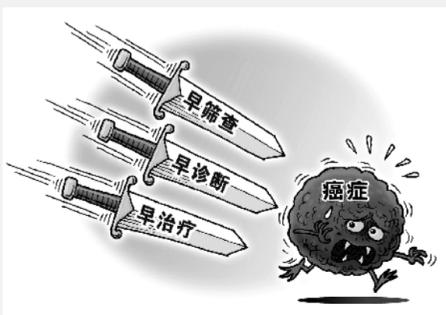


每年新发癌症病例约 380 万,死亡人数约 229 万,总体癌症发病率平均每年上升 3.9%左右,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。癌症已成为我国四大慢性病之一,严重影响我国人民健康。

# 防癌控癌我们还能做什么?

最新发布的健康中国行动将癌症防治行动列入防控重大疾病板块,并列出了遏制癌症发生率快速增长势头、提高生存率的相关建议和举措。

中国医学科学院肿瘤医院副院长王绿化表示,肿瘤防治以往多是专业领域在重视,本次提出癌症防治行动代表政府的重视,出台了系统化顶层设计,明确了个人、家庭、社会、政府协同推进的实际行动,是我国进行癌症防治的路线图和施工图。



协同推进



三剑齐发

本文图均据新华社

## 关口前移 推动尽早防癌控癌

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批、加入基本药物目录……近年来,为了让患者用得起抗癌药物,国家有关部门打出“天价药”降价组合拳,不断加大对抗癌药相关政策改革力度,保障癌症患者的健康。从影响健康因素的前端入手,推动从以治病为中心转变为以人民健康为中心,从注重“治已病”向注重“治未病”转变是健康中国行动的一大亮点。癌症防治行动同样着眼于预防,努力使每个人都能够了解癌症防治必备的核心健康知识与技能,把“每个人是自己健康第一责任人”的理念落到实处。

《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出,倡导积极预防癌症,推进早筛查、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高患者生存质量,有序扩大癌症筛查范围。王绿化表示,这种转变说明党和政府已经开始重视全生命周期的肿瘤防控。

## 预防为主 齐促早筛早诊早治

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……面对严峻的局势,此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治等方面给出有关建议。

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,三分之一的癌症完全可以预防。吸烟、肥胖、缺少运动、酗酒、压力等都

是诱发癌症的危险因素。

“戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生率。”中国医学科学院肿瘤医院综合科主任边志民说。要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

许多人觉得,癌症在发病早期缺乏明显的表征,导致发现患癌时已是中晚期,错过了治疗的最佳时期。事实上,目前的技术手段可以通过筛查早期发现大部分的常见癌症,而三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治的。早诊早治是提高癌症生存率的关键。

如何提高早诊早治率?健康中国行动提出倡议,个人应定期进行防癌体检。中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的70%,死亡占比也接近80%。”张凯表示,50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,应首先对这些主要发病癌症进行定期筛查,提高早诊早治率。

## 正视癌症 规范治疗提升效果

如今,谈癌色变依然是现

在普遍存在的现象。很多患者不敢承认自己是癌症病人,不是去正规医院进行规范治疗,而是转而寻求保健品、偏方等“歪门邪道”。

何为规范化治疗?国家卫健委发布的《癌症防治核心信息及知识要点》指出,规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案是治愈癌症的基本保障。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出,推广应用常见癌症诊疗规范。

临床工作中经常可以遇到因前期治疗不规范而导致病情发展为严重且复杂的病人。近期一名患子宫内腺癌的病人因术后病情恶化,到中国科学院大学附属肿瘤医院治疗。妇瘤外科主任医师于爱军发现,由于病人之前接受的手术操作不规范,导致治疗难度相对较低的癌症演变成了治疗困难、危及病人生命的重疾。

“之前她在外院做了全子宫切除手术,但医生没有在术中做快速冰冻切片进一步确诊,术后病理切片发现子宫恶性肿瘤,也没有给予相应的补救治疗,这可能会导致术后十年生存率降低。”于爱军说。

王绿化表示,应通过医联体、远程会诊、在线学习等手段提高基层卫生人才能力。借助大数据等信息化手段,加强医疗行业监管。同时加强全民教育,提高对规范化治疗的认识,患者不要轻信保健品、偏方或虚假广告,以免延误治疗时机。

# 「垃圾情绪」也要分类

愤怒抑郁危害大 焦虑紧张可利用

生活垃圾需要分类清理,其实我们的“垃圾情绪”也该好好处理:有的情绪如不尽早摒弃,就会伤人伤己;有的情绪看上去不好,却可以变废为宝,回收利用;有的情绪如果不及时制止,则可能变成有害垃圾。那么,“垃圾情绪”如何分类处理呢?

## “可回收垃圾” 焦虑、紧张、强迫

这些情绪虽然影响部分自我功能,但只要合理利用,就可以转化,甚至能激发个人潜能。比如,适度的焦虑可以使大脑更兴奋、思维更集中,提高工作效率。紧张和强迫也一样,会让你的工作进度更紧锣密鼓,井井有条。平时要学会利用它们,而不是压制、抵抗。

## “有害垃圾” 愤怒、绝望、抑郁

这类情绪会对身心健康和人际关系造成直接或间接的危害,严重影响社会功能。比如愤怒冲昏头脑时,人就会失去理智,言行出格。美国心理学家大卫·波莱的“垃圾车法则”认为,人就像垃圾车,装满了垃圾四处奔走,充满懊恼、愤怒、失望的情绪,随着垃圾越堆越高,他们就需要找地儿倾泻,如果你给他们机会,他们就会把垃圾一股脑儿倒在你身上。最典型的例子就是重庆公交车坠江事件,仅因为司机和一名乘客的愤怒失控,15条鲜活的生命瞬间消逝。绝望和抑郁也都严重危害个人社会功能。重度抑郁导致的沮丧、悲伤和绝望是最有毒的“垃圾情绪”,甚至诱发自杀,需尽快排除。

## “湿”垃圾” 悲伤、冲动、敏感、自卑

这些情绪通常是我们日常生活的附属品,不会像“有害垃圾”那样损人害己,但不加以控制会造成情绪泛滥,时间一久容易腐烂变质为“有害垃圾”。情绪低落、伤感谁都有,这是正常的情绪起伏,但过度自怨自艾就不好了。冲动需要克制,事事自卑感会带走生活热情。

## “干”垃圾” 嫉妒、厌恶、不满、虚荣

每个人或多或少都会有嫉妒、不满,适量的不满是向上的齿轮,但过度了就容易滋生仇恨、厌恶、虚荣。这些充斥内心的“大件垃圾”需要及时清空,否则身心会容不下新的快乐体验。

## 如何处理“垃圾情绪”

处理“垃圾情绪”有一些方法:1.愤怒时冷静下来。发泄情绪是本能,保持沉默是修行,尝试静心冥想,用“沉默”控制住自己,如用舒服的姿势坐着或躺着,闭上眼睛,深呼吸十次。2.伤感时转移注意力。一场酣畅淋漓的运动,一顿大快朵颐的美食,一场说走就走的旅行,或者看一场哭得稀里哗啦的电影,都能淡化不良情绪。3.焦虑时拆解分析。把情绪写下来,拆解问题,再一步步解决掉。问问自己:我为什么而焦虑?可以怎么解决?要不断地自省、深挖自我,才能不一而再、再而三地被垃圾情绪控制。4.旁观者清。在你看来万难的事情,旁观者也许可以轻松解决。尝试把糟糕的事情表达出来,既给情绪找到了出口,又厘清了思路。5.寻求帮助。重度的“垃圾情绪”单靠个人意志没办法克服,比如重度抑郁、双相情感障碍、躁狂等,必须寻求专业心理医生的帮助。 高阳

# 孩子爱「挤眉弄眼」 专家提醒警惕抽动症

浙江大学医学院附属儿童医院今年暑假接诊了不少看起来是“调皮捣蛋”的小男孩,他们常常做鬼脸、眨眼睛、清嗓子,家长多次警告改掉这些坏习惯也无济于事。专家表示,这些爱“挤眉弄眼”的小孩可能不是故意调皮,而是得了一种易被误诊,名为“抽动症”的疾病。

在我国,抽动症的发病率为5%左右,其中2岁到青春期的男孩最易患抽动症。抽动症主要表现为不自主的、刻板的动作,如频繁眨眼、挤眉、耸肩等;其次为发声性抽动症状,如尖叫、发出怪声、清嗓、说脏话等。还有一种较为少见的感觉性抽动症状,孩子会感到脖子、肢体难受等。

浙大儿院康复科主任李海峰介绍,门诊中碰到最多的是学龄前或学龄期的男孩子,一般不会出现器质性病变,但经常被误诊,当作眼科、五官科、呼吸科等疾病来治疗。抽动症的病因尚不明确,有研究称这种疾病与生长发育过程中,神经递质(多巴胺)太过兴奋、发生改变有关。其中,家庭环境是导致抽动症发病的高危因素,如父母过严的干涉管制、压抑的家庭氛围等容易刺激儿童出现焦虑、恐惧、紧张的情绪,产生的心理压力可导致抽动症的发病及症状加重。

李海峰说,尽管抽动症本身对孩子身体健康的危害并不大,但如果是频繁的运动性或发声性抽动,就会影响到孩子的学习、生活。而且抽动症大多会合并多动症、强迫症、焦虑症等,给孩子带来其他后果。

专家表示,如果孩子出现多发性抽动症的症状,建议及时送孩子去医院检查,如果症状轻,一般只要在医生指导下进行行为上的矫正就可以了。如果症状比较重,就必须辅助药物治疗,除了神经科、康复科,儿童保健科、心理科等都可以诊治,治疗方法各有侧重。

此外,治疗中家长的配合也很重要。浙大儿院神经内科主任高峰表示,抽动症需要早发现早治疗,家长要保持放松的情绪,不要总想着纠正、责罚;多陪伴孩子,鼓励孩子多与同龄孩子相处交流,多进行户外锻炼,减少电子产品的使用。

据新华社



8月31日,小朋友在体育大集上体验旱地冰壶项目。当日,2019年第二届宁夏体育大集在银川市毓秀公园举行,吸引了众多市民以“赶大集”的形式度过一个健康的周末。

新华社发

# 生酮饮食减肥 可能面临血管损伤风险

生酮饮食提倡高脂肪、低碳水、适量蛋白质的饮食结构,受到一些减肥人士的推崇。然而,近期刊登在国际期刊《营养素》的一项新研究发现,在短期生酮饮食之后如果立即恢复正常碳水化合物摄入,很容易造成血管损伤。

研究人员以9名健康年轻男性为对象,让他们在采用为期7天的生酮饮食法后喝下含有75克葡萄糖的饮料。他们的生酮饮食结构为70%的脂肪、10%的碳水化合物和20%的蛋白质,符合当下流行的生酮饮食法。

结果显示,这些人体内出现一些生物标记物,提示血管壁受损。研究人员认为,造成这种损伤的最主要原因是短期生酮饮食使体内糖稳态受损,恢复碳水化合物摄入后血糖迅速升高引发代谢反应,导致血管细胞脱落。 这项研究的通讯作者、加拿大不列颠哥伦比亚大学奥卡诺根分校副教授乔纳森·利特尔说,对心血管疾病高风险人群而言,使用生酮饮食法后一旦血糖激增,反而会对血管产生不利影响。 有观点认为,生酮饮食可以让身体进入“酮症”状态,以体内脂肪而不是葡萄糖作为能量来源。但一些专家认为,长期坚持这种饮食法存在健康风险。 据新华社