

健康园

扫码关注新民健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 726 期 | 2019 年 2 月 4 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

己亥祈福,集齐八大“新”愿

“新”愿一 不再被保健品坑害

生活中,号称具有养颜、排毒、清肠、防癌等功效的保健品,最抓人眼球。实际效用究竟怎样呢?上海交通大学附属第六人民医院胃肠外科主任教授王志刚教授指出,有些保健品不仅无益而且有害,比如长期服用含有蒽醌类成分的清肠排毒保健品会导致结肠黑变,反而加重肠道功能紊乱。因此,不再被保健品“坑害”,是首个“新”愿。重在预防,早发现、早治疗,才是最靠谱的保健之道。

“新”愿二 坚持健康饮食

除了降低患癌风险以外,坚持健康饮食有很多益处,它没有毒副作用,不产生额外费用,唯一比较难的,就是坚持下去。也许每次坚持一项健康饮食是比较现实的做法,先从“一多一少”做起。
多吃谷类、豆类、新鲜蔬菜和水果等含高纤维食物,避免各类腌制食物的过多摄入。现有证据表明,高腌制类蔬菜的摄入人群胃癌发病率较普通人群明显增高,而每日摄入丰富的蔬菜和水果可减少诸多癌症的发生,比如大肠癌、胃癌和食管癌等。
减少红肉和烟熏及腌制肉的摄入。所谓的红肉是营养学上的概念,是指在烹饪前呈现出红色的肉,比如猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等。现有研究发现,红肉摄入增多与大肠癌的发生存在相关性。此外,建议减少烟熏和腌制肉类比如香肠、烟肉、火腿及各类午餐肉等加工肉类的摄入,预防癌症的发生。

“新”愿三 定期参加锻炼

适量运动对于预防癌症也有着直接影响。上海交通大学附属第六人民医院胃肠外科陈红旗医生介绍,防治肠癌为例,通过运动来平衡日常饮食摄入,同时可以帮助肠道进行蠕动,有利于排泄物通过肠道,降低了有害物质在肠道中的积

今日除夕,合家团聚。家家围坐热热闹闹吃着年夜饭,亲友之间互致祝福,每句祝福都离不开对健康的美好祝愿!



“新”愿四 努力戒掉烟酒

累,直接降低了各种肠癌的发病几率。同时,久坐者的腹腔、盆腔、腰骶部血液循环大多不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,从而增加了患结肠癌的风险。可选择中等强度的有氧体能活动(每周应进行最少 150 分钟)或可选择剧烈的体能活动(每周应进行最少 75 分钟)。对大部分人而言,增加活动量是绝对安全的。患有慢性病的人士和年轻者在开始运动前可能需要体格检查。不能达到所建议的体能活动量的老年人,应按照本身的体能和健康状况,尽量多活动。

“新”愿五 提升自身免疫力

是不过劳、不熬夜。疲劳(例如熬夜等)、精神压力大可以导致免疫系统紊乱和体内激素水平紊乱。免疫系统紊乱的表现之一是免疫功能下降,机体免疫系统对体内外各种因素导致的恶变细胞识别和杀伤功能下降。激素水平紊乱可以导致某些激素依赖型细胞异常增生,细胞在异常过度增生过程中可以发生 DNA 损伤,遗传突变,导致细胞发生恶变。
其次,接种疫苗是预防流感等传染性疾病最有效、最经济的措施。
饮食上提升免疫力的方法主要是补充维生素 C,特别是高含量维生素 C,要注意补充丰富的蔬菜和水果。

“新”愿六 看病就近解决

今年,分级诊疗体系在全国推广并得到整体发展,“医养护一体化智慧医疗服务”模式借助“互联网+”的独特优势,将常见慢性病患者留在社区获得有效诊治。通过深化医疗资源“双下沉、两提升”工作,促进市级医院与基层医疗机构之间形成业务联动、优势互补、疾病诊治连续化管理的合作机制,逐步构建“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗体系。

“新”愿七 更多惠民好药

在分级诊疗体系中,家庭医生是居民健康的守门人,在中老年慢性病管理中凸显其重要作用。通过开展慢性病预防、风险评估、干预指导等健康管理服务,家庭医生可以全面持续地了解、诊断和治疗慢性病患者,使得患者的长期用药和随访得到保障。日前,“中国家庭医生签约服务基地项目”在杭州启动,首批国家示范社区卫生服务中心在杭州诞生,为基层医疗创新树立了榜样。

“新”愿八 多多陪伴老人

进入 2019 年,药物新适应症、突破性新药、创新技术层出不穷,捷报频传,先来看看以下三例:依洛尤单抗注射液日前获得国家药品监督管理局审批用于更广泛适应症,成为中国首个获批用于降低心血管事件风险的 PCSK9 抑制剂,为高 LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)患者有效降脂带来福音。
近日,由我国自主研发的新型 BTK(布鲁顿氏酪氨酸激酶)抑制剂 zanubrutinib 获得美国食品药品监督管理局(FDA)突破性疗法认定,用于治疗先前接受至少一次疗法的成年套细胞淋巴瘤(MCL)患者。
心脏电生理领域代表全球最前沿科技的三维标测系统(EnSite Precision)、消融导管(TactiCath SE)和标测导管(Advisor HD Grid SE)均已获得欧盟以及美国食品与药品管理部门的审批,日前首次成功应用于海南博鳌超级医院国际心脏医学中心,造福中国房颤患者。在房颤导管消融领域,这三款技术在智能化以及高效性上都有很大提升,方便了手术方案的实施,更关键的是提高了手术的安全性。
这些好消息让医生和患者都无比振奋,不难发现老百姓对心脑血管系统疾病、糖尿病等内分泌疾病、肿瘤的防治需求最大,人们期盼着 2019 年会有更多老百姓用得起、用得放心的药物与技术问世。上海市公共卫生临床中心新药临床研究中心主任顾俊介绍,开展仿制药一致性评价,可以使仿制药在质量和疗效上与原研药一致,在临床上可替代原研药,这不仅可以节约医疗费用,同时也可提升我国的仿制药质量和制药行业的整体发展水平,保证公众用药安全有效。为了加强新药专项临床评价技术平台建设,充分发挥试点示范作用,推动相关政策落地,国家卫健委新药专项实施管理办公室研究制定了《新药专项示范性药物临床评价技术平台建设课题工作要求》,在人员、流程和标准等规定之外,鼓励机构使用信息化系统,这都将成为临床研究发展趋势,助力新药上市。

寻访申城名医

科学补充雌激素 走出更年期认识误区

访普陀区人民医院妇产科主任医师杜洪灵



乳腺癌为例,患病风险随着年龄的增加而增高。就算不进行雌激素补充,进入更年期后也是乳腺癌发病的高峰时段。目前,更年期激素补充治疗使用的基本都是天然的雌激素,且用量很小,经过了各项检查,排除了用药禁忌,在医生指导下使用是安全的。 本报记者 左妍

女性进入围绝经期后,身体会发生一系列变化,患各类妇科疾病的概率也大大增加。大多数中国女性认为,更年期症状是自然衰老的现象,对于出现的各种不适及症状都默默忍受,从未想到去医院就诊。普陀区人民医院副院长、妇产科主任医师杜洪灵说,女性围绝经期容易出“状况”,别把更年期不当回事。

李阿姨曾患乳腺癌,进入更年期后,又体检发现了卵巢囊肿、宫颈瘤前病变,符合手术指征。由于曾做过乳腺癌手术,李阿姨胸口留下了难看的瘢痕。普陀区人民医院妇产

科主任医师杜洪灵通过第四代腹腔镜技术,在全麻状态下经自然腔道腹腔镜手术为其切除了子宫及附件。手术仅用 1 小时,且出血更少,术前也没有灌肠,术后三小时李阿姨就可下床行走,恢复较快。

“妇科恶性肿瘤的发病率随着女性年龄增长而提高,卵巢癌、宫颈癌这类疾病往往比较隐蔽,大多数发现时已经是晚期。”杜洪灵说,6 年前,她还遇到一位 50 岁进入绝经期的宫颈癌晚期病人,跑了几家医院,医生都不建议手术。“肿瘤感染伴高热,又失去了放化疗机会,这名

患者有很强的求生欲,家属也希望医生可以放手一搏。”杜洪灵说,她决定“冒险”试一次。手术非常成功,如今,患者已经度过了 5 年生存期。“但很多患者并没有如此幸运。”

杜洪灵对妇科肿瘤、更年期症状的诊断治疗十分擅长。近年来,她发现更年期病人群体很大,但她们却很少对更年期治疗有科学的认识。目前,我国绝大部分女性知道已经进入更年期,但并不重视,忽略治疗或消极对待的超过六成。“激素水平的低落或波动是更年期各种症状的罪魁祸首。因此,解决更年期各种

症状最有效、最全面的办法就是补充雌激素。”杜洪灵说,激素补充治疗适应症主要包括:绝经相关症状、泌尿生殖道萎缩相关问题、存在骨质疏松症等。60 岁以下、绝经 10 年以内的女性,在这个时间段期间补充雌激素,不仅有效缓解更年期不适,还能预防和延缓心血管疾病、骨质疏松、阿尔茨海默症的发生。

在国外已有相当大比例的更年期女性接受激素补充治疗,但在我国,这个比例非常低。一些女性谈激素而色变,认为激素治疗会致癌。实际上,这是一个普遍的认识误区。以

● 国内邮发代号 3-5 / 国外发行代号 D694 / 全国各地邮局均可订阅 / 广告经营许可证号: 3100020050030 / 社址: 上海市威海路 755 号 / 邮编: 200041 / 总机: 021-22899999 转各分部
● 本报印刷: 上海报业集团印务中心等。在国内外 7 个印点同时开印 / 上海灵石、上海龙昊、上海金桥、上海界龙 / 北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在 23 个国家地区发行海外版 / 美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等

24 小时读者服务热线
962555

本报零售价
每份 1.00 元

6 935563 504518