

康健园

本报副刊部主编 | 第 533 期 | 2015 年 4 月 20 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

久坐风险高 改“便”防肠癌

◆ 陈平



在 4 月 15 日至 21 日的全国肿瘤防治宣传周中,结直肠癌的科学防治备受瞩目。结直肠癌是消化系统恶性肿瘤之一。随着生活方式的改变,饮食习惯的西化,近年来,结直肠癌在我国的发生率呈明显的上升趋势。

在日常生活中,肠道在不断向人们发出健康的警示信号:人体的排便情况与肠道健康息息相关。因此,排便习惯与大便性状的变化往往就是结直肠癌最先出现的症状。例如便次增加,腹泻,便秘,大便带黏液、脓血等,可能说明肠道出了问题。除此之外,若发现自己大便的形状、颜色、气味异常也要引起重视。无明显诱因的大便习惯改变亦应视为结直肠癌的警钟,需要尽快到医院进行专业的检查。

肠道肿瘤与人们的日常饮食习惯息息相关。随着饮食和生活方式的西化,“高蛋白、高脂肪、高热量、低纤维素”的饮食习惯使得结直肠癌的发病率显著增长。饮食中应尽量避免过多摄入“三高

一低”的食物,坚持健康均衡的饮食习惯,粗纤维饮食可以改善排便状况,远离结直肠癌。

另外,研究显示,日常久坐增加了结肠癌的发病风险。这是因为长期久坐,肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分,包括致癌物,在结肠内滞留并刺激肠黏膜;再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了结肠癌的发病风险。保持适当的运动,也可以改善排便的状况。

在肿瘤的预防措施中,症状患者筛查是及时发现早期癌症及癌前病变最直接也是最有效的手段。目前,由政府组织、国家财政拨付专款、指定医疗机构负责实施的癌症免费筛查试点项目正在全国范围内推广。数据表明,有效的早期筛查和干预治疗可使结直肠癌的发生率下降 60%,病死率下降 80%。

对于公众而言,改变生活方式,重视体检,可以有效预防、早期发现结直肠癌。那么,对于结直

肠癌患者,规范化治疗是提高结直肠癌治愈率的关键。

目前结直肠癌的治疗手段包括手术治疗、化疗、放疗和靶向治疗。现代腹腔镜微创外科技术的应用和高效化疗药物的出现使治疗方案不断优化。其中,化疗是结直肠癌治疗的基石。术前新辅助化疗有助于提高手术切除率,术后辅助化疗可以用来减少肿瘤复发的几率,同时化疗也是治疗晚期肿瘤以及手术非适应症患者的最佳治疗方式。规范化治疗的核心是要防止治疗中“过量”与“不足”的误区,规范的诊断、合理化疗方案、适当的药物剂量以及足够的化疗周期都至关重要。研究显示,含乐沙定(奥沙利铂)的治疗方案在结直肠癌的治疗中发挥了显著疗效,其 FOLFOX4 方案使得早期(III 期)患者 6 年死亡风险能够降低 20%,而晚期患者生存 5 年的总机会达到 9.8%。

事实上,经过以手术为主的多学科综合治疗,绝大部分中、早期结直肠癌患者是可以治愈的。

重视专业基础 提升药学技能

◆ 夏琴

新医改提出逐步取消药品加成政策,设立药事服务,为回归医院药师的天职提供了可能。但医院药师在发挥专业化、职业化的药学服务的同时,对药师执业技能也提出了更高的要求,也会对传统的药房工作模式产生冲击。药学工作要寻找新的价值增长点,必须主动作为,夯实专业基础知识,在药品质量控制、指导合理用药、审核调配处方、不良反应监测、开展药学咨询、普及药学健康知识等方面发挥重要作用。

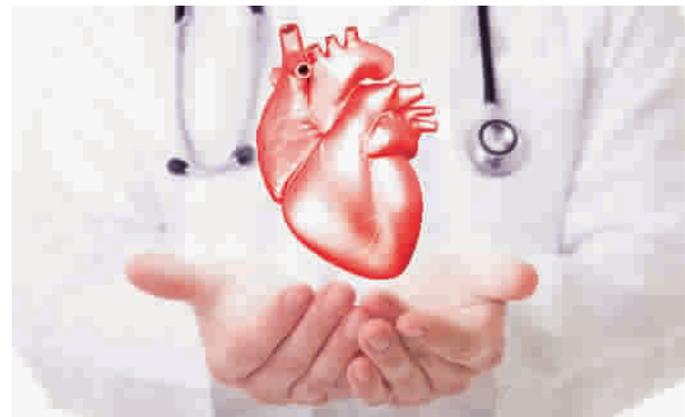
上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科日前首次尝试针对全科人员的业务学习模式的新探索,相

对于以往的百余人聚集一堂集中授课,此次药学专业培训考核通过瑞金医院协同办公平台的医务培训网上报名,科室将培训考核的全部习题印制成册,通过计算机信息化手段,考题由系统随机生成。全科 100 多名技术人员经过多轮考核选拔,最后两位女将以得分第一、第二的好成绩脱颖而出。

这次学习和比赛是药学工作者在新医改大环境下的不断探索,旨在稳扎稳打、有序推进学习型团队的建设,促进药学技术人员不断学习、不断提升,努力培养每一位药师能够出得药房、入得病房。

房颤患者要重视抗凝治疗

◆ 范琪



房颤是最常见的心律失常,心跳频率不规则,心房泵血效率降低,房颤发生后,即使是短时间的,也有可能在心房形成血栓,血栓一旦随着血流阻塞脑动脉,就会发生脑中风,由于血栓较大,脑梗死的面积也会较大,致残、致死的风险更高。抗凝治疗是预防房颤患者血栓形成的关键措施,由于房颤患者 92% 的脑中风为脑梗死,因此抗凝药对脑梗死的预防效果尤为重要。

我国首届两岸三地房颤抗凝专家高峰论坛近日在京举行,来自大陆、香港、台湾的专家共同分享了近年来房颤中风预防的临床经验。上海市第一人民医院心内科主任刘少稳教授强调:“房颤引发的脑中风比较严重,患者要重视中风的预防,应尽早选择抗凝效果好的口服抗凝药治疗,疏于抗凝的房颤患者时刻面临中风致残、致死的风险。”

针对房颤预防中风的抗凝药分两类,传统的抗凝药华法林价格便宜,但用起来比较麻烦,需频繁到医院验血调整剂量,稍不留神剂量没有掌握好,药效就达不到。“与华法林比较,达比加群酯 150mg 每日两次是目前全球范围内唯一可以进一步降低脑梗死的新型口服抗凝药。”香港心脏专科学会董兼港大医学院内科学系临床副教授萧颂华介绍,“该药已在许多西方国家应用多

年。在香港,达比加群酯也已经应用得十分成熟。”

阿司匹林对于预防房颤患者的中风风险效果并不好。台湾成功大学医学院内科学科教授陈志鸿介绍:“在台湾,过去的错误观念导致目前仍有 60% 左右的房颤患者在服用阿司匹林预防中风,起不到应有的效果。”

无论是阵发性房颤还是持久性房颤,导致的脑梗死的风险是相同的。一些房颤患者症状不明显,往往感觉心脏好像少跳了一下,或者是心慌,但是一会儿就好了,即使到医院被明确诊断为房颤,也并不重视。

刘少稳教授介绍:“由于患者不了解房颤会引发中风,门诊说服患者服用抗凝药预防脑中风难度较大,医生应该和患者一起做一下中风风险评估,这个评估的总分是 6 分,其中心力衰竭、高血压、年龄大于等于 75 岁、糖尿病各占 1 分,先前曾有中风或短暂性脑缺血发作或全身性栓塞占 2 分,得分越高中风的风险也就越大,只要总分大于等于 1 分,就应该马上开始服用抗凝药治疗,越早服药,越能够减少中风的威胁。”

另外,针对已经发生了脑中风的患者,应该查查自己是不是有房颤,可以做一下 24 小时心电图检查,一旦发现房颤,就要马上开始抗凝治疗,预防中风的复发。

“抗击癌症,从了解开始”

◆ 李红

第 21 届全国肿瘤防治宣传周启动仪式近日在上海举行。活动主办方为中国抗癌协会,承接方为中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会和上海市抗癌协会。

“全国肿瘤防治宣传周”这项公益活动是中国抗癌协会的品牌科普活动,至今已成功举办 20 届。今年的活动主题是“抗击癌症,从了解开始”,呼吁全社会通过“了解癌症发生的真相”“了解癌症预防的途径”“了解癌症早诊早治的方法”“了解癌症治疗的进展”等四个方面,提高防癌抗癌意

识,增强自我健康的保护能力,向癌症患者普及科学规范的诊治理念和方式,让公众认识到癌症是可防可治的,动员全社会的力量关注肿瘤防治事业。

此次活动还开展了专家科普讲座,第二军医大学附属长征医院和上海市第一人民医院的教授分别做了主题为“肺癌的预防和早期发现”“癌症是可防可治的疾病”的讲座。

为了更好地扩大宣传,中国抗癌协会科普宣传部、中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委

员会和上海市抗癌协会邀请权威专家编写《科普宣传手册》,以问答的方式,系统阐述癌症发生发展的过程、癌症预防的途径、癌症早诊早治的方法和癌症治疗的进展,在宣传周期间向公众公益发放,帮助大家更好地了解癌症、预防癌症、战胜癌症。

宣传周期间,还举办健康跑、系列义诊宣教等大型公益抗癌活动,引领中国抗癌协会各专业委员会、省市抗癌协会及团体会员单位,在全国开展形式多样的抗癌宣传系列活动。