

康健园

本报专刊部主编 | 第 603 期 | 2016 年 9 月 5 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

未来将现癌症“银色海啸”

◆ 张家庆

众所周知,海啸是一种很难预报而破坏力极强的自然灾害,怎么把癌症比作海啸呢?而且“银色海啸”又是什么意思呢?这是美国国家癌症研究院的一些专家提出的,“银色”指白发老人,意思是不久将有大批白发老人的癌症患者出现。他们的研究文章在网上提前发表于 2016 年 7 月 25 日的《癌症流行病学、生物标记物及预防》杂志上。当然他们用的是美国资料,适合美国情况,但也可供我国参考。

他们认为美国的癌症存活者在未来 24 年中将增加 1100 万例,从 2016 年的 1550 万例到 2040 年增为 2610 万例。主要是癌症患者的年龄比例有变化。国外以 65 岁以上为老人,他们认为 2016 年老年癌症患者占 61%,而到 2040 年



图 TP

时将会增到近 3/4。他们认为老年癌症患者激增简直像海啸,从 1975 年 360 万例到 2040 年的 2610 万例,尤其是老年比例增加。

具体来说,研究者预计到 2040 年,美国 65-74 岁癌症存活者占 24%,75-84 岁者占 31%,而 85 岁

以上者占 18%,如此则老人共占 73%,而 50-64 岁者仅占 18%,至于不到 50 岁者只有 8%。这比起 1975 年情况简直是天地之别。也就是说,65-74 岁癌症患者增加了 6 倍,75-84 岁患者增加了 10 倍,而 85 岁以上者增加了 17 倍!

实际上,通过这些年的努力预防癌症,其真正的发病率是在缓慢而平稳的下降中,而大多数癌症的存活率是在增加。因而具体的新的癌症病例可能是减少了,而其存活时间却延长了。这是因为人口增加及逐步老龄化所以造成了上述的现象。而且第二次世界大战以后的婴儿潮现在正是老年期。

问题在于许多治癌药的临床试验往往排除了老年人,其他药更是如此。所以到“银色海啸”来临时其治疗和处理措施就缺乏循证医学的根据。例如化疗药物的临床试验很少,用于老年人因而对老人癌症用化疗的剂量及不良反应缺乏可靠的依据。

癌症患者往往有不少伴随病,而这些病在中年和老年是不一样

的。有 50%的 70-74 岁癌症存活者中在确诊以前并无明确的伴随病。老人有伴随病者往往有:高血压病、关节炎、心房纤维性颤动及慢性缺血性冠心病等,所以往往低估了实际困难。而老年癌症存活者的伴随病往往为充血性心力衰竭、慢性阻塞性肺病及糖尿病。而肺癌存活者的伴随病往往更严重,65-69 岁老年肺癌近 50%有严重伴随病,85 岁以上者有 57%有严重伴随病。

癌症的发病率绝大多数是随年龄增长而上升的,因而随着我国预期寿命的增长,癌症病人也会越来越多。上海已进入老龄社会,我国不久也会进入老龄社会,此时癌症将成为一个主要的病症。预计到 2040 年我国老年癌症患者的数量也会大幅上升。

危急!小儿气道异物

◆ 丘明生

气道包括喉腔、气管和支气管等呼吸道,气道异物又称呼吸道异物,通常是指不应进入而进入气道的物体。气道异物,是耳鼻喉科危及生命的急症,常发生于 5 岁以下的儿童,尤多见于不满 3 岁的幼儿。气道异物专家黄鹤年曾报告我院 779 例喉气管支气管异物,3 岁以下幼儿占 60.1%。异物种类,包括植物类、动物类(如鱼骨 32 例)、金属类(如图钉 7 例)、矿物与化学类(如塑料笔套 18 例)。其中以植物类 648 例(占 83.2%)居首位,主要为:蚕豆 221 例,瓜子 146 例,黄豆 91 例,花生 85 例,栗子、胡桃等 105 例。

笔者经历,多年前一名 2 岁婴儿因一粒花生米呛入气道从无锡赶来上海,在送我院途中不幸丧命;3 岁幼童仅因吃一颗糖粒致气道阻塞不治身亡;也是一名 3 岁小孩因吃果冻被呛入气管到医院时已窒息昏迷,未能抢救成功……一粒花生,一颗糖果,一块果冻,就像打中身体要害的子弹,夺去了稚嫩的生命。

气道异物由于直接阻塞呼吸道,幼儿气道细小自然容易危及生命。为什么超过半数发生在 3 岁以下幼儿呢?一方面因为幼儿牙齿尚未萌齐,咀嚼功能又欠完善;另一方面又因喉的保护气道功能尚未完善。口腔下面前有道,后贴食管,成人平时进食食品所以只分流至后面的食管而不致吸入前面的气管,主要依靠复杂神经调节下完善的吞咽功能。

小儿气道异物是危害生命的急症,但只要注意如下预防事项,是完全可以避免的。

(1)5 岁以下小孩,不要吃花生米、瓜子、黄豆、果冻(国内外已有报道儿童因吃果冻致窒息死亡的病例)、荔枝(有报告吃一颗剥皮荔枝夺去 4 岁小孩生命)等易滑落气管的零食,有的家长因小孩以前吃这些“没事”便无所谓,而发生一次气道异物便是大事,切勿大意。一位同行

前辈告诉我:他儿子 12 岁以前还不知道花生米的味道。也许是他接诊此类病人多了,才来个“绝对禁食”吧。

(2)古语云“食不言,寝不语”,这较难做到,但要求口内有食物时切忌大笑大哭,还是可以做到的。

(3)小孩进食时要安静,不要边吃边奔跑,若一旦跌倒,易致大哭,一次深吸气,就可能把口中食物吸入气管。

(4)小孩哭闹时,别把糖粒等作为“安抚剂”给小孩吃,以免呛入气道发生意外。

(5)鱼是很有营养又易消化的食品,但若给小孩吃,需耐心先把鱼刺一一剔除。

(6)教育小孩不要把小物品(如塑料笔套)放在口内玩,那样既不卫生,又易滑落被吸入气道。

(7)小孩在进食时或口内含有物时骤然发生呛咳,应警惕是否有东西掉落于气管,气管内忽然进入平时所无的通称为异物的东西,必然会引起较剧烈的咳嗽,原是一种保护性作用,目的是把异物咳出去。据文献统计,气道内异物自行咳出的可能性仅有 4%。

(8)花生米、糖果等切勿放在可被小孩自行取食的地方,以防意外。

(9)由于气道终未接肺部,是盲端,异物在内除非取出,或极少数咳出,否则不可能像食管异物那样,有可能经胃肠道活动排出体外,因此确定有物呛入气道时必须尽快送有条件处理的医院治疗,即使不能确定又不能除外异物时也要到医院进一步检查。因为当异物停留在一侧支气管时,由于另一侧支气管畅通使该侧肺功能正常,可以全无症状,易被忽视。

小儿气道异物是可能随时夺去小生命的危急病症,必须尽早送医院诊治,也可避免引起肺炎、心力衰竭等严重并发症。(作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院教授,已退休)

青少年近视与物理治疗

◆ 沈洁

每到开学季,让家长们操心的问题就来了——“青少年近视”高峰期又开始了。中小生视力下降是当前影响青少年健康的一个重要问题,并有患病率逐年升高、低龄化、高度数发展的趋势。然而大多数家长因为各种原因导致对近视眼预防重视度不够、治疗方法不当,也促使了近视的发生与发展。青少年的眼球发育尚未定型,眼组织具有一定的自我恢复能力,科学的防治方法可以有效地改善和矫治近视程度,预防近视的发生。

今年暑假,7 岁的赵同学坚持按照我们康复科医生的要求采用物理康复治疗,在 2 个月内视力从 0.6 提升到 1.0,而且越来越稳定。近视眼治疗怎么和康复科搭上边了呢?什么是物理治疗?

物理治疗法是康复科开展的青少年近视眼防治的一种方法,主要是中西医结合通过物理治疗的手段辅助治疗和预防近视的发生。

推拿按摩穴位,配合压豆耳部对应敏感点等方式,能够疏通经络,调节气血,从而使目有所养,疲劳得以缓解,视力得以保护并恢复。

根据中医的五轮八廓学说,医生首先会用热敷手法,热敷可以明目,活化眼周、眼内血液循环,其次对眼周各个穴位进行指压和按摩,主要是用疏泻手法。因为“肝开窍于目”,眼是肝的开窍之处,而肝喜

疏泻。另外,还可以循经按压患者肝经、肾经,敲胆经,开膀胱经,可以聪耳明目。

建议视力在 1.0(5.0)以下就应进行治疗。每次治疗时间为 40 分钟左右,10 次为一个疗程。

所以如果孩子已经近视,建议家长带孩子去医院做全面正规的检查治疗。(作者为上海市第八人民医院康复科主任,副主任医师)



图 TP

常穿高跟鞋 注意护腰椎

◆ 彭永强

很多女性出门会选择穿高跟鞋。其实,高跟鞋给女性带来美丽的同时,也带来了诸多的健康隐患,高跟鞋不仅会影响女性的脚部健康,还很容易给人的腰部造成伤害,导致腰肌劳损及腰椎损伤等。

郑州大学第二附属医院骨科主任陈清汉主任医师介绍,当女性穿上高跟鞋后,脚后跟垫高,人体只有尽力向后倾斜,才能保证身体的平衡,这样一来,也就达到了女人们理想中的挺胸、提臀和收腹的效果。穿上高跟鞋,由于重力因素,会给人的踝骨和膝盖增加负

担,容易造成腿部和骨盆的肌肉疲劳。这种情况下,骨盆的前倾也会进一步增强,人体的重力线会通过骨盆的后方,从而使得人的腰部为支撑体重而增加负担,随之后伸增强,长期如此的话,就会造成腰背部肌肉的过度收缩,腰椎小关节和关节囊就会处于紧张状态,长期下去容易发生腰肌劳损,引起腰痛。

医学研究表明,鞋跟越高,穿的时间越长,对腰椎的伤害也就越大,如果不注意保护和调节,久而久之就可能发展成腰椎间盘突出、骨质增生等病症。也正是这样的缘

故,对于一些腰病患者,尤其是腰突出症患者而言,穿高跟鞋是一个很不理性的选择,因为高跟鞋会进一步加重对腰椎的伤害,导致病情加重。

为了保护腰椎,预防腰部疾病,一般来说,女性要尽量少穿高跟鞋。在不得不穿的情况下,要注意穿后做一些保护腰椎的体操,例如下蹲双手抱膝呈跳跃状活动,或者仰卧双髋双膝屈曲、双手抱膝运动,这样可以部分消除骨盆前倾和腰部过度后伸引起的肌肉酸痛,有效保护人的腰椎。

健康讲座咨询

9 月 9 日(周五)下午 2 点,华东医院泌尿外科将举办第四届“华康前列腺疾病患者俱乐部”健康科普活动。届时前列腺肿瘤诊疗专家钱伟庆、孙忠全教授等将为大家讲座并咨询。地点:延安西路 168 号 3 楼 318 华苑学术厅。