

如何预防“癌从口入”

高志胜

热点关注

新闻背景

4月13~18日,由中国医学科学院肿瘤医院、全国肿瘤防治办公室等共同主办的2009年肿瘤防治宣传周活动将举行,活动主题为“抗击癌症重在行动”,旨在通过“行动”响应世界卫生组织提出的“全球抗癌计划”,通过“宣传周”帮助健康人群了解癌症、帮助癌症患者更科学地防治癌症,动员全社会更加关注中国癌症防治事业的发展。

“抗击癌症,落实到行动”,2009年的全国肿瘤防治宣传周将成为向癌症宣战的新的起点。届时将有知名肿瘤专家现场咨询、防癌健康查体、抗癌明星抗癌历程交流、“健康大讲堂”防癌知识讲座、媒体网络互动等内容。

4月18日全天在中国医学科学院肿瘤医院将举办百名专家大型咨询活动,中国医学科学院肿瘤医院孙燕院士、北京医院、北京大学第六医院、中日友好医院等知名医院专家将现场咨询。同时,举办5场场大众化、科

普化、趣味化为一体的“健康大课堂”。20位抗癌明星将现身说法,交流成功抗击癌症的生命历程。

活动当天,中国医学科学院肿瘤医院将开展肿瘤高危人群高危因素的登记、筛查、评估工作,实施城市人群癌症筛查及高危人群防癌健康管理服务。

为配合“2009年肿瘤防治宣传周”,本版特邀江苏省卫生厅督所主任医师高志胜讲解如何预防“癌从口入”。

“病从口入”这句话大家都很熟悉,但可能大家心中所想最多是因食用不洁食物所引起的急性肠道疾病,包括食物中毒类疾患,较少想到“癌”字。

实际上,“病从口入”也涵盖了“癌从口入”,并且现实生活中主要因饮食不当引起的癌症还不少,如食道癌、胃癌、肝癌、鼻咽癌、胰腺癌、结直肠癌等。

那么,在我们的日常生活中,如何才能防止“癌从口入”呢?下面的几种情况是消费者应该关注的。

食品的种类:经过千百年的认识与实践,传统意义上的食物都是安全的。那些含毒

的、不宜人类直接食用的物品有的被作为中药,如巴豆、黄连、麻黄等;有的是在一定条件下可以食用,如生四季豆、鲜黄花菜、生苦杏仁等有毒,但在烹调加工的情况下可以食用;有的则被禁止食用,如毒蘑菇、霉变甘蔗、蓖麻子等。

普通食品除了能提供人体发育所必需的营养素外,有些品种如大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、青葱、海带、山药、萝卜、核桃、松子、芝麻、杏仁、青香蕉、葡萄、草莓、菠萝、甜椒、番茄、胡萝卜、芹菜、茶叶、银杏、山楂、枸杞、香菇等,因其所含某些成分如维生素、微量元素、特殊功能基因等,会有一定的防癌抗癌作用。

食品的烹调加工方法:即便是好的可食用的食物,采用不同的烹调加工方法也会产生不同的效果。大多数常见的加工方法可以延长食物的保存期,增加食品的口感、增强食欲、增加对食物的吸收利用和营养等;但也有些加工方法会破坏和降低食物的营养成分,有的甚至会给健康带来危害。

下面的加工方法所制作的食品就应尽量少吃:1.腌制食品:动植物在腌制过程中都可产生亚硝胺类物质,如咸鱼产生的二甲基亚

硝酸盐,腌制不久的蔬菜、酸菜和隔夜剩菜、反复烧开的水等都会产生亚硝酸盐,在体内会转化为有致癌性的亚硝基化合物。2.烧烤食物:特别是明火烤制并且烤过了头、烤焦了的食品中苯并芘类致癌物含量较多。3.熏制食品:常食易患食道癌和胃癌。4.油炸食品:因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物质。5.霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品受潮霉变后会产生致癌的黄曲霉毒素。6、槟榔:嚼食槟榔是引起口腔癌的原因之一。

食品的数量:有两个方面的问题需要注意,一个是过犹不及。若对某一种食物过量食用或长期偏食,则可能导致营养不良,免疫力降低等,使机体易发生癌变。另一个是含致癌物的食品不等于吃了就会致癌。

关于食品的三大误区

●误区一:安全的就是卫生的

食品安全与卫生是两个不同的概念,在食品上两者有交叉重合的部分,如某种食品吃了后会发生食物中毒,我们可以说这个食品是不安全和不卫生的。如有不少受到农

“仁爱重生行动”

关注重症肌无力

本报讯 日前,国内最大的中西医结合“重症肌无力治疗中心”成立暨携手中国红十字会免费救助贫困重症肌无力患者启动典礼,在解放军总医院第二附属医院举行。

重症肌无力(简称MG),通俗地说是一种神经与肌肉间指令信号传导出现障碍的自身免疫性疾病,由于肌肉丧失了收缩的功能,临床表现为眼睑下垂、复视、表情淡漠、语言不清、吞咽困难等,严重者还可发展为四肢无力、咳嗽无力,甚至呼吸困难导致死亡,或偶有心肌梗塞引起突然死亡。

该病是医学界公认的疑难杂症之一。传统的药物治疗,往往只能控制疾病的症状而

不能阻止病程的发展;实施开胸手术,切除患者胸腺肿瘤和增生的胸腺,虽可根治此病,但由于很多病人术前病情已很严重,大大增加了手术的风险,而且还有相当一部分病人手术治疗效果不佳。

不同于传统的治疗方法,该中心创立了重症肌无力全新的治疗模式:整合中医科、神经内科、胸外科,使三个科室优势互补,采用西医、中医、中西医结合的方法综合治疗。即,在以服用壮中药合剂治疗的同时,辅以胸腺切除手术、血浆置换等疗法。

上述治疗方法将能清除血液中乙酰胆碱受体抗体及其免疫复合物,阻断乙酰胆碱受体抗体的作用,从而使肌肉恢复正常的收缩功能。截至目前,中心已有效治疗患者数百例,绝大部分重症肌无力患者的症状得到缓解。

据了解,“仁爱基金”是中国红十字会基金会事业发展办设立的专项公益基金,所负责的“仁爱重生行动”是一个专项公益活动,旨在救助家庭贫困的重症肌无力患者。”

目前,“仁爱基金”已指定解放军总医院第二附属医院重症肌无力治疗中心为全国首家定点治疗机构,推进“仁爱重生行动”的开展,免费救助贫困的重症肌无力患者。(魏文)

首都医科大学宣武医院支修益教授呼吁

关注癌痛:政府要有具体举措

80%以上癌症患者在疾病整个过程中或多或少要经受不同程度的疼痛折磨。有的是手术引起的,有的是放化疗期间引起的并发症,更多的是晚期病人由于肿瘤的发展造成的癌症疼痛。疼痛使病人对肿瘤产生了巨大的恐惧,处理不当让患者没有尊严,生活非常痛苦。

由于中国近代史受过鸦片毒害,患者、家属和医生多心存余悸,宁可痛死也不愿意吃阿片类药,最怕阿片类药上瘾。国际上大量临床研究结果证明,只要正确使用,阿片类药物不会成瘾,用止痛药治疗和吸毒不是一个概念。

癌痛有两大类:一类是癌症本身的疼痛,肿瘤组织对周围组织的侵蚀,造成的炎症、水肿、渗出。二类是转移癌所致的癌痛,其中骨转移最多。

目前,恶性肿瘤出现骨转移在美国排在首位的是前列腺癌。中国出现骨转移最多的恶性肿瘤是肺癌和乳腺癌。肺癌骨转移以后,

可以发生一系列的骨相关事件,如骨痛、承重骨病理性骨折甚至造成截瘫,严重影响生活质量。出现骨相关事件的癌症患者还影响整个家庭成员的生活质量。

首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益教授呼吁关注癌痛治疗,改善癌症患者生活质量,政府要有具体举措。

他说,首先是毒麻药品的管理。早期制定的毒麻药品管理办法存在许多不方便。毒麻药管理应该再人性化一些。政府担心毒麻药品管理不当会引发毒品犯罪,但是不是因为担心毒品犯罪,就如如此严管癌痛病人毒麻药品的使用。毒麻药管理部门应该结合中国如此多的癌症病人、晚期癌症病人和癌痛病人来考虑完善相关政策。政府应该进一步关注这部分特殊群体。

第二,是现行医保政策的修订。癌痛,特别是骨转移出现的癌痛,目前双磷酸盐类药物有很好的临床疗效。现在北京市只有第一代双磷酸盐药物进入了医保报销目录,其他

药、兽药、添加剂及工业三废污染的食品,经过检测污染物并未超标,是合格的食品,此时就可以说这些食品是安全却是不卫生的。

●误区二:检验合格就是卫生安全食品

一般来说,如果某一食品经检验合格符合其相应的标准要求就会被允许进入市场消费领域,但并不是说这些食品就可以放开吃,不会出问题。一是因为制定标准时考虑的是在正常生产工艺情况下加工出来的食品,没有也不可能考虑到发生意外污染或人为故意污染的情况,如使用装过农药的包装袋装食品,运输过程中混入异物,辣椒粉、禽饲料中加入苏丹红等,消费时仍要小心注意有无感官等异常情况。

●误区三:检验不合格就是有毒食品

对检验结果不合格的食品也不要一概子打死,统统叫做有毒食品或不安全食品,要做具体分析,比如看检验的是什么项目,超标的量是多少等等。

如何防止“癌从口入”

选购食品的场所最好到大的商场、超市购买。

选择那些大的知名厂家、知名品牌或是有口碑的产品。

选择那些受到国家权威部门认定过的食品,如有QS(质量安全)标志的、无公害的食品、绿色食品,有条件的甚至可选择有机食品,这些产品受到外来物质污染的程度要小得多。

对已购入后发现长霉、腐败变质等感官异常的食品要坚决丢弃。

食物多样化,吃一些本色的、天然的甚至是粗糙的食物不是坏事。

首部《中医体质分类与判定》标准出台

本报讯 我国第一部《中医体质分类与判定》标准近日出台。《中医体质分类与判定》标准是由国家中医药管理局立项并主管,中华中医药学会负责、中华中医药学会体制分会编制完成的,是我国第一部指导和规范中医体质分类和体质辨识研究及应用的规定性文件。

《中医体质分类与判定》标准的制订综合应用了中医体质学、文献学、流行病学、心理学、数量统计学等多学科交叉的方法,适用于从事中医体质研究的中医临床医生、科研人员及相关管理人员应用,可作为临床实践、判定规范及质量评定的重要参考依据。标准为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供重要支撑。标准在试行阶段即应用于国家中医药管理局确定的多家“治未病”中心和中医药科研单位,在全国26个省、市、自治区(包括香港特别行政区、台湾地区等)得到推广应用。

新医改信息化智慧引领

本报讯 近日,IBM宣布成立“IBM医疗行业解决方案实验室”,并公布了IBM智慧医疗系列解决方案。方案涵盖患者基本信息、病历记录、各种实验室检验信息,乃至财务信息,打造一系列整合各种应用的信息化平台,从而方便患者、医生、管理者输入、管理、使用信息,紧密链接各医疗部门乃至医疗机构间的业务,以灵活的信息化手段实现医患资源优化流动。

以目前在应用中的北京市卫生局社区卫生信息系统项目为例,该系统的整体架构可归纳为“18+1+320”模式,即320个社区卫生服务中心和2900个社区卫生服务站向上集中到18个区县级平台,再向上集中到1个市级平台。纵向通过三层平台实现了市、区县和社区服务中心/服务站的信息交换,横向以覆盖全市18区县1600万人口的全生命周期居民健康档案为基础,在市级和区级平台上逐步实现社区系统与医院的服务共享交互。(魏文)

抗癌明星先进事迹报告会在京举行

本报讯 4月8日,在第15个全国癌症防治宣传周即将到来之际,“为生命喝彩”百名抗癌明星命名暨先进事迹报告会在京举行。

会上100名肿瘤患者被授予“抗癌明星”荣誉称号,黑龙江省安达市农村妇女孙玉晶等7名来自全国各地的肿瘤患者介绍了自己战胜肿瘤,以及康复后用爱心回馈社会的感人事迹。

本次报告会由国际抗癌康复协会、人民日报社健康时报、中国老年报社、农村医药报社和北京振国肿瘤康复医院共同主办,来自有关单位的领导、全国各地肿瘤患者300多人参加。(李媛博)



河北省唐山市在学习实践活动试点工作中 抢抓新机遇 建设新唐山 实现新跨越

据新华社石家庄4月11日电(记者李俊义)河北省唐山市在学习实践活动试点工作中,认真贯彻落实中央关于在全党开展深入学习实践科学发展观活动的决策部署,牢牢把握建设科学发展示范区的主线,紧扣“抢抓新机遇、建设新唐山,在科学发展道路上实现新跨越”的活动载体,精心安排、周密部署,全市上下共同努力,使学习

实践活动取得扎实效果。

唐山市在学习实践活动中始终突出实践特色,在全市开展了破解科学发展难题“五大攻坚”行动及“创建科学发展示范单位”等群众性实践活动,制定发布了全国首个《科学发展指标体系》,探索出了集约发展、循环发展等十条科学发展的新路径,打造了唐山湾“四点一带”及“四大功能区”等新的战略平台,加

快推进了曹妃甸生态城等四座新城的建设,收到了学以致用、以干促学的良好效果。

科学发展观的核心是以人为本。唐山市在学习实践活动中,把解决群众最关心、最直接、最现实的利益问题作为重点。去年,唐山市投入60亿元为群众办了20件实事,涉及关乎民生的各个方面。同时,从去年新生入学开始,唐山市公办高中公助生全部免除基本学费,

成为河北省首个高中教育免费的设区市。

今年,唐山市将提前一年完成危旧平房改造3年任务,33个城中村改造全部完成;主城区正在营造面积240平方公里、华北最大的城市森林;实施“健康唐山、幸福人民”行动,包括农民在内的每一位百姓制定一份健康计划、一个健康档案,每年进行一次体检……循着科学发展的理念,民生问题逐一得到重视和解决。

经过学习实践活动,唐山市形成了科学发展的新共识,探索了科学发展的新模式,构建了促进科学发展的新机制,全市党员干部的思想观念发生了深刻变化,广大人民群众建设“幸福之都”的热情空前高涨。

广东省惠州市在学习实践活动试点工作中 努力建设科学发展的“惠民之州”

甘肃省华亭县在学习实践活动试点工作中 抓住试点机遇,破解发展难题,围绕“三问三转”推动科学发展

据新华社兰州4月11日电(记者宋常青)走进甘肃省华亭县西华镇统筹城乡发展示范带,热火朝天的生产建设场面让人精神振奋。正在开展的学习实践科学发展观活动,使这个陷入成长“烦恼”的煤炭资源型地区呈现出勃勃生机。

甘肃省华亭县是全国13个产煤基地之一,也是西北三大产煤矿区之一,去年被

列入全国23个开展学习实践科学发展观活动试点单位。华亭县在学习实践活动试点工作中,认真贯彻落实中央关于在全党开展学习实践科学发展观活动的决策部署,以努力争创全国科学发展示范县为目标,紧紧围绕“煤挖完了怎么办、采空塌陷了怎么办、农民富不起来怎么办”三大问题,将科学发展观的要求转化成为谋划转型发展的正确思路,推

作方案,明确了建设世界级石油化工基地、国家级电子信息产业基地、广东省清洁能源基地、粤港澳大湾区休闲度假基地、统筹城乡发展综合改革试验基地等五大基地目标,以及加快与珠三角核心城市的十大对接新举措。

为确保实践科学发展观取得群众看得见、摸得着的实效,惠州市通过“边学边改”以及组

织开展“万名党员惠民行”活动等,立竿见影地解决了群众身边的大小问题500多个。

为广泛发动群众参与,惠州与中国共产党新闻网联合举办的科学发展观话语征集活动吸引了全国各地1万余人提交了6万多条参评作品,推动了科学发展观深入人心。

的实事,以“科学”的新思路解决“发展”老问题,达到了预期效果。

在学习实践活动中,华亭县紧紧围绕解决问题抓试点,使试点工作始终突出实践特色,解决实际问题,普遍开展了“双诺双推”活动,向社会公开承诺突出问题7910条。截至目前,共解决7270条,占92%;县上筹资2.6亿元新办的十件惠民实事正在抓紧落实;以工哺农资金落实到位,比上年提高4%;投资7000多万元,实施了北城区260多户农民塌陷安置工程,受到了塌陷区农民的欢迎。

深入开展学习实践科学发展观活动

帕拉丁连续六年畅销

本报讯 业内人士认为,随着影响乘用车市场政策的调整,2009年会是中低排量SUV逐渐走强的一年。在SUV领域,郑州日产帕拉丁已连续6年畅销不衰。始终如一的车卓越品质、国内合资SUV产品中颇有竞争力的价格、较低的综合使用成本、便利优质的服务,被视为帕拉丁多年畅销不衰四大因素。

“贵阳印象”采风作品将在京展出

本报讯 中国国家画院“贵阳印象”采风活动精选作品将于4月13日在北京中国美术馆展出。此次展览将展出118幅精品画卷,由国内30多位知名画家和贵州画院50多名同行携手创作而成。

2008年8月,中国国家画院30多名知名画家应贵阳市政协之邀,在龙场院长、卢禹舜副院长的率领下来到贵阳市,和贵州省画院的同

行一起,开展了为期10天的采风写生活动。他们欣然创作了200余件作品,着重描绘了“爽爽的贵阳”清新俊秀的自然景观,表现了贵阳市丰富的民间文化积淀,将一个宜居、宜业、宜游的贵阳新貌生动地展现在世人面前。据悉,此次活动由中共贵阳市委、贵阳市人民政府、贵阳市政协、贵州省文化厅、中国国家画院联合主办,本次展览将于4月25日闭幕。(孙燕清)

原阳盘鼓勇夺全国最佳

本报讯 4月10日,在山西省洪洞参加中国·洪洞大槐树第十九届寻根祭祖节暨“远中杯”全国鼓王邀请赛的河南代表队——原阳盘鼓队勇夺全国最佳鼓王奖。

中国·洪洞大槐树第十九届寻根祭祖节暨“远中杯”全国鼓王邀请赛,由中国非物质文化遗产保护中心主办,山西省非物质文化

遗产保护中心承办,旨在保护文化遗产,促进非物质文化遗产保护。

这几年,原阳县为了保护非物质文化遗产,进一步做大做强盘鼓专业,专门成立了文化产业有限公司,聘请专家,对全县盘鼓队伍进行整合,对服装道具、造型设计、表演技法进行大胆创新,为原阳盘鼓赋予了崭新的时代气息。(代娟 杨晓航)