健康关注

大肠癌早期发现可治愈

本报记者　喻京英

根据中国国家癌症中心公布的最新数字显示，全国恶性肿瘤发病率为270.59/10万，死亡率为163.83/10万。结直肠癌近年来成为高发恶性肿瘤之一，其发病率占全球恶性肿瘤发病率第一位；死亡率居恶性肿瘤死因的第二位。随着中国社会经济发展、居民生活方式转变，结直肠癌发病率正以年均3%至4%的速度上升。为何会出现如此现状呢？近日，本报记者采访了中国中医科学院望京医院肿瘤内科主任医师朱世杰教授。朱世杰表示，很多人谈癌色变，实际上，大肠癌的治愈率是非常高的，在大肠癌患者中，局部晚期患者中有60%至70%的人，生存率在5年以上，即使转移到肝脏的患者中，其5年生存率也可达到40%，只要早期发现是可以治愈的。

肠镜筛查是金标准

当前，随着现代诊疗手段的不断发展，利用内镜诊断、影像诊断等，可以让人们更早期地发现癌症病灶。在治疗手段上，从上世纪的外科治疗到现在化疗、放疗、生物靶向治疗，其精准治疗手段的不断出新，大大提高了大肠癌的治愈率。目前I期肠癌治愈率可达到95%，II期可达到84%，III期仍有65%的机率治愈，即使到了IV期，仍有百分之十几的患者可以治愈。

提到肠镜的筛查，很多人都觉得痛苦。朱世杰说，肠镜是筛查和诊断肠癌的金标准，一定要定期检查，不能放松。虽然在做结肠镜时确实会使患者有些不适，但肠镜的益处却很大。如果是筛查大肠癌，肠镜检查必不可少。此外，在每年的体检项目中，有一项是潜血筛查，往往被很多人忽略，但其实这项检查很容易实施。早期直肠癌可以在专业医生的指检中被筛查出来。

朱世杰说，结直肠癌根据部位分为左半肠癌和右半肠癌，左半包括乙状结肠和直肠，右半包括升结肠、横结肠和降结肠。左半肠癌多表现为便血和肠梗阻，较易与痔疮混淆，而右半肠癌则表现为贫血和腹痛腹泻，很不易被人察觉。由于结直肠癌早期症状不明显，很多患者出现明确症状时才就医，此时约有70%的患者已处于中晚期。

朱世杰提醒，如果没有其他症状，肠镜5年查一次即可，年过40岁以后，早期筛查的意义重大。相关数据显示，早期发现可手术切除大肠癌的5年生存率为65%左右，晚期患者5年生存率则只有12%左右。在检查过程中，可以将有癌变风险的息肉直接切除，避免癌变；对于已经产生癌前病变的腺瘤直接切除；对早期肠癌进行根治治疗，可极大地提高患者的生活质量及提升治疗效果。

靶向治疗不能忽视

随着医学技术的不断进步，治疗结直肠癌的手段也越来越多，而靶向药物的应用，是目前国际上结直肠癌治疗领域的发展趋势。靶向药物的出现，不但延长了患者的生存期，也成为个体化治疗和综合治疗的新选择。

朱世杰介绍说，随着部分靶向治疗药物在我国各地医保的落地，一定程度上体现了国家医改惠民的决心。靶向药物分为两类，一类是抗血管生成药物，一类是抗表皮生长因子药物。前者是通过与VEGF特异性结合，作用于肿瘤的细胞或组织的血管，改善病人微环境，提高化疗效果，同时抑制肿瘤新生血管生成；后者通过与肠癌细胞表面的EGFR特异性结合，通过酪氨酸激酶（TK）的抑制作用，阻断细胞内信号转导，从而起到抑制癌细胞的增殖、诱导癌细胞的凋亡等作用。通过治疗，可以将晚期患者总生存期提高至两年以上，客观缓解率提高到50%以上，有些临床效果好的患者，其生存时间甚至可提高到4年。

多项全球大肠癌III期研究显示，贝伐珠单抗的血管靶向治疗联合化疗，无论是一线、二线和跨线治疗，均可显示出良好的有效性和安全性，且疗效不受基因突变的影响。2010年我国国家药监局正式批准其治疗转移性结直肠癌。

朱世杰强调，近年来随着创新药物的应用，国际上对于结直肠癌治疗呈现快速发展趋势。创新药的出现，不但能延长患者的总生存期，也成为个体化治疗和综合治疗的新选择，并得到了全球医生的认可。即使发生了肠癌，如果合理治疗，治愈率是非常高的，2/3的患者可能通过使用正确现代治疗手段得到很好的生存。所以，对于大多数人而言，肠癌并不可怕，它既是可预防的，也是可医治的。

链接▶▶▶

预防肠癌有方法

大肠癌属于多基因的遗传病，其发生主要与环境因素和遗传因素相关。如果家族中有肠癌患者，那么子代患肠癌的风险会大一些，在饮食上就更应加强注意。

1.定期筛查：虽然绝大多数粪便带血是痔疮引起的，但是结直肠癌也可能与痔疮同时存在，其临床症状相当多且最易令人混淆及忽略。所以，如能定期筛查，会显著提高治愈率和生存率。

2.改变饮食习惯：增加膳食纤维的摄入，多吃一些粗粮食品。随着快餐、方便食品的增加，一些年轻人习惯于叫外卖，增加了疾病的隐患。此外，要减少烧烤、肉类、腌制、油炸等食品的摄入，这些食物中含有一定量的亚硝酸盐，可能会导致癌症的发生。

3.缓解压力：生活中有个成语叫牵肠挂肚，解释为牵扯感情的事情在心头缠绕。形容非常挂念；不放心。所以人们在工作的同时，也要给大脑及肠道一个放松时间，调整好肠道健康，减少癌症的发生几率。

4.控制体重：多运动可以增加肠胃的蠕动并缩短有害物质在肠道内的时间，从而预防肠癌。

2018年8月19日，中国迎来了首个“中国医师节”。该节以“尊医重卫，共享健康”为主题，大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神，营造全社会尊医重卫的良好氛围，弘扬大医精诚、悬壶济世的优良医学传统，号召全社会共同支持参与卫生健康事业，为推进健康中国建设汇聚更多力量。

为庆祝首个中国医师节，北京医院特别举办了“庆祝首个中国医师节暨京医好故事”宣讲活动，旨在通过宣讲形式展现该院医生风采，促进医患和谐，用一个个感人至深的暖心故事，诠释白衣天使的担当与情怀。

北京医院院长王建业表示，自古以来，医者都是备受赞誉和尊敬的职业，医生是仁心仁术、至精至诚的代名词。北京医院的医务工作者，忠诚保健事业，心系人民健康，不囿于医院这个方寸之间，还多年如一日在西藏、青海、内蒙古以及其他祖国需要的地方，进行医疗帮扶，传递医者的担当与大爱。该院医师表示，医疗技术是有限的，但我们对患者的关爱是无限的。希波克拉底曾说：“医生有三宝，语言、药物、手术刀。”医生要善用语言的温度，语言的力量，给予患者更多的人文关怀。

特别报道

倾听暖心故事 欢庆尊医节日

贺　鹏

图为舞台上北京医院神经外科杨希孟和神经内科刘慧菁这对医学伉俪通过《写给最亲爱的你》讲述着因医结缘、因缘而爱、因爱而伴的“医缘”故事。　**喻京英**摄

活动当天，在《志在悬壶》环节中，普通外科的访谈《仁手初心》，展现了青年医生年少时励志从医和踏上医路后的情感与憧憬，在前辈指引和家庭温暖中砥砺前行的成长历程；在《大医精诚》环节中，心血管内科讲述了《心脏调音师》，把科主任杨杰孚教授“医者大爱”的职业精神展现得淋漓尽致；放射科导管室团队带来了《铅守健康　守护平安》，让人们领悟出比沉甸甸的铅衣更重的是医者的责任；由北京医院医学小伙伴演出的音乐剧《初心》赢得了阵阵喝彩；医院合唱团倾情演绎的北京医院医师版《我们都一样》，用优美的旋律为同行们送上温馨的祝福；在《使命在肩》环节中，保健医疗部把医院援藏医生在“世界屋脊”上竭尽所能造福当地患者的感人故事娓娓道来，体现出他们为藏区注入医学新科技的信心与决心；保健医疗部在《大医有魂　生生不息》的讲述中，把大家的思绪带回到在著名外科专家吴蔚然教授身边的往昔岁月，缅怀医学大家的同时，也诠释出医院“忠诚保健事业，心系人民健康”的职业传承……

作为医者，医生们深深体会到：没有全民健康，就没有全面小康。健康中国建设，医务工作者是其中一支重要的主力军。医务工作者更要具备“心有大我，至诚报国”的家国情怀。把个人理想追求融入到波澜壮阔的国家卫生和健康工作中，发挥更大作用，成就更大的事业。

医说新语

药物一致性评价 有助提升我国整体药品质量

张　姝

随着人们生活水平的不断提高，对健康的需求也越来越多，药品质量安全、公众合理用药等问题日渐受到关注。著名药学专家孙忠实在近日举办的“药品质量提升与合理用药媒体研讨会”上表示，一致性评价的进行，将有助于加快我国医药产业的优胜劣汰、提升整体药品质量。在目前国情下，原研药和通过一致性评价的仿制药的并存与相互补充，将有助于提高百姓用药的可及性和人民群众的健康水平。

孙忠实说，2016年，国务院办公厅出台《关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见》，对已批准上市的仿制药质量和疗效一致性评价工作作出部署。一致性，就是从里到外都要求一致。仿制药不能外观上还行但内在质量不行。由于药物原料、化学结构、辅料、工艺等方面的差异，导致机体内的消化、吸收、代谢、排泄等过程不可能完全一致，临床疗效和安全性也可能会有差异。

天津市泰达医院肾内科主任李青教授建议，在仿制药质量一致性评价工作进行中，应当实行不同的医保支付标准，保留一段过渡期，在过渡期内按不同品牌制定医保支付标准。保留患者自主选药的权利，以满足不同层次的实际需求。建议仿制药替代原研药不实行“一刀切”，同时，通过质量一致性评价的药品，应在一段时间内证明其质量能够保持稳定。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

如何利用膏方来调理亚健康？

王红蕊

中医治病除了治疗急症，更多擅长慢性病和亚健康状态的缓慢调理过程，对于预防保健、强身健体用药也需要较长时间。临床上看中医吃中药人群中大部分服药时间都较长，少则数周，多则数月，甚至经年，因此膏方剂型对于忙碌的现代人具有明显的优势。

膏方，又叫膏剂，以其剂型为名，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏者“泽”也，《正韵》、《博雅》解释为“润泽”。膏剂有外敷和内服两种，内服膏方又有定制膏方和成品膏方的不同，定制膏方是在复方汤剂的基础上，根据每个人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方，也就是“量体裁衣”“个性化处方”，经浓煎后加入一定辅料而制成的一种稠厚状半流质剂型。定制膏方更能体现中医辨证论治、一人一方的特色。成品膏方是成分固定的经典方，像我们咳嗽常吃的川贝枇杷膏、消暑甜品龟苓膏，治疗月经不调的益母草膏，治疗乳腺增生和甲状腺结节的夏枯草膏都是经典的成品膏方。外用者称膏药，如狗皮膏、止痛膏、各种油膏，分别用于风湿骨痛、跌打损伤、皮肤疮疡。我们这次着重介绍内服膏方。

与服用汤剂比较，服用膏方省却了每天煎煮的麻烦，适宜长期服药者，而且膏方加工过程中经浓缩使得药物浓度明显提高，药效不变而体积变小，每次服用量也明显减少，同时，膏方口感宜人，克服了汤剂苦涩的缺点。与服用中成药比较，膏方又保持了因人而异、个体化处方的特点，充分体现中医辨证论治的特色，使中医药个体化治疗针对性强的优点得以充分发挥。

膏方可补虚扶弱，凡气血不足、五脏亏虚、体质虚弱、外科手术及产后、慢性消耗性疾病恢复期出现的各种虚弱病症，无论因虚致病还是因病致虚者；膏方还可抗衰延年，凡老年人气血衰退，精力不足，脏腑功能低下，中年人由于工作压力和家庭负担出现未老先衰，如须发早白、头晕耳鸣、神疲乏力、心悸失眠、记忆衰退者；膏方还可防病治病，纠偏祛病，年轻白领经常出现的阴阳失调，体力透支者。儿童及青少年虽无慢性疾病，但先天不足、素体虚弱，或经常反复患呼吸道感染、支气管哮喘、消化不良、肠炎腹泻、厌食或营养不良，以及生长发育迟缓、贫血者。

膏方之制定，遵循辨证论治法度，具备理、法、方、药之程序，不仅养生，更能治病。因膏方服用时间长，医者必须深思熟虑，立法力求平稳，不能小有偏差。如偶有疏忽，与病情不合，医生与病家皆遭损失。故开一般处方易，而膏方之制订难。膏方是一门学问，又属中华文化之遗泽，应当传承不息，发扬光大。有需求的患者应找熟悉自己情况的医生经过望闻问切后，根据自身的体质、健康状况、病史，“量身定制”一款膏方。

过去由于保存条件的限制，膏方大多冬天服用，现代随着科技的发展，冷藏手段的出现，全年都可以服用膏方。现今智慧的人们，为了避免天气炎热使膏方变质，出现了小包装制作的膏方。这种把每天服用的膏方以无菌、真空方式装进小包装的方法，既计量准确，又可随身携带，也便于保存。

（作者系北京市朝阳中医医院医师）

健康资讯

“轻松助善”公益行动启动

本报电（**谢尚梁**）2018“互联网+精准健康扶贫”论坛暨“轻松助善”公益行动启动仪式近日在京举行。此次活动聚焦“互联网+”时代下的精准健康扶贫新模式，围绕如何打造精准健康扶贫的良好环境等话题展开探讨。

当前，互联网的快速发展为精准健康扶贫工作提供了新方向、新思路、新载体，网络扶贫已成为互联网创新成果与精准扶贫方略的有效结合。利用“互联网+”，能够方便快捷地寻找到真正需要医疗救助的人群。

中国方便面又添新品种

本报电（**娟　子**）中国今麦郎近日在日本东京宣布，研制出还原面馆面的新一代方便面——“老范家—速食面馆面”。经专家鉴评，该系列产品实现了方便面的品质升级，形成了新一代方便面加工制造技术及产品，使其达到国际领先水平。

据介绍，速食面馆面最大程度保留了传统煮面条的口感与营养，以原汁原味呈现出一款健康营养美味的方便食品，让世界各地消费者都能品尝到面馆现煮面的味道。

图为三位日本的消费者边品尝边点赞。

唯医启动骨科新医疗计划

本报电（**辛国峰**）骨科医生继续教育平台——唯医，近日发布“新医疗计划”，并宣布中国著名骨科专家、原上海长征骨科医院副院长、关节外科主任吴海山正式加盟，成为唯医“首席体验官”。

据介绍，吴海山将围绕患者体验进行一系列的新医疗模式实践，开展“3ES”理念，即Experience（体验）、Efficiency（效率）、Effectiveness（有效）和Safety（安全）。3ES的核心是在安全前提下，通过技术改进，让病人、潜在病人及家属都能享受到安全、高效、舒适、人性化的疗效体验。