

健康园

本报副刊部主编 | 第 484 期 | 2014 年 4 月 28 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

日常生活中,如何避免结直肠癌发生——

改变生活方式 积极开展筛查

◆ 陈平

结直肠癌是最常见的癌症之一,约占全球癌症发病率的10%,据统计全世界每年有超过608000人死于结直肠癌,是第二大女性常见癌症和第三大男性常见癌症。随着我国生活习惯和饮食结构的改变以及人口老龄化进程的加快,在我国恶性肿瘤发病排名中结直肠癌位列第三,且发病率近几年呈上升趋势,由于结直肠癌早期诊断率很低,约60%患者为Ⅱ期和Ⅲ期,给患者家庭及社会带来了沉重的经济负担。

在刚刚过去的第20届全国肿瘤防治宣传周中,由上海罗氏制药、中国抗癌协会大肠癌专业委员会共同举办的2014年结直肠癌疾病教育媒体沟通会在北京举行。来自全国结直肠癌领域的专家齐聚一堂,共同探讨中国结直肠癌的疾病现状、危害以及结直肠癌规范化治疗最新进展。呼吁社会及公众重视结直肠癌疾病、关爱结直肠癌患者、倡导公众提高对结直肠癌早筛查、早预防、早诊断的意识,让更多的人能够远离结直肠癌,享受健康生活。

复旦大学附属肿瘤医院大肠外科主任蔡三军教授作“结直肠癌的预防与早期筛查”专题发言。蔡教授说,大肠癌从正常黏膜到进展期癌是非常长的过程,基本五到十年,在这样的发生发展过程中,我们有很多的机会可以避免它的发展,比如一级预防,病因预防;在良性肿瘤的时候,二级预防,及时处理掉腺瘤和癌前病变就可以避免肿瘤发生;真正到三级预防的时候可以规范化治疗,增加生存率,减少死亡率。具体说来,通过一级预防即生活方式的改变,减少肿瘤的发生大概35%;通过二级预防即结直肠癌筛查普查,减少死亡和发病率下降53%;三级预防即更好的治疗,仅仅改善12%,这治疗

则是由医生来完成。而一级预防和二级预防与普通市民密切相关。

普通市民具体该如何做呢?蔡教授认为,在一级预防方面,人们要改变生活方式,减少高蛋白、高脂肪、精细饮食的摄入,增加蔬菜、水果、粗粮的摄入量,减少吸烟,不过量饮酒,加强运动;二级预防积极开展筛查早期发现非常重要,筛查是减少肿瘤、提高生存最主要的手段,在此基础上积极治疗癌前病变。

蔡教授介绍,上海市从2012年开始全市大肠癌筛查项目,第一年已经做了111万人,阳性数20.54万,初筛阳性率8%,接受肠镜的5万多例,结果发现癌前病变9534例,已经治疗6000多例。筛查的具体内容:第一是病例咨询,有无家族史、炎症史;第二是化验大便查隐血;从这两方面评估是否高危人群,是高危人群,做肠镜。

与会专家认为,结直肠癌是可防可治的,通过预防筛查能早期发现并治疗结直肠癌。Ⅰ期结直肠癌患者术后五年生存率高达90%,Ⅱ期结直肠癌患者术后五年生存率为80%;而Ⅲ期结直肠癌患者存活率则只有35%。靶向药物已成为复发转移性直肠癌个体化治疗和综合治疗的新选择,靶向药物的出现改善了结直肠癌患者的治疗预期,其与化疗药物的联合,能够显著延长患者总生存期。

2012年6月,中华慈善总会与罗氏公司共同设立“中华慈善总会安维汀慈善援助项目”,对诊断为救助转移性结直肠癌的患者开展慈善援助。目前项目已覆盖全国94个城市,255家医院,524位医生志愿加入到慈善项目中为患者提供医学支持。截至2014年3月底,累计1129位患者得到药品援助。

吸烟与哮喘密切相关

◆ 陈小东 夏敬文

说起烟草对健康的危害,谈得最多的是肺癌、老慢支。其实,烟草还与一种大家熟悉的疾病——支气管哮喘密切相关。

为什么要着重提到哮喘?因为目前哮喘的发病率逐年增高,全球大约有3亿哮喘患者,而中国就有3000万,儿童的哮喘患病率更是呈现明显上升趋势,1990年至2000年的10年间,我国14岁以下儿童的哮喘发病率从0.9%升至1.5%。2013年我国首次发布了全国哮喘患病及相关危险因素调查结果,显示中国大陆地区哮喘总患病率1.24%,华东地区成为哮喘重灾区。与10年前相比,北京和上海两地哮喘患病率明显增高,北京增加1.5倍,上海增加近2倍。

支气管哮喘的常见致病因素有气候因素,如严寒季节轻易受凉而导致呼吸道感染,或天气忽然变化或气压降低;职业性因素,如制药工业、化工企业中工作的人群;过敏因素,如尘螨、猫狗的皮垢、霉菌、花粉、牛奶等;非特异性理化因子,如吸入烟、尘等气味以及冷空气等,特别是烟雾,可明显刺激支气管黏膜下的感觉神经末梢,反射性地引起迷走神经兴奋和咳嗽,在气道高反应的基础上导致支气管平滑肌痉挛,从而诱发支气管哮喘。

香烟燃烧时释放焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等多种有毒化学物质,焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害,沉积在肺部绒毛上,破坏绒毛的功能,使痰液增加,使支气管发生慢性病变,从而引发支气管哮喘及慢性阻塞性肺病。

香烟除了一手烟对健康的危害,还有二手烟及三手烟的危害。所谓“二手烟”是指每周至少有1次接触15分钟以上的环境烟草



烟雾,“三手烟”是指衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。吸入二手烟对身体的危害与主动吸烟相类似。由于儿童运动量大、自我保护能力差和免疫功能不完善等原因,他们最容易受到二手烟的伤害,其中,二手烟对儿童健康的危害主要就是引发儿童哮喘。美国研究发现,二手烟导致哮喘儿童的发病次数增加,症状加重。

如果您本人或家属是烟民,您或者您的孩子患哮喘,那么,除了上医院及时治疗外,最重要的就是戒烟和劝阻周围的人员戒烟,让你们的周围成为无烟世界。

(陈小东为复旦大学附属华山医院呼吸科教授、专家门诊;周二下午;呼吸科戒烟专病门诊;周二下午)

慢性胃炎针灸治疗 ◆ 宗蕾 梁艳

慢性胃炎是一种十分常见的消化系统疾病,以胃黏膜非特异性炎症反应为主要特征。本病属于中医学“胃脘痛”、“心下痛”、“吞酸”、“胃痞”等范畴,临床可见脘腹不适、钝痛、烧灼痛、食后饱胀,这些症状一般无明显节律性,进食可加重或减轻。此外可有食欲减退、嗝气、恶心、泛酸等,后期可出现全身乏力、消瘦、恶性贫血等症状。发病多由饮食不节、劳倦太过、情志不畅以致脾胃受损,气机不畅,中焦升降失调所致。针灸疗法治疗本病具有较好的疗效。

针刺基本取穴为中脘、内关、足三里。胃为六腑之中心,以通降为顺。肝胃不和加太冲、期门疏肝理气;湿热积滞加阴陵泉、丰隆、三阴交、内庭清热化湿;胃络血瘀加膈俞、血海、三阴交活血化瘀通络;饮食伤胃加梁门、建里、天枢消食导滞。胃阴不足加脾俞、胃俞、三阴交、太溪滋阴养胃。脾胃虚弱加三阴交、脾俞、胃俞健脾益胃。

除此之外,还有耳穴、火针、水针、艾灸等治疗方法,但其适应症各有不同。

耳压疗法是在耳穴表面贴敷颗粒状药物或磁珠等,刺激耳廓穴位以防治疾病。将磁珠用胶布固定于相应耳穴,每日按压穴位数次,双耳交替贴压,隔日一次。

火针是将针尖烧红后迅速刺入体表以治疗疾病。本法适宜于脾胃虚寒型病人。

水针疗法,又称穴位注射疗法,是选用药物注入有关穴位以治疗疾病。治疗慢性胃炎可取肝俞、胃俞、足三里等穴注射黄芪、当归注射液或维生素B₁、B₁₂。



艾灸疗法较适宜于脾胃虚寒型病人,平日也可作为保健灸用于增强体质,提高免疫力,可用艾条或艾柱灸,取穴为中脘、脾俞、胃俞、足三里、梁门,每穴约灸5-10分钟,以患者耐受为度。

拔罐疗法选穴以背俞穴为主,多选用肝俞、胆俞、脾俞、胃俞等穴位重点刺激,采用留罐法,留罐时间为5-10分钟。

除以上方法外,还有方便患者操作的自我按摩保健疗法,患者掌握后可随时自行进行按摩,该方法长期坚持对胃病患者也可起到一定的作用。

摩上腹:仰卧位,以中脘为圆心,用手掌先顺时针方向摩腹100次,再逆时针方向摩腹100次。

揉按曲池:坐位,以拇指或食中二指交替按揉双侧曲池穴,左右各1分钟。

叩点足三里:坐位,握拳,用拇指关节叩点足三里穴,左右各1分钟。

(作者单位:上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科;宗蕾为主任医师)

义诊咨询 5月4日(星期日)9:00~11:00,复旦大学附属肿瘤医院乳腺癌多学科综合诊疗团队在肿瘤医院(东安路270号)举办专场义诊咨询。请参加活动的市民带好相关资料。

美年大健康

Health 100

健康讲堂

高血压确实会对心、脑、肾有损害吗?(三)

高血压同样是慢性肾脏病发生、发展乃至进展为终末期肾病(尿毒症)的主要原因,也是引起慢性肾脏病患者发生心血管疾病的主要原因,而心血管疾病则是慢性肾脏病患者的第一位死因(占死亡人数60%以上)。

高血压病情持续进展6~10年,可以出现轻、中度肾小动脉硬化,开始是尿浓缩功能减退,表现为夜尿增多,尿常规检查有少量蛋白尿,进一步发展则出现大量蛋白尿,体内废物排泄受阻,此时肾脏病加重,全身性高血压发展,形成恶性循环,使血压上升,肾实质坏死,最终发生尿毒症或肾功能衰竭。

因此,预防高血压、早期发现高血压并积极有效控制高血压至关重要,万万不可掉以轻心。

严伟教授,主任医师、国家二级心理咨询师

曾任上海交通大学附属第一人民医院副院长,曾任上海市第四人民医院院长,复旦大学第一临床医学院副院长,复旦医学院研究生学位评定委员会分会委员,复旦医学院教材委员会委员、上海市第一人民医院护士学校校长,曾获上海市劳动模范、上海市优秀共产党员、上海市“三八”红旗手、上海市员工信赖的好院长、上海市虹口区第十三、十四届人大代表、上海市康复工程研究会妇女病康复专委会学术委员,曾二次获得“上海市卫生事业管理成果奖”及上海科技成果完成者证书。曾任美年大健康高级医疗总监。

美年大健康体检

投资管理有限公司

(更多精彩内容敬请关注后续集)