

健康观察

冷静看待癌症发病率上升

世界卫生组织(WHO)国际癌症研究机构(IARC)近日发布最新报告称,经估计,全世界罹患癌症的人数在“迅速增长”,仅2018年一年就新增1810万病例,死亡人数高达960万。到本世纪末,癌症将成为全球头号“杀手”,也是阻碍人类预期寿命延长的最大“拦路虎”。

报告指出,全球近半数新增癌症病例和超过半数癌症死亡病例来自亚洲。在我国,癌症发病率也呈上升趋势。究其原因,人口老龄化是一个因素。癌症发病高峰年龄多为70岁~75岁。新中国成立初期国人人均寿命仅有30多岁,远没有达到癌症高发年龄,因此癌症不是主要疾病和导致死亡的疾病。时至今日,我国人均寿命已经远远不止70岁,癌症发病率也相应提高。其次,信息技术提高使得各地癌症发病人数得以全面准确地统计,生活水平的提高和医保的广覆盖,也使得就医的患者增加,确诊人数也随之增加,这些都造成了癌症患者统计数据的明显增加。

还有一个原因是,诊断技术的进步也使得癌症发病率数据进一步提高。刚刚从事肿瘤工

作时,笔者很少见到双重癌,更不要说多重癌了,当时笔者的老主任还教导我们“要一元化解释疾病”,现在可不敢再如此解释了,更多时候要想到是否存在双重或多重癌。现在活检是常规必需的诊断措施,也是各种癌诊断的金标准,病理诊断技术的提高可以很明确地区分不同来源的肿瘤,双重癌很常见。另外,治疗技术的进步使得癌症治愈率提高,癌症患者生存延长也是患二重癌概率增加的原因,这些都会导致不同癌种的重复登记和统计,更何况现在一人同时或异时患多重癌也不少见。

以上这些因素都会导致癌症发病率“数据”上升,单纯看数据而过度宣传和危言耸听实属不科学。以我国常见的上消化道癌胃癌和食管癌为例,尽管这两大癌种在我国高发,但是流行病学统计数据并没有升高,相反随着生活水平的提高,在有些高发区域还有逐渐下降的趋势。

上述报告中还谈到“癌症将成为全球头号‘杀手’,也是阻碍人类预期寿命延长的最大‘拦路虎’”,尽管这样说没错,但是,人均寿命达到80岁已经是对人类很大的挑战了。

目前医学对于癌症的作用仅仅是:1.找出外界致癌的因素并干预这些危险因素,推迟人类癌发生的时间。2.主导早癌筛查,力争早发现早治疗,阻击晚期癌的发生。3.使已经患癌的人延长生存和改善生活质量。

上述报告还指出,罹患癌症或死于癌症的可能性在一定程度上取决于你住在哪里。并通过数据统计得出结论:亚洲是癌症重灾区。此外,肺癌、乳腺癌和结肠直肠癌则是罹患人数最多的癌症。亚洲有自己癌种发病的特点,但随着社会的发展和生活习惯的改变,各癌种的发病情况也发生了变化,有一些癌种以往认为与贫困相关,例如胃癌、食管癌,但日本生活水平不低,其胃癌发病率还是居高不下,比中国还高。

总之,关于癌症发病的病因和致病因素目前还有很多不解之谜,中外科学家也一直没有停下探究的脚步。这些数据更大的作用是给肿瘤研究学者提供研究方向,给政府提供干预资金投放政策的制定,希望公众正确看待癌症这个“老年病”,科学地认识这一常见病。健康的生活方式、良好的心态、积极锻炼身体、定期早癌筛查是最好的防癌措施,没有其他。

(《光明日报》10.9,张晓东/文)

健康故事

打了两年“饱嗝”竟是因为肾虚

吃完饭打个长长的“饱嗝”,摸着肚皮“葛优躺”,两年前,40出头的关龙先生觉得这样的生活特别惬意舒适,如今,他却说“再也不想这样了”。

10月4日,关龙先生到武汉市中医医院汉阳院区门诊就诊。据了解,大约2年前开始,关龙先生就发现自己“饱嗝儿”打得有点多,到现在空腹也是每20分钟打一次“饱嗝儿”,已十分困扰他正常的工作和生活。听街坊说针灸可以治这个病,就来中医院试试。

接诊的该院风湿科、针灸科医生陈志鹏检查发现,关龙先生“打饱嗝儿”频繁,且伴有胸闷现象,平时还喜欢吃油腻食物,每餐必须要吃饱才有满足感。陈志鹏说,这种“打饱嗝儿”的情况,在中医来说称为“噯气”,关龙先生“噯气”如此频繁,且持续时间长达两年,肯定是身体出了问题。

中医脉诊发现,关龙先生脾肾两虚、胃气上逆,加上平时比较焦虑,应该是肾虚引起的肠胃“偷懒”,造成的“噯气”频发。经过对症治疗后,关龙先生感觉好多了。陈志鹏说,现代人的运动量不大,饮食应有所节制,更不能吃完就躺,频繁“噯气”应及时求医。

(综合《武汉晚报》、长江日报融媒体)

医改动态

北京东城区首开居家养老共享厨房

北京东城区前拐棒胡同里,一个新亮相的厨房近日吸引了不少老街坊前来围观。在这个共享厨房里,全是机器人掌勺,从入料,到炒菜、盛盘、刷锅都是机器人操作,一份份盒饭从流水线送出,为附近老人带来了安全可口的养老餐。

据悉,工作人员只要在机器上选择想要的菜品,机器就会启动运行,2分钟后,一份现场食用的小炒就出炉了。此外,该中央厨房每天还可以制作3000份盒饭,这些菜品通过更大型的机器翻炒制作,随后被送入急速冷却机迅速冷却到2℃至8℃不等,再进行分装。一份份盒饭进入流水线后,还会排队经过X光机和称重机的检验,如果盒饭里有异物或重量不达标,就会被自动筛出。

通过人工智能流水线统一制作的养老餐,将被配送到旁边的智能售卖机里,老人可在这里购买,选择“加热取餐”,机器就会对盒饭进行90秒的加热。这些养老餐的价格在15元到20元不等。

据悉,这个集合中央厨房、智能售卖机和其他养老服务的养老驿站,由诚和敬养老集团和饭美美平台合作打造。在北京市东城区政府的指导和政策的支持下,两家公司合作运营的“诚和美美”开创了“居家养老+共享微厨房”的全新模式。此外,该养老驿站还配有就近送餐服务。

(《北京日报》9.18,马婧/文)

认识心脏 珍爱生命

近日,医护人员来到河北省邯郸市邯山区一家幼儿园,向孩子们讲授关于心脏的常识,培养孩子们爱护心脏、珍爱生命的意识。图为当日医护人员在邯郸市邯山区一家幼儿园向孩子们讲授关于心脏的常识。

(新华社,王晓/摄)



给您提个醒

奥数高手出现精神疾病 成绩好的孩子患病越来越多

18岁的小睿(化名)患上精神病,已经1年多没去学校上课了,而导致他患病的原因竟与其最喜欢的数学有关。

小睿从小就是个学霸,学习成绩尤其突出,初中时还是参加奥数竞赛的获奖选手。小睿上高中后,他的班主任很希望小睿能参加物理竞赛组,并找小睿谈了话。这让小睿陷入矛盾之中,犹豫再三,最终还是选择放弃自己的兴趣。

在物理竞赛组里,虽然说不喜欢上,但小睿还是认真学习,

只是1年时间过去,并没有拿到好的成绩,他内心有些失落。高二刚开学,小睿就坚决不去学校上课,即使老师同意小睿可以回到数学竞赛组,他依然不肯去学校。此后,小睿每天把自己关在房间里,变得不愿跟人交流。父母带小睿到杭州市第七人民医院就诊,该院副院长陈致宇确诊其为早期精神病状态。陈致宇说,儿童青少年是精神心理疾病的高发人群——在青少年阶段,随着身体发育,孩子心理上快速发生了变化。

陈致宇表示,近年来临床上接诊的成绩好的孩子患病的案例越来越多,且这类孩子一般自我认知更强烈,治疗起来难度更大。陈致宇提醒,青春期孩子的心理想法是抽象的,关注内心的需求,而父母多关心的是孩子的吃、穿、用等物质层面,双方不在一个“频道”上。因此,家长如能适当转变一下关心孩子的方式,耐心倾听他们的内心,一些青春期叛逆甚至是心理问题就能避免发生。

(《钱江晚报》10.8,何丽娜、李彬、金薇薇/文)