生活年平均次数为120次，比杜蕾斯全球性调查年平均的103次更高，已超过世界平均水平。

调查同时还显示，18岁到25岁的“90后”男性提交ED（勃起功能障碍）治疗产品需求占所有用户的30%，异军突起成为“黑马”。

该蓝皮书的主要数据来源于阿里健康研究中心，对覆盖近30万的年轻网购人群进行了数据分析。北京大学泌尿外科研究所主任医师张志超教授表示：“这一结论固然与这个年龄层是网购主力军有关，但另一方面也提示出ED的发病年轻化趋势。在我们的传统观念中，成年男人的年龄和‘性福’指数呈反比。但近年来，随着城市化的加速，生活节奏加快，‘90后’的学习和工作压力日益增大，ED开始日益出现年轻化的趋势。”

一直以来，40岁以上的ED患者普遍存在就诊率较低的情况，绝大多数患者对ED疾病认识缺乏，导致其得不到及时诊断和用药，严重影响了患者的生活质量。相比之下，蓝皮书发现，“90后”年轻男性对ED治疗的态度普遍比较积极，愿意关注ED治疗，让自己重获“性福”生活。

张志超说，建议所有男性患者面对ED困扰时，应积极就医，只要采取规范的药物治疗，就可以治愈ED，回归“性福”生活；另一方面，在保护患者隐私的前提下，希望医护人员积极借助互联网平台为患者提供健康咨询。

健康新概念

不是所有肩痛都是肩周炎

常　工

一项调查显示，约有80%的人在一生中都有过不同程度的肩痛经历，这些疼痛通常被认为是肩周炎。在近日举行的“肩并肩，爱相随”肩痛人群关爱活动中，北大第三医院运动医学研究所副所长崔国庆教授表示，这种“一概而论”的诊断是不准确的，并不是所有肩痛都是肩周炎。

崔国庆说，国内外最新版教科书已经取消“肩周炎”这一疾病名称，“肩周炎”只是肩痛众多成因的其中一种，医学上称之为“冻结肩”，病患肩关节主动、被动均受限，只占肩痛就诊病人的15%，其实更多的是肩袖损伤。

崔国庆说，绝大多数肩袖损伤（撕裂）患者都能抬起手臂，但是觉得没劲儿，无法持久保持在一个状态上。比如开车不能久握方向盘，乘飞机不能托举行李箱，夜里睡觉不能拉被角等，80%的患者在做这些动作时明显感到疼痛，力量差，仅有少部分患者不会出现疼痛症状。崔国庆提醒，肩袖损伤就像衣服上有个小洞，如果长期延误就诊，病情会进一步恶化。对于此类疾病的治疗，国内外通行的方式有两种，即保守治疗和手术治疗。在肩袖损伤初期，可遵医嘱使用消炎镇痛药、外用药或在肩峰下间隙进行封闭注射治疗，如果保守治疗3至6个月病情没有明显缓解甚至加重，则应考虑手术治疗。

中国人民解放军总医院骨科主任刘玉杰教授说，不要突然大幅度运动肩部，可以常做3个动作保护肩关节，即耸肩、扩胸、爬墙，以无痛感为前提，此外，日常还应避免空调直吹，以免肩部受凉受风等。

国家体育总局运动医学研究所所长李国平说，慢性肩关节疼痛目前已成为继慢性头痛、慢性下腰痛之后的第三大疼痛病症。发病率高、认知度低、误区多、正确治疗率低，是目前我国肩痛人群的现状。他呼吁要普及肩袖损伤的科学认知，让更多的肩痛人群了解先进的治疗技术及理念，接受安全有效的治疗方式，从而享受高品质的健康生活。

冬季膳食养生为何以“藏”为本？

王红蕊

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

冬季养生是四季养生的一个方面，中医古籍早有记载。现代人健康的需求与关注，逐渐从疾病的治疗转向疾病的预防，冬季养生作为现代健康养生应用的重要方式，正越来越受到重视。

唐人杜甫诗云：“蛰龙三冬卧，老鹤万里心”。“三冬”，即孟冬、仲冬、季冬。南朝人沈约则有“九冬负霜雪，六翮飞不任”之诗句，将冬季称为“九冬”，乃因冬季有九十天之故。冬季养生，应该主藏，人在冬季来临之时应藏精养神，蓄志节力；像动物冬眠、植物储根一样，通过潜藏收敛，以待来年春回大地，阳光送暖。

现代社会，在给社会积累巨大的物质财富的同时，也导致了空气污染、水污染、土壤污染等诸多具有“现代性”的问题的出现。而这些问题，给我们的幸福生活笼罩上了一层阴霾。人们生活节奏的加快、生活压力的加大，兼之所处环境日益的恶化，不断刺激和透支着我们身体的潜能，使得我们在各种纷繁复杂信息的狂轰滥炸下，身体的元气被不断消耗，身体的潜能被过度透支，身体变得越来越迟纯，而心，却正变得空无。所以，我们在当今情况下，尤其需要养生，需要懂得养生。

膳食养生，是现代人通过日常饮食来调整身体状况的一种养生手段。中医认为，冬季是匿藏精气的时节，适宜进补。冬季适宜食用温性的菜蔬果物，通过食物中蕴含的热气化解身体内的寒气以及抵御身体外的寒邪。常见的温热食物有：牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、山药、猪血、糯米、韭菜、桂圆肉、蛋类等。顺应四时，调摄饮食已成为大多数现代人食疗养生的常识。有句俗语在现今的中国可谓人人知晓，那就是“早上要吃好，中午应吃饱，晚上得吃少”。这句大俗话看起来简单，其实里面却蕴含了现代人食疗养生的科学观。一日三餐，定时适量，是现代人食疗养生的原则之一。营养学家的相关调查表明，不吃早餐易造成人体内血糖过低，进而感到疲倦反应迟钝；而吃好早餐既可以防止得胃炎、胆囊病，还可以因为早餐摄入营养较优，午餐、晚餐因减少营养物质的摄入而保持良好的身材。至于晚餐吃少，在历代医家那里早有定论。唐代医家孙思邈在他的《饮善正要》中说：“善养性者，先饥而食，食物令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。”《摄生要义》说：“一日之忌，暮无饱食，一月之忌，暮无大醉”。为我们今人的食疗养生方法提供了有力的理论依据。

总而言之，冬季膳食养生以“藏”为本，根据冬季节气的变化，调整适合个人情况的饮食。法于阴阳，和于术数，应和自然之规律，实乃养生之大道。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

健康资讯

《结直肠癌家庭手册》发布

本报电（徐爱芳）《结直肠癌家庭手册（预防篇和治疗篇）》近日发布。该《手册》的本意是希望消除大家的误解，从家庭这一最基本的单位入手，用大家都能读懂的语言讲解结直肠癌的基础知识，包括预防和治疗。

美国著名科普作家李治中博士表示，目前全世界癌症的发病率都在持续增加，成为人们生活中躲避不了的挑战。专家特别呼吁，公众应从正规渠道获取正确的防癌知识。

京市属医院专家团队再扩容

本报电（琚小红）北京市医院管理局近日透露，继今年3月1日，在北京天坛医院、宣武医院、北京同仁医院3家市属医院正式启动15个知名专家团队服务模式试点工作后，12月1日起，该局将再次扩大知名专家团队规模，在北京安贞医院、北京世纪坛医院、北京朝阳医院、北京儿童医院、北京妇产医院、北京安定医院等6家市属医院扩大试点知名专家团队服务模式，同时，在宣武医院新增知名专家团队。届时，北京市属医院中，将有9家医院36个知名专家团队为患者提供院内层级诊疗服务。

早产儿日公益患教活动举办

本报电（李宏生）“早期干预训练，远离早产并发症”暨“世界早产儿日”公益宣教活动近日在京举办。宝篮贝贝首席专家鲍教授就一些早产儿家长提出的关于早产儿的喂养与干预等问题进行了详细解答。

专家希望让更多的家长了解早期干预，并参与到儿童的早期干预中来，让更多的宝宝尽早接受正规早期干预训练。