

肿瘤要“治”更要“防”



健康提醒

癌症,是一种严重危害健康的疾病。2015年数据显示,我国每年有230万人因此丧生,更为严峻的是,每年新发病例超过393万。每年4月15日—21日为全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治,共同行动”。对于癌症防治,人们给予了越来越多的关注。

今年3月30日,国家卫生健康委发布的《癌症防治核心信息及知识要点》明确指出,癌症是可以预防的,通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

其中,作为预防传染病的主要措施,疫苗对于癌症的预防发挥着重要作用。自新冠疫情之后,民众虽对疫苗的关注度有了空前提高,但在疫苗接种方面还存在诸如“一次接种,终身获益”“儿童没有接种的必要”等很多认知误区。

乙肝治愈难 预防易

随着社会、经济的发展和人口的老齡化,我国大多数恶性肿瘤的发病率和死亡率一直呈上升趋势。以肝癌为例,中国的肝细胞癌病例就占世界肝细胞癌病例的50%,慢性乙型肝炎病毒感染是中国肝癌的主要病因,约85%的肝细胞癌患者携带乙型肝炎病毒感染标志。

在前不久举办的第26次全国肿瘤防治宣传周在线上,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤研究所流行病学研究室主任赵方辉教授表示,乙肝和宫颈癌,这两大癌症已经被证实可以通过疫苗接种得到有效预防,但由于各种认知误区,我国疫苗接种的现状并不乐观,亟需提高大众对于疫苗接种的正确认知水平,提升我国整体免疫水平,为个人、家庭乃至社会筑起健康屏障。

慢性乙肝虽然很难治愈,但是很好控制、预防。迄今为止,接种乙肝疫苗仍是预防HBV(乙型肝炎病毒)感染的最有效方法。目前,我国在新生儿及儿童乙肝疫苗接种方面取得了瞩目成就,低龄幼儿发病率很低,但20—40岁的中青年乙肝发病率相对较高。相关研究显示,5岁以下的低龄儿童发病率很低;但儿童和青少年随着年龄增长,乙肝发病率有所递增。

“世界卫生组织提出了‘2030年消除慢性乙型肝炎’的目标,而乙肝疫苗的普及,将是达到这个目标非常重要的手段。2018年有数据显示,在1—29岁人群中,乙肝感染率只有2.64%,5岁以下的儿童当中是0.32%。”上海交通大学医学院附属第九人民医院感染科主任医师许浩教授表示,“现阶段我国免疫策略是保持新生儿优先接种乙肝疫苗,同时在儿童当中进行查漏补种,并且把目光放到了成年人身上。考虑到我国慢性乙肝的流行率仍然比较高,提升公众对于成人免疫的正确认知十分必要。”

宫颈癌有疫苗 接种要趁早

作为高发恶性肿瘤,宫颈癌的发病率和死亡率在中国女性生殖系统恶性肿瘤中居于第一位,然而很多人对于宫颈癌的发病率及危害性缺乏正确认识,同时还有很多人对宫颈癌疫苗存在诸多认知误区。

人乳头瘤病毒(HPV)感染十分常见,有正常性行为的女性一生中感染至少一种型别HPV的几率达80%。HPV持续感染可造成宫颈病变,甚至发展成为宫颈癌。因此,世界卫生组织明确指出,将9—14岁未发生性行为的女孩作为首要接种对象,免疫接种策略应优先保证该人群的高接种率。接种三剂之后,HPV疫苗具有高度免疫原性,免疫应答在9—15岁的女童中最高。然而,家长让女儿接种HPV疫苗的意见非常低,数据显示,仅26.7%—36.7%的家长愿意让孩子接种。很多家长认为自己的孩子还小,不需要接种疫苗,而家长的这种认知将有可能让孩子错过最佳的疫苗接种时间。

中国医学科学院肿瘤医院乔友林教授说:“高危型HPV-16和HPV-18是全球最常见的HPV基因型,约占所有侵袭性宫颈癌病例的70%以上。目前我国已上市的三种宫颈癌(二价、四价、九价)疫苗在免疫原性,预防16型、18型HPV相关宫颈癌的效力和效果方面无差别,都可预防大多数的宫颈癌,其中进口二价疫苗采用了创新佐剂系统,能够提高免疫预防的效果,同时还有很多人对宫颈癌疫苗存在诸多认知误区。”

加碘盐or无碘盐,到底选哪个?



生活中,经常听到周围有人说:“现在营养这么好,哪有人缺碘,都是碘过量”“我们住海边,碘足够了,不用吃加碘盐”“加碘盐吃多了会得甲状腺癌”……听到这些貌似很有道理的说法,很多人都纠结了:到底选择加碘盐还是无碘盐呢?

首先,碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。胎儿期和婴幼儿时期缺碘,会影响大脑发育,严重的会造成呆小症、聋哑、智力低下等。孕期缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形;成人期缺碘可导致甲状腺功能低下、容易疲劳、精神不集中等。

而人自身并不能合成碘元素,只能从外环境摄取。中国是世界上碘缺乏最严重的国家之一,我国大部分地区的外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持补碘。国外经验也证明必须坚持长期补碘:印度坎格拉地区实施食盐加碘措施后甲状腺肿的患病率明显下降,2000年暂停食盐加碘政策,在随后的几年里,碘缺乏病又重现,2005年再次实施食盐加碘,禁止销售无碘盐。

产生比较高的抗体。预防宫颈癌,适龄女性、越早接种越好。当务之急是,家长应改变认知,尽早为适龄孩子接种宫颈癌疫苗,尽早受益。”

疫苗接种并非某一群体的专利,对于儿童和成人来说同等重要。尽早接种、尽早获益,做好癌症防治的“防”,不仅是为自身健康负责,也是对社会健康负责。赵方辉呼吁,希望大众正确认识疫苗接种,坚持防治并重,从源头预防癌症的发生。

肺癌免疫治疗 创新成果不少

最新数据显示,我国肺癌年发病78.7万人,死亡63.1万人。其中,小细胞肺癌一直是临床的“硬茬”,预后极差。直至2019年,全球小细胞肺癌患者首选方案仍是含铂化疗,大部分患者往往很快出现耐药,生存期不足一年,全球小细胞肺癌治疗需求远远未被满足。

广东省人民医院终身主任、广东省肺癌研究所名誉所长周一龙教授前不久在以“生命之间”为主题的首届中国抗癌协会临床肿瘤学会(CSCO)小细胞肺癌网络会上表示,30年来,中国在肺癌领域做了很多的工作和探索,开启了我国精准医学和免疫治疗的大门,让更多的患者看到“生”与“愈”的希望。

肺癌是中国发病率与死亡率最高的癌种,其根据病理类型,可以分为非小细胞肺癌和小细胞肺癌,其中小细胞肺癌约占肺癌的15%—20%。小细胞肺癌是一种侵袭性强、增殖迅速的恶性肿瘤。

在肺癌诊断中,如果确诊是“小细胞肺癌”,可要提高警惕,因为这类肺癌的恶性程度高,它往往有进展快、易复发、生存时间短的特点。小细胞肺癌若不及时治疗,中位生存期仅为2—4个月。目前,化疗是小细胞肺癌最常见的临床治疗方案。据上海市肺病所临床医学中心主任陆舜教授介绍,全球科学家一直在针对小细胞肺癌进行各种创新药物研究。对于晚期肿瘤患者来说,即便生存期能延长几个月,对他们的意义都是无比重要的,这意味着他们有机会享受更长时间的亲情与关爱,对未来长期生存的改善和获益都是很明显的。

肺癌免疫治疗领域在不断探索更多的创新治疗模式。北京医科大学临床肿瘤医院暨北京肿瘤医院胸部肿瘤内科主任、大内科副主任王洁教授指出:“近些年来小细胞肺癌的多学科协作,让更多患者从中受益。特别是随着免疫2.0时代的到来,临床上可以进行更多尝试,比如化疗、放疗、免疫治疗等不同方式的联合,针对不同亚型疗效预测生物标志物的不同,选择适宜的治疗方式等,相信今后中位生存期的提升会是5个月、10个月,甚至更长。”

在抗击小细胞肺癌的道路上,相关专家在用坚持和信仰为患者迎来一缕缕生命的曙光。目前中国免疫治疗在各癌种均开展了大型Ⅲ期临床试验,除了非小细胞肺癌和广泛期小细胞肺癌外,还包括肝细胞癌一线、三阴性乳腺癌一线、卵巢癌和高危局部晚期头颈部鳞状细胞癌辅助治疗等,未来期望免疫治疗能够发挥更多神奇作用,造福更多肿瘤患者。

科学预防肺癌 早戒烟早筛查

降低肺癌死亡率已成为目前我国公共卫生的一个重大任务。健康中国2030规划中强调,一定要在肺癌的高发地区开展癌症的早诊和筛查工作,到2030年国家癌症死亡率要下降15%。这是从国家层面第一次提出了癌症防控的目标值。

提高公众肺癌科学预防认知,强化公众自我检查和定期健康体检的健康意识,是降低肺癌高发率最有效的预防策略。吉林省肿瘤医院院长、吉林省肺癌诊疗中心主任程颖呼吁:“小细胞肺癌与吸烟有着非常密切的关系,100个患者中大概有97或98个人是吸烟者,只有两三个不吸烟。值得关注的是,近年来女性和青少年的吸烟率在逐年增加。这让肺癌特别是小细胞肺癌的发病率无法得到有效控制。除了尽早戒烟,《中国临床肿瘤学会原发性肺癌诊疗指南(2019年版)》指出,治理大气污染、尽量减少烹调油烟的刺激、加强职业接触中的劳动保护、室内要经常通风换气等措施都有利于预防肺癌。”

另外,肺癌高危人群,如年龄在45岁以上、吸烟史在20年以上,有肺病疾病史、有肿瘤家族史,更需要定期体检,使用胸部低剂量CT进行肺癌筛查。目前已经有大量证据表明,使用胸部CT做肺癌筛查可以及早发现早期肺癌,并能够降低20%的死亡率。(喻京英)

教你一招

民以食为天,2020年初新冠肺炎疫情期间,长时间的居家生活让人们自力更生、厨艺大增,“吃什么”“怎么吃”成为大家每天思考最多的问题。前不久,由中国家庭报社、中国医师协会健康传播工作委员会主办的“今天你恰饭了吗”系列活动进行了直播。专家表示,合理膳食,最重要的动作就是吃。非常时期,自食其力;为人己,可提高免疫。

“恰饭”是“吃饭”的意思,是我国一些地区的方言,因为生动活泼成为网络用语而被网民广泛使用。研究表明,不合理的膳食行为会导致糖尿病、高血压等,是影响人群健康的主要危险因素。目前中国居民盐、油、糖摄入量过高,儿童青少年过多饮用含糖饮料,因此,“减盐、减油、减糖”是这一专项行动的重点。

国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司副司长张志强表示,合理膳食是健康的基础。传统中医对“食养”有丰富的理论和实践,目前国家卫生健康委已公布近100种“药食同源”的食材,可以在日常膳食中酌情添加。

知名健康养生博主阮光锋从营养学角度介绍了合理膳食需遵循的基本原则。他表示,保证家常饮食的营养健康,首先要确保种类多样,每天最好吃15种食物,每周最少要吃20种食物,比较直观的判定标准是食材颜色。同时,建议做饭时使用食盐勺,方便控制调料的量。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强说,合理膳食应以中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》的六大原则为指导思想,即食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

中国家庭报社执行社长宦小晶表示,疫情期间大家普遍养成了一些很好的健康习惯,自己动手“恰饭”就是其中之一。吃是有很多窍门的,最近复工了,很多人选择自己带饭,这依然很考验烹饪水平和营养搭配。希望合理膳食的概念深入人心,让越来越多的人能够吃出健康体魄。(舒梦)

疫情期如何吃出健康

非常时期 提高免疫

养“心”简单易学食疗良方 男喝红茶,女喝红糖



健康白城

中医里有一种说法,叫做“五色养五脏”,红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾,所以,如果想要日常维护心脏健康,就可以多吃一些红色的东西,例如红肉、动物内脏、血豆腐等富含血红素的食物。

铁是人体血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,如果缺铁就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题,加重心脏负担,不利于心脏健康。

那么,除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品,还有什么东西可以做到日常保养心脏呢?那就是红色的饮品。男喝红茶,女喝红糖,每日一杯,保护心脏。

红茶性温,可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿,并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基,有抗氧化作用,降低心肌梗塞的发病率。根据英

国的一项研究显示,每天喝一杯红茶,可以帮助男性减压,从而有利于心脏健康。

但是,经期的女性不宜喝红茶。因为经期会消耗体内的铁质,而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收,所以会造成体内缺血。那么,女性饮用什么来保护心脏呢?答案就是红糖。

老话说得好,女不可百日无糖,这里的糖说的就是红糖。红糖性温,有养血补血的作用。南北朝陶弘景的“名医别录”已有记载:红糖能润肺、助五脏、生津、解毒、助脾胃、缓肝气;李时珍的《本草纲目》也记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”,外加红色养心,那么红糖就是女性日常饮用的不二之选了。

每千克的红糖中,含有900毫克的钙,100毫克的铁,还有多种微量元素,可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说,多喝一些红糖水是有多种好处的。但是也不要贪多,一天一杯刚刚好。

像红茶、红糖这类易冲泡的红色饮品,每日一杯,既方便,又能好好保护心脏,快点备一些放在家里吧。(文文)

《卫生计生监督协管服务规范》 答疑(三)

5.何为卫生计生监督?卫生计生监督手段有哪些?

答:卫生监督指国家卫生行政机关或法律、法规授权的组织及其工作人员执行和适用卫生法律、法规和规章的规定,对公民、法人和其他组织贯彻卫生法规的情况进行督促检查,处理具体卫生行政事务的活动。卫生计生监督手段是指卫生计生行政机关或法律、法规授权组织贯彻卫生法律规范、实施卫生监督过程中所采取的措施和方法。主要手段有卫生法制宣传教育、卫生行政许可、卫生监督检查、卫生行政奖励、卫生行政处罚、卫生行政强制。

6.饮用水的采样检测由谁来?采样检测频率是多少?

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

7.饮用水的采样检测由谁来?采样检测频率是多少?

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

答:具备条件的卫生计生监督协管员可以进行采样与检测。如不具备条件的,卫生计生监督协管员只负责采样送检

即可。关于采样检测的频率,各省可以根据自己的情况,参考2012年版的《卫生监督协管技术规范》的要求,确定本省的卫生计生监督协管饮用水采样检测频率。

白城市卫生健康委 白城日报社 主办