

每年新发癌症病例 380 万 防癌控癌我们还能做什么？

阅读提示

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。

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,列出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。

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、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

“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副主任医师边志民说。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。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,去正规医院进行规范治疗,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。近期一位患子宫内膜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。

“10 个月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,建议患者不要轻信保健品、偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

据新华社

研究称鱼油补剂对 2 型糖尿病并无明显防治效果

英国东英吉利大学最新发布一项研究报告说,该校团队系统性分析大量数据后发现,鱼油中富含的欧米加-3 脂肪酸对 2 型糖尿病并无明显预防或治疗效果。

深海鱼油中富含欧米加-3 脂肪酸。欧米加-3 脂肪酸有很多种,其中最重要的两种——二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)又被称为长链欧米加-3 脂肪酸。目前市面上有不少鱼油营养品中的主要成分也是这类脂肪酸。

研究团队对 20 世纪 60 年代到 2018 年间发表的 80 多项随机对照试验结果进行分析,涉及 12 万多名受试对象,其中部分人患有 2 型糖尿病。研究主要观察这些受试人员增加摄入长链欧米加-3 脂肪酸等多不饱和脂肪酸后的效果。

研究报告刊登在《英国医学杂志》上。结果发现,增加欧米加-3 脂肪酸摄入对糖尿病病情以及葡萄糖代谢并不会产生多大作用。此外,如果欧米加-3 脂肪酸摄入量达到很高的水平,反而会对葡

萄糖代谢产生不利影响。

报告主要作者、东英吉利大学的李·胡珀博士说:“欧米加-3 脂肪酸补充剂不应该被提倡用于预防或治疗糖尿病,而如果人们确实选择通过服用鱼油胶囊来治疗或预防糖尿病,或者降低血液中甘油三酯的水平,他们每天摄入的剂量也应该保持在 4.4 克以内,以免产生不好的影响。”

据新华社

防晒 = 防老 教你正确防晒 hold 住青春脸



防晒是女性在夏天热议的话题,应该如何正确防晒呢?今天,丽水市第二人民医院皮肤科门诊的医学硕士康润芳医师就给大家讲讲防晒攻略。

防晒不仅仅是防可见光,关键是防阳光中的紫外线(包括短波紫外线、中波紫外线、长波紫外线)。最有效的防晒模式就是待在室内。其次是穿防护衣服、打伞带帽等方式阻隔紫外线,这也称为硬防晒。

防晒霜等化妆品是防晒的一大主力军,称为

软防晒。软防晒又分为物理性防晒、化学性防晒和混合性防晒三种。可通过以下标识区分防晒霜的性质,查看包装上是否有“Physical”“Mineral”“COSMOS”“ECOCERT”字样或标志,含有二氧化钛(Titanium Dioxide)和(或)氧化锌(Zinc Oxide)成分的为物理性防晒霜,没有二氧化钛(Titanium Dioxide)和氧化锌(Zinc Oxide)成分为化学性防晒,除了以上两个成分还含有其他成分的属于混合性防晒霜。物理性防晒霜因为含有氧化锌和(或)二氧化锌质地较厚重,涂脸上较白、厚,刺激性相对较低,适合敏感肌肤、孕哺乳期女性;化学性防晒霜相对轻薄,可直接用洗面奶清洗,对敏感肌肤有一定刺激性;混合性防晒霜含有物理防晒和化学防晒成分,市面上大多是混合性防晒霜。

如何挑选“SPF”“PA”呢?“SPF”是對抗中波紫外线的能力,即防晒化妆品能延长皮肤受

日晒引起皮肤泛红所需要的时间倍数;“SPF”越高,防晒霜越厚重、油腻,对敏感皮肤越刺激。“PA”是对抗长波紫外线的能力,防晒黑;一般分为三级,(+)有效,(++)很有效,(+++)非常有效。+越多,防晒黑的能力越强。

涂抹防晒霜也要注意以下几点:1.物理防晒随时涂抹随时出门,而化学防晒霜最好在出门前 20 分钟涂抹,以便涂抹部位吸收。2.用量要够,一张脸大概需要一块钱硬币大小防晒霜,够厚才能达到防晒效果。3.大概 3-4 小时补涂一次,防水防晒霜在出汗情况下也容易脱落。4.只要白天,都建议防晒,长期处于室内靠窗,也应该防晒。

最后,康医师提醒大家,日晒后的恢复最重要的是修复保湿而不是美白。

通讯员 马志春