

健康关注



本报记者 喻京英 文/图

图为2019健康义跑暨卵巢癌患者关爱活动现场

数据显示，目前我国各种癌症5年相对生存率仍低于发达国家。究其原因，其中公众的防癌意识薄弱、癌症早期诊断率偏低是重要原因，这也直接影响了患者早期治愈的机会和5年生存期指标。每年4月中下旬是全国肿瘤防治宣传周。在今天的宣传周上，首都医科大学肺癌诊疗中心主任、中国胸外科肺癌联盟主席支修益教授表示，当今癌症作为常见病、多发病、慢性病、老年病，已“大摇大摆”地走进人们的生活。进入21世纪以来，癌症整体死亡率已占到各类慢性疾病的首位，而随着诊断技术和治疗水平的不断提升，癌症已不再是疑难杂症，而是一种可防可治的慢性病。

### 肺癌：关注度与知晓率低

在近日举办的一个创新药物分享会上，支修益表示，过去体检筛查的手段简单，只要是经体检发现的癌症基本都是晚期。以肺癌为例，上世纪七八十年代，发病率还比较低，但是，几十年的透透，胸片都没能降低肺癌的死亡率。当前最新的筛查手段是早期发现早期癌症，而不只是发现癌症。他说，目前我国每年新确诊癌症人数接近430万，每年因癌症死亡人数为280万，自2012年以来，肺癌已成为各类癌症发病率的首位，也是大众知晓率最多的癌症之一。

肺癌是一个被“气”死的病，防范肺癌首先应远离“五气”，即烟草烟气污染、室外大气污染、厨房油烟污染、房屋装修后的室内空气污染；还有一个就是长期爱生闷气。目前肺癌已成为一种慢性生活方式病，通过健康的生活方式、通过早期筛查早期治疗是可以预防和实现临床治愈的，而晚期肺癌患者通过基因检测指导下的分子靶向治疗，也可以实现“与癌共舞带癌生存”，因此，肺癌患者不必“谈癌色变”，科学防范肺癌应重视早诊早治。

专家建议，“早期”不仅是指早期发现肺癌，更强调早期发现“早期肺癌”。以前只强调早期发现肺癌，结果是早期发现了晚期肺癌，因此预防肺癌首先要远离“烟气”，包括一手烟二手烟和三手烟的烟草烟雾污染。此外厨房油烟污染、房屋装修和装饰材料带来的室内空气污染往往被公众所忽略，房屋装修和装饰材料所产生的氨、苯和甲醛等有害气体，以及烹饪过程中燃烧产生释放出的有害气体，也是肺癌高发的“元凶”。所以，房屋装修时应选择绿色环保的装修材料，烹饪时应全程打开抽油烟机，并保持室内通风。

防范肺癌还应重视“心理污染”。有性格叫作“癌性格”，也被称作“C性格”。这样的人一般性格内向孤僻、不擅于与人交流、遇事常常爱生闷气，长此以往肯定会影响机体的免疫功能，使癌症有机可乘。因此，遇有突发事件或心情郁闷时，一定要多同家人、好友沟通交流，及时化解不良情绪，尽可能地减少“心理污染”。性格孤僻的人要学会调整自己，必要时请心理医生帮忙，正确面对工作生活中的负面事件。

### 卵巢癌：关注度与知晓率低

据最新流行病学学数据，卵巢癌发病率居女性生殖系统恶性肿瘤第3位，死亡率居妇科恶性肿瘤之首。卵巢癌发病率高，死亡率高，严重威胁女性的生命安全。在近日举办的“2019健康义跑暨卵巢癌患者关爱活动”上，中国抗癌协会康复会秘书长、北京爱谱癌症患者关爱基金会副理事长甄荣表示，和乳腺癌、宫颈癌等妇科肿瘤疾病不同，卵巢癌社会关注度偏低，认知度不高。

卵巢癌被称为女性“沉默的杀手”，我国每年新发卵巢癌患者约5万人，死亡人数已大于2万人，死亡率接近50%。希望大众增强对卵巢癌疾病的了解，提高社会对卵巢癌患者的关注，提升患者科学治疗意识。

中国抗癌协会妇科肿瘤专业委员会候任主委吴小华教授说，卵巢癌死亡率居高不下，主要有3个原因，首先，卵巢癌病情隐匿，缺乏精准有效的筛查手段。其早期发病无明显症状，患者容易忽视就诊，约有70%的卵巢癌患者发现时已是晚期；其次，卵巢癌复发率极高。晚期卵巢癌在标准治疗3年内通常会复发，复发阶段在很大程度上无法彻底治愈，且患者容易出现化疗耐药的情况，预后较差；第三，缺乏精准有效的治疗手段。

专家表示，随着医学的进步，目前卵巢癌领域取得了新的进展，如2018年8月，肿瘤治疗靶向药奥拉帕利在中国获批，用于敏感复发性卵巢癌的维持治疗，将我国卵巢癌的治疗带入精准靶向治疗阶段。临床证实，奥拉帕利维持治疗降低疾病进展或死亡风险65%，中位无疾病进展生存期提高至近一倍。对于卵巢癌患者来说，奥拉帕利的上市及获批，将极大地改善我国晚期卵巢癌的治疗现状，为更多的患者和家庭带来希望。

### 多学科会诊全面治疗有方案

时间对肿瘤患者来说就是生命，抓住最佳时机有助于获得更好的治疗结果。然而，现实情况往往是病情复杂的肿瘤患者在医院跑好几个科室，无法一次解决问题。先手术还是先化疗？放疗化疗可以同步进行吗？不同科室给出的方案往往不尽相同。在这个过程中，不但耗费了大量时间和精力，还可能会耽误病情。目前，多学科（MDT）会诊模式正在解决肿瘤患者的这种困扰，集中多学科智慧，为患者提供更高效、更完善的解决方案。

在近日举办的“2019全国肿瘤防治宣传周多学科名医义诊及系列科普公益活动”上，北京大学肿瘤医院院长季加孚教授强调，对疾病的知识掌握可以分科，但对疾病的诊治应该综合考虑。肿瘤是累及全身的大病，更需要多学科会诊，可以避免误诊误治，也能节省患者的时间，提高诊疗效率。比如单科诊疗，MDT能得出最优诊疗方案，可以使患者最大化获益。

在北京和和睦家医院启望肿瘤中心，记者看到一位专程从广东赶来参加义诊的胃癌患者，他说，自己病情复杂，已在当地和北京的多家医院挂了很多专家门诊，但各科医生说法不一，他始终没弄明白哪种方法能达到最好的效果，因此耽误了很多时间。“今天一次见到了众多国内最好的专家，虽然他们来自不同科室，但经过细致的问诊和认真的讨论，最终对我的病该怎么治达成了共识。拿到这样一套完整的意见，我终于可以放心治疗了。早知道有这样高效率的办法，我能少走不少弯路。”

当前，对于降低癌症的死亡率，防大于治，已经成为众多医生的共识。专家表示，有约1/3的癌症可以通过改善生活方式得到预防，而更多癌症如果能早期发现，治愈率可达80%至90%。在过去25年间，由于推行有效的癌症筛查项目，广泛禁烟、抗癌新药的不断涌现，美国癌症总死亡率下降了27%，相当于癌症发病人数减少了约260万，这其中的经验可以给面临癌症高发和人口老龄化问题的中国提供启示。

专家强调，通过主动积极的预防和干预，至少30%的癌症是可以预防的，30%的肿瘤患者是能够做到早期发现的。倡导健康的生活方式、了解自身的高危因素、定期进行预防咨询、30岁以后每年做个体化防癌体检，都是肿瘤得以积极防控、提高早诊率的有效途径。

### 医疗前沿

## 颈椎脱位治疗有新法

李亚静

颈椎由7块椎骨组成，围绕在颈部脊髓及其脊髓的四周，不仅支撑头部重量，还有很大的活动范围，其中，颈椎的头两节寰椎椎是连接头部和颈部的生命要冲，如果第1颈椎（寰椎）和第2颈椎（枢椎）骨关节面失去正常的对合关系，即发生寰椎椎脱位，是一件非常危险的事情，非但头部活动受限，更重要的是一旦损伤到脊髓，可导致瘫痪甚至危及生命。

首都医科大学三博脑科医院脊髓脊柱诊疗中心，近日收治了一位先天性寰椎椎脱位的患者。寰椎椎脱位按其病因可分为先天性、创伤性和病理性。正常人的寰椎椎是连在一起的，所以转头、活动都没问题，但寰椎椎脱位患者，其寰椎椎是分离的，稍不留心转一下头，或者磕碰一下，都可能危及生命，错位的寰椎椎会压迫到病人的脊髓，损害神经系统。所以存在相应临床症状的患者，应当尽早手术，防止病情进行性加重。

在完善相关检查后，三博脑科医院脊髓脊柱专家范涛教授为该患者进行了手术治疗，手术很成功。范涛说，寰椎椎处于颅颈交界区，是连接生命中枢的要害，有丰富的血管和神经从中穿过，曾是脊柱外科、神经外科的“手术禁区”。之前由于缺乏有效的临床复位和内固定技术，很多寰椎椎脱位的患者最终因得不到有效治疗而肢体瘫痪，甚至死亡。

随着医学手术技术的发展，对于该病的治疗已经有了很多的经验。目前，临床上治疗该类疾病的方法有多种，在临床实践中，专家们对传统后路手术做了改良，不仅安全有效，并且微创灵活。

专家提醒，先天性寰椎椎脱位临床表现有眩晕、耳鸣、胸闷、头后枕部或颈部疼痛、颈项歪斜、颈部运动受限等，如果损伤到相应的脊髓部位，可出现全身肌肉紧张，手握物不稳或无力，行走无力，容易跌倒；大小便无力；四肢肌肉萎缩；严重者可出现全身瘫痪，甚至危及生命。这种病要早发现早治疗，不可拖延等待，以免延误最佳的治疗时机。

### 健康互联网

## 八成成人疼痛源于儿童时期脊柱异常

张辰

人脊柱负责支撑人体的所有重量及各种运动功能，而不良的生活习惯、电子产品的广泛使用、不正确的读写姿势、沉重的书包等，正在严重影响儿童及青少年的脊柱健康。在近日启动的“中国儿童身高促进计划-挺起未来脊梁”大型公益项目上，中国医科大学航空总医院脊柱外科主任张智海医师表示，脊柱问题不仅会影响孩子成人后的体态，严重的情况下，还有可能压迫心肺肾，甚至造成其他部位的畸形。如：肋骨畸形、脊髓发育异常等，而八成成人疼痛源于儿童时期的脊柱异常。

相关数据显示，80%出现头痛、眩晕、视力模糊、腰背劳损、手脚酸痛及麻木的成年人，实际源于儿童时期的脊柱异常。可见，儿童时期的脊柱问题会危害其一生。好的习惯不仅能有效促进脊柱健康发育，帮助孩子培养优良体态，还可以减少脊柱的压力，给孩子减少“负担”。为了防止脊柱病的发生，要从生活中的小事做起，养成好习惯。

上海体育学院运动科学学院陆大江教授表示，脊柱健康应该早发现、早预防。家长们需要学会用眼睛为孩子做自检，如果发现问题，需要及时就医。与此同时，还应引导孩子进行适当的运动，通过运动改善孩子的体格。

专家建议，在儿童脊柱发育期，需要注意骨骼健康营养的补充。儿童阶段要多吃含有丰富钙、蛋白质及维生素等的食品。

### 健康资讯

#### 山东百日健走激励赛开走

本报电（李军）第四届“万步有约”健走激励大赛近日在山东济南启动，来自全国各地的30余万人，即将参与5月11日开始的为期100天的万步健走比赛。

健步走作为最佳的运动方式之一，正逐渐融入百姓生活，被越来越多的人所接受并践行。济南市莱芜区作为第四届“万步有约”健走激励大赛的主办地，已连续两年获得“全国健走示范城市”称号。



图为第四届“万步有约”健走激励大赛活动现场。 樱子摄

#### 基层血管健康管理项目启动

本报电（王嘉）由中国卒中学会主办的“基层血管健康管理项目”近日在京启动。

据介绍，通过实行标准化的血管健康管理规范与流程，形成覆盖全程的慢病管理体系，提升基层医生对心脑血管疾病的管理水平，推进对患者血管健康的节点管理，可进一步提高心脑血管疾病的知晓率、治疗率，提高患者依从性。

#### 优质服务基层行宣传推进平台启用

本报电（石楠）由国家卫生健康委基层卫生健康司指导的“优质服务基层行”“优质服务基层行”宣传推进平台近日启用。

该平台将把重点放在提升医疗服务能力上，特别是在持续改进医疗服务质量、优化诊疗流程、改善群众就医体验、提高服务能力等方面的创新做法和举措。同时，加强与基层的政策措施衔接，共同推进基层医疗卫生发展。

**防治癌症7个建议**

抗癌科普，人人参与，人人获益；  
消除癌症误区，摒弃不良习惯，养成健康生活方式；

快乐是最好的抗癌药；  
远离烟草，远离癌症；  
低剂量螺旋CT是早期肺癌的最佳筛查方法；  
定期防癌体检，实现早诊早治；  
相信专业力量，规范诊治，科学抗癌。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

风疹，是一种症状表现在皮肤上的呼吸道传染疾病。它由风疹病毒引起，包括先天性和后天获得性感染。风疹病毒属于披膜病毒科，是仅限于人类感染的病毒。一般病情较轻，病程短，预后良好。风疹极易引起暴发传染，一年四季均可发生，春季发病为多，易感年龄以1—5岁为主，故流行多见于学龄前儿童。人们感染风疹病毒后，初期可出现低热、畏寒、头痛、咳嗽、食欲不振等类似感冒的症状，1—2天后开始出现淡红色、粟粒状密集的小丘疹。出疹的顺序先面颊，后及躯干、四肢。其疹蔓延快，去得也快，退疹后无脱屑现象。细心的人可在自己的耳后、颈部等处摸到轻度肿大，压痛的淋巴结，严重的风疹病人可合并病毒性脑炎、心肌炎、肝脏损害和关节炎等病症。若孕妇不慎感染了风疹病毒，虽然临床症

## 风疹伴春发

王红蕊

状轻微，但病毒可通过胎血屏障感染胎儿，不论发生显性或隐性感染，均可导致以婴儿先天性缺陷为主的先天性风疹综合征，可致胎儿畸形，常见的有先天性白内障、神经性耳聋、脑炎、先天性心脏病等，甚者可造成死胎、流产。因此，风疹的早期诊断及预防极为重要。现代医学没有特异性治疗药物。但是可通过免疫接种预防疾病发生。

针对风疹，中医有其独到的治疗方法，受到多方认可。

“风疹”出自《急备千金要方》，又名风痧。中医认为其由风热邪毒引起，邪毒由口鼻而入，邪毒与气血相搏，外泄肌肤。郁于肺卫，蕴于皮肤，正邪相争，郁而发热；邪毒入肺则咳，传脾则腹痛而泄泄；邪毒与气血搏结，热毒炽盛，则发热而渴，疹色鲜红，若正邪抗邪外达，疹毒外透，随之邪毒亦解，热退疹消而安。

风疹可分为两型，其一、邪犯肺卫型：主要表现为发热恶风，喷嚏流涕，伴有轻微咳嗽，精神倦怠，胃纳欠佳，疹色浅红，舌质偏红，苔薄白或薄黄，脉浮数。治疗当以疏风解表、清热解毒为主。方用银翘散加减。药取金银花、连翘、竹叶、牛蒡子、橘梗、荆芥、薄荷、淡豆豉、蒲公英、夏枯草、玄参各10克，甘草3克，水煎服。其二、气营两燔型：主要表现为壮热口渴，烦躁哭闹，疹色鲜红或紫暗，疹点较密，甚则融合成片，小便黄少，大便秘结，舌质红，苔黄糙，脉洪数。治疗当以清营凉血解毒为主，方用透疹凉解汤加减。药取桑叶、牛蒡子、蝉蜕、连翘、黄芩、紫花地丁、赤芍、鲜芦根、生地、牡丹皮各10克，红花、薄荷各5克，水煎服。

春季风疹流行，尽量不带易感儿童去公共场所，以避免与风疹患儿接

触。保护孕妇，尤其妊娠初期2—3个月内，避免接触风疹患儿。得了风疹应卧床休息，避免直接吹风，防止受凉后复感新邪，加重病情。发热期间，多饮水，饮食宜清淡和容易消化，忌食煎炸与油腻之物。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

