

近日,前央视女主持人方静年仅44岁,却因胃癌肝转移去世,由此引发了很多人对胃癌的关注。

方静式悲剧在警示什么?

□聂飏 陆秋香



在身体还没有感觉到生病时,滋生的恶性肿瘤——消化道早癌,已经开始由一个癌细胞逃过了免疫细胞的监控,而“一分为二”,分裂数年后,偷偷而慢慢地“成长”起来。

消化道早癌一般不会引起身体不适,大部分患者是因为其他胃肠道疾病到院进行胃肠镜检查时“间接”被发现。这与人们缺乏筛查观念有很大关系,这其中也包括很多普通的医务人员(多少医务人员也因晚期癌症倒下),缺乏筛查观念导致我国胃肠癌早期诊断及治疗率远远落后于发达国家,而我国的人均寿命也落后于发达国家。

对于“早早癌”,更是基本不被注意。胃肠道早早癌已是国际公认的癌变,称为粘膜内癌,也叫原位癌。如果是早早癌,根本不用开刀,只需在内镜下就可以完成治疗,大部分可以根治。

不要惧怕胃镜检查

发现一个早癌,往往能挽救一条生命,甚至一个家庭。

在世界发达国家中,日本和韩国的胃癌发病率与我国类似,但日本早癌诊断率远远高于我国,因为他们开展了老年人胃肠镜检查。

目前,早早癌的发现基本依靠胃肠镜精细检查,它区别于普通检查,必须有严格的检查前准备,如通过服用黏液溶解剂,消泡剂让胃内更为干净,检查时视野更为清晰,通过注射解剂,减少胃蠕动,利于镜下观察。如果发现可疑病变,可以进行放大内镜检查,镜下可放大到100倍,准确定位早癌位置。胃肠镜放大检查,时间需要20分钟以上,更重要的是需要有丰富经验的内镜医师,通过镇静或静

编者按: 现今技术手段已经可以筛查出早早癌,提高对胃肠癌症的关注,强化筛查的意识,往往能预防癌症的发生。而养成良好的生活方式、饮食习惯,保护好胃肠道,也可以有效地降低胃癌的发病率。用数据和案例,对您说,无论癌症或者任何重病,其实关键取决于您关注健康的态度。

脉麻醉,做到舒适无痛检查,发现真正癌变部位所在。

在日本,人们已不再惧怕胃镜体检,因为对于没有可疑病变的人群筛查,日本经鼻超细内镜可以做到舒适便捷,成为了胃镜精查的基础,所以日本经鼻内镜占所有内镜检查的60%左右。

治疗早癌就是“治未病”

治疗早癌和早早癌,就我国传统医学提倡的“治未病”异曲同工,防病重于治病,如果能防止癌症的发生,当然是上上策。

日本提出50年内消灭胃癌,一个重要策略就是在青年人中消灭寄生在胃中的幽门螺旋杆菌。

日本以及台湾的研究发现,药物根除幽门螺杆菌可以降低30%到50%的胃癌发生率。幽门螺杆菌通过口口、粪口传播,如共餐时互夹菜导致口水交叉,也会传染幽门螺杆菌。

发达国家习惯进行分餐制,这就杜绝了幽门螺杆菌在公共场所的传播,大大降低了感染率。我国作为文明古国,国民也可按照西方卫生进食习惯,预防幽门螺杆菌感染,实践证明可预防大部分十二指肠溃疡、胃溃疡和胃炎,提高生活质量,日本、韩国、台湾的医学家和科学家告诉我们,很可能还能预防胃癌。

肉类为主饮食结构易发肠癌

其实,更值得一提的消化道癌症是肠癌,肠癌发病率在上海、广州等特大城市排名恶性肿瘤第二,主要原因是西方肉类为主的饮食结构在我国城市的流行。

近两年,上海市政府学习西方发达国家预防肠癌经验,178万人免费筛查后发现大肠癌高危人群34万人,其中只有9.4万人(占27%)接受肠镜检查,共检出大肠癌2100例,早癌率在40%左右,还检出了大肠息肉1万余例,其中60%为癌前疾病。

今年2月,广州市开始为50~74岁人群进行免费筛查肠癌。近9万广州居民参与筛查,18457人初筛阳性者中只有2592人(仅占14%)接受了肠镜检查,结果发现占46.14%的1196人有异常,其中40人为恶性肿瘤,其他大部分是癌前病变和早癌。

我们看到,仍有大部分人不接受肠镜检查,需要更新健康观念,因为事实胜于雄辩,肠镜检查已经被大量实践证明是预防消化道癌症的有效措施和技术。

良好生活方式可降低发病率

当然,癌症发生和环境、饮食、感染、遗传

等多因素相关。

研究发现,良好的生活方式可以降低消化道肿瘤的发病率。比如,东方人移民西方几代人后胃癌发病率也下降很多,表明胃癌的遗传因素影响较低,主要和腌制食品以及幽门螺杆菌感染相关,西方人因此胃癌发病率很低。肠癌与环境因素特别是饮食因素关系密切。随着精细食品、动物脂肪和蛋白质的摄入量日益增多,蔬菜、水果等植物性食物摄入相对减少;加之饮食不规律、运动减少、抽烟、饮酒等不良生活习惯,导致身体无法吸取足够的膳食纤维,有毒物质长时间积聚在肠道内,从而导致癌症的发生。膳食纤维可增进肠蠕动,缩短食物通过的时间,减少食物中所含的有害物质破坏肠黏膜的机会,同时还可以吸附带走部分有害物质。

从饮食上预防消化道癌症的发生,您可以做哪些呢?首先平时注意不要吃太烫(超过37摄氏度)、太硬、刺激性食品,不喝浓茶(喝绿茶较好),不喝浓咖啡,以保护消化道粘膜。

同时,注意合理膳食,均衡营养,少吃红肉(如猪肉、牛肉、羊肉等),世界卫生组织提倡吃“少腿”或“无腿”的肉,即禽类或鱼类,吃鸡蛋也不需要严格限制不吃蛋黄。

感染幽门螺杆菌,有胃癌家族史,或常吃腌制蔬菜、烟熏食物的40岁以上人群,应及时去医院做内镜检查。

(作者:北京清华长庚医院消化内科副主任医师) 本版图片来自百度

热点关注

《五彩时光里的格桑花》公益活动启动

近日,以“关爱西藏先天性心脏病儿童”为主题的《五彩时光里的格桑花》公益活动在京举行。

电影《五彩时光里的格桑花》讲述了一位因先天性心脏病痛丧爱子的父亲,在西藏之缘遇上了患有重度心脏病的梅朵并帮助她成

功战胜病魔的故事,是一部反映西藏偏远地区儿童在“红十字天使计划”大病救助计划的帮助下,开启崭新的生命之旅的影片。影片让更多人了解了先心病群体的同时,发现生命的美丽与意义。(王頔)

中铁七局为海外项目部配专职医务人员

近年来,中铁七局武汉公司海外业务不断拓展,仅2015年前十个月,已先后在东部非洲承建了三个新的项目。

为此中铁七局武汉公司为所有海外项目部都配备专职医务人员,加强了与所属国家医

疗机构的联系沟通,遇到重病病人,及时安排送达,从国内多渠道、不定期的采购药品和药物,空运至海外项目部,每年对回国休假人员指定省定点医院或疾控中心体检一次,及时预防和治疗体内疾病,做好后期防治。(宾泽亮)

全球首款健康智能戒指面市

国内珠宝企业“金一文化”与上海麦智能科技有限公司近日推出全球首款健康智能戒指——acare。

据悉,人体的食指有主动脉流经,测量部位稳定,生理结构简单,利于分析,与目前流行的智能手环相比,这款戒指能解决长期坚持佩戴的数据收集难点,可通过24小时连续监

测心率、皮电、体温、人体水份、血压变化等,结合大数据健康服务,分析使用者的疾病风险、疲劳度、情绪、睡眠、微循环等,并给予有价值的建议,有效改善使用者健康状况。

据介绍,未来,这款戒指可把个人的健康数据收集到云端。此数据库的数据可以为医院在健康医疗上提供参考依据。(述幽)

光有“好人法”是不够的

文/舒年

日前,《上海市急救医疗服务条例(草案)》提交市人大常委会一审。条例草案明确,经过培训的大多数人员可使用自动体外除颤仪等急救器械进行现场救护,并明确紧急现场救护行为受法律保护,因此对患者造成损害的,由政府予以补偿。

这一“好人法”的提出,受到舆论好评。在此之前,“路人施救”的法律空白,使得许多人面对着需要施救者,往往却不敢出手。但是,究竟有多少路人,是受过急救培训的呢?今年9月,广州一女子在暴雨中摔倒,好心路人帮她打伞,却无人懂得如何施救,待救护车到达时方为时已晚。医生表示,事发时如果有人对她进行胸外按压,悲剧可能就会避免。

据统计,我国每年大约有50万心脏骤停患者,居全球各国之首,其中在大城市中,抢救成功率还不到3%,而在落后地区,成功率更低。而在美国,每年40万心脏骤停患者中,抢救成功率约为10%,个别大城市成功率能够达到30%。路人合理施救,往往能为医生争取到黄金的抢救时间,最终让一个家庭不至破碎。

换言之,光有“好人法”是不够的,公民急救知识的短板,也急需补上。根据2015年北京市卫生计生公报显示,即便在该市,具有专业急救知识的市民只占全市人口的0.2%,其它城市就可想而知。而在新加坡,每5个人中就有1人接受过急救知识培训。

其实,补上急救课,不妨从年轻人抓起。利用高校和高中例行的军训,借助中学的生理卫生课,都可以向年轻一代教授急救技能。

除此之外,许多城市的公共场所,并未配备包括自动体外除颤器等在内的急救设备,有的地方即便有所配备,也长期闲置。这些相关配套设施,也应当跟进完善。

“扶贫创客计划”在京启动

本报讯(记者姬薇)12月11日,由人民日报社《国家人文历史》杂志集团旗下人民分销项目,北京指尖政务科技有限公司、中国儿童少年基金会、新浪微博联合发起的“扶贫创客计划”在京启动。该计划将联合多家知名

传统媒体、新媒体、户外媒体、电商,招募数以万计的青年创业者,在互联网上推动贫困地区农产品的营销和品牌建设。

“扶贫创客计划”以“精准扶贫,精准脱贫”的战略部署为目标,将扶贫与创业有机结合,为地方特色农产品品牌和销路走向全国提供助力。让贫困县好的模式、模范走出去,让贫困县优质农产品卖出去,让创业者实现创业梦想。

肿瘤患者书画摄影展颁奖

本报讯(记者朱林)11月25日,由中华文化国际交流促进会、中国书画导航网和振国医疗集团联合主办,首届“振国杯”全国肿瘤患者书画摄影大展颁奖典礼在北京举行。

此次大展的征稿对象是全国肿瘤患者书法、国画、摄影专业人士和业余爱好者。据主办方消息,举办肿瘤患者书画摄影大展在全国尚属首次,北京振国中西结合肿瘤医院院长王振国教授表示,书画摄影大展就是让患者同常人一样展示风采,弘扬国粹,有所作为,感受到生活的美好,增强战胜癌症的信心。

医疗保险首次进入美容领域

□本报记者 程莉莉

随着医疗美容市场的迅速发展,“整容”的社会接受度也越来越高,现在,消费者前往整容机构“动刀”、“挨针”已经不是什么新闻。然而,随着消费者的爱美之心愈演愈烈,因整容而引发的纠纷也日益增多。

对消费者而言,在追求美貌的过程中,安全与健康显然更重要。但与这一巨大需求不相称的是,愿意进入医疗美容领域的保险公司却极少。由于行业的不规范性,责任鉴定较复杂,风险系数超高等原因,保险业一直“刻意”与医疗美容保持距离,通常会把美容、整形、整容等列为责任免除项。

对此,近日国内第一个医疗美容医生集团——联合丽格医生集团与国内最大的国有金融保险集团——中国人寿集团北京分公司正式签约,共同推出“两险一金”,把消费者、医师、医美机构共同纳入保障体

系,此举被视为医疗保险首次正式进入医疗美容领域,将促进医疗美容行业进一步规范化。

记者了解到,我国美容机构市场规模达4500亿元,而且增长速度迅猛,但目前国内市场为个人准备的整形美容保险相对匮乏。传统的医疗保险主要是承保意外和疾病,大多数情况下整容属于个人行为,也并非疾病引起,其一般都视之为险外责任;个别保险公司也曾推出整容险,但仅涉及指定医院操刀的下颌角整形、口腔美容等较大型的美容手术,难以满足消费者的普遍需求,未能真正打开保险进入医美市场的大门。

据悉,此次医疗美容业与保险业共同推出的“两险一金”,将在联合丽格所属各机构试运行,产品成熟之后,由中国整形美容协会牵头向全行业进行推广。

薄薄一张证,让亿万万人获得了什么?

(上接第1版)

老家湖南岳阳有岳阳楼,赣江之畔有滕王阁。生活环境和红火生意让他们并不怎么觉得自己该被归到南昌市22万流动人口之中,除了女儿欣怡的教育问题。因为没有户口,他们曾经花高价把孩子送到一家私立幼儿园。

2011年,南昌市正式用居住证制度取代暂住证制度。依据配套政策,持有居住证的非本地户籍人员子女可享受本地居民同等权利。2014年,6岁的欣怡进入南昌最好的小学之一——南昌师范附属实验小学就读,本已准备送孩子回老家夫妻俩喜出望外。

现实中,不是所有非户籍人口都能像南昌的谢氏夫妇、深圳的臧建鸣一样,得到一张附带公共服务功能的居住证。对于很多身处特大城市的“漂一族”来说,那还是可望而不可即的梦想。

31岁的软件人才王晗2006年从吉林大学毕业,应聘到北京中关村的一家IT企业开始了“北漂”生涯。至今,他的家里还放着一张为了买房买车办理的“暂住证”。“这些年,我都是‘暂住’在自己家里”,谈到居京生活中种种不便,他东北式的幽默里,透着几分无奈。

2003年起,北京开始实行被称为“北京绿卡”的工作居住证制度。具有2年以上工作经历并取得学士以上学历,或拥有中级职称的紧缺行业高端人才可申请,拥有者在子女入学、购房、社会保障等方面都享有北京市民待遇。

国产手机突破智能省电技术

本报讯 近日,金立S6“耀·金属时代”全球云端发布会正式举行。作为国产手机厂商,金立在自研的智能省电技术取得突破,

的新模式。

2006年,27岁的刘均来到上海一家外企工作,不久后便申请办理了上海市居住证。那时,上海虽已实施了居住证制度,但还没有和户口制度衔接,“都说没有户口将来还得回原籍养老,我虽然还年轻,但心里还是有些担忧。”刘均说。

所幸,王晗妻子找到了一份能解决户口的工作。今年,他们的女儿出生了,有了“如果户口本”的太太让他少了个后顾之忧。“北京户口本”拿到北京户口,我们在买房要受限制,孩子可能会送去私立学校,算下来10年内的经济成本大概要增加300万元吧。”他说。

王晗只是“北漂”大军的一个缩影。据统计,北京市从2000年至今,每年平均新增常住人口60万人,相当于一个中等县级市。在北京资源环境承载能力日益接近极限、严控城市人口规模的背景下,越来越多的外来常住人口成为城市公共福利覆盖不到的人群。

怎样在“为外来人员提供更好的公共服务”和“合理控制人口规模”双重目标中保持平衡,实现人与城市协调发展,成为摆在北京这样的特大型城市管理者面前的重要课题。

“准市民”到“市民”,还有多远的路要走?

一纸薄薄的户口,筑起的是一道外来人口与居住城市之间的“玻璃墙”。

拿到居住证,从“编外市民”成为“准市民”,过程尚且不易,从“准市民”到“市民”的路途又会有多远?

各地在多年改革实践中,已经通过积分入户等形式,探索梯度化赋予基本公共服务

成功实现手机续航能力的提升。

据悉,作为搭载自研智能省电技术的金立S6,电池容量达到3150mAh,比原生系统省电34%,可以让大多数用户使用一整天,达到实质意义上的“无续航”。除此之外,通过智能功耗管理系统,可以通过极致省电模式延长待机时间约36小时。

(朝阳)

“大妈”成骨质疏松重灾区

“出门买西瓜,弯腰拿起的时候,骨折了;坐在公交车后排,一颠簸,骨折了;感冒打喷嚏,骨折了”这些不是危言耸听,而是发生在骨质疏松患者身上的真实案例。

据相关数据显示,中国骨质疏松患者数量约7000万,50岁以上女性在其中所占的比例将近80%，“大妈”已成为骨质疏松症的重灾区。中国疾病预防控制中心慢病中心王临虹主任近日在“中国健康知识传播激励计划(骨质疏松防治)”项目总结会上表示,对抗骨质疏松,应以预防为主,国人应尽早为身体储备骨量,为健康加“骨”劲。

骨质疏松症的大多数患者在早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨质疏松性骨折多发生于腕部、脊柱和髋部,其中20%的髋部骨折患者会在一年内死亡,因此骨质疏松通常被称为“沉默的杀手”。

随着中国老龄化社会的推进,骨质疏松已经成为中国重要的公共卫生问题之一。根据国际骨质疏松基金会发布的《中国



纳米刀:精确击穿肿瘤细胞

一分半钟,两根钢针,1500~3000伏高压脉冲电,击穿肿瘤细胞于无形。短短30分钟,足以使一个5厘米大小的肿瘤细胞成蚊式溃败。这就是纳米刀,一种敢于对抗“癌王”的肿瘤治疗新技术。

相比传统的消融技术,纳米刀在杀死肿瘤细胞的同时,能够最大程度保护周围管道组织不受损伤,使原本许多无法开展的手术成为可能,同时具有创伤小、疼痛轻、恢复快的特点。

12月6日,国际纳米刀技术专题会议在中国人民解放军总医院(301医院)召开,国内外顶级肝胆外科专家同场分享技术经验,肝胆外科主任医师陈永亮教授带领的手术团队与应邀来访的美国肯塔基州路易斯维尔大

学Robert C.G.Martin教授一起现场演示了纳米刀治疗胰腺癌手术,赢得在场专家一致赞叹。

“从今年7月至今,301医院已经成功完成了近20台纳米刀手术,”陈永亮教授介绍。在肝胆外科主任卢春春教授的重视和支持下,301医院成为中国大陆首批开展纳米刀技术的医疗机构。

12月5日,纳米刀技术国际培训中心已落户301医院。陈永亮教授说,这是一项十有前景的治疗技术,301医院已帮助国内多家三甲医院开展了该手术方法,随着培训中心的建立与工作开展,预计在不久的将来,纳米刀技术将很快在全国大范围铺开,使各地的患者都能够享受到这项新技术带来的益处。(罗国金 徐瑞)

人体骨量一般在35岁左右达到峰值,之后骨量开始流失且不可逆转。年轻时储备的骨量越多,到达的骨峰值越高,可供日后消耗的就越多,发生骨质疏松的风险也越低。因此,预防骨质疏松不是中老年人的“专利”,每个人都应该从年轻时就为自己打下一副“钢筋铁骨”。

如何才能有效补钙,增强自己的骨骼硬度呢?王临虹主任建议:膳食营养、阳光、运动、钙补充剂,一个都不能少。(吴阳)

2020年中国肺癌发病人数将突破80万

中国有3亿吸烟人群,7.4亿人遭受二手烟的暴露,伴随着中国人口老龄化进程、农村城镇化工业化进程和城市现代化进程加剧,大气污染与环境污染日趋严峻,肺癌发病与死亡还将进一步攀升,预计到2020年中国肺癌发病人数将突破80万,死亡人数将接近70万。

中华预防医学会会长王陇德在第七届中国肺癌南北高峰论坛上表示,近年来,肺癌在中国肺癌登记地区的恶性肿瘤发病率中多年排位第一,位居男性恶性肿瘤发病第一位,女性第二位。每年中国男性发生肺癌人数是女性的2.1倍,死于肺癌的人数是女性的2.2倍。近年中国医学科学院肿瘤医院诊治的肺癌患者中,82%的男性患者有吸烟史,其中鳞癌有91%,腺癌患者有74%,其他类型患者82%-86%有吸烟史。这从一个侧面说明,

近40年来中国肺癌死亡率持续上升,与烟草使用的危害密不可分。这与国际上肺癌的流行趋势的主要病因完全一致。全面控烟是全球倡导的降低肺癌等慢病疾病危害的重要预防策略,也是预防肺癌投入—产出效益最好的重要措施。王陇德说,在控烟工作中,医务人员占据重要地位,希望大力推进医务人员戒烟,并在劝阻患者戒烟方面发挥重要作用。

作为中国癌症防控的重中之重,肺癌预防关键在于“早发现、早诊断、早治疗”。“我赞成中国大部分女性都不抽烟。”中国癌症基金会副理事长兼秘书长赵平表示,防范肺癌就要多做预防,而不是等到“难受了”再去医院检查,目前临床上很多一期肺癌都是通过体检发现的。肺癌防治需要注意三个来源,一是吸烟,二是大气污染,三是有关职业暴露,中国还需要注意厨房油烟污染。(魏文)

(上接第1版)

刘云山在讲话中指出,习近平总书记的重要讲话为加强党的建设、更好实现党的执政使命的战略高度,紧紧围绕坚持党校姓党,深刻回答了事关党校事业长远发展的一系列重大问题,指导做好新形势下党校工作的纲领性文献。要深入学习贯彻、全面贯彻落实,切实把思想和行动统一到讲话精神上来。

刘云山说,贯彻习近平总书记重要讲话精神,加强和改进新形势下党校工作,关键是统一思想认识、抓好任务落实、强化工作责任。要深刻认识党校工作的重大意义,深刻认识党校工作的基本原则,深刻认识办好党校的主要任务,深刻认识党校队伍的支撑和领导保障。要把党校姓党作为立校之本,高扬党的旗帜,增强看齐意识,自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致,用党校姓党统领教学科研管理一切工作。要突出主业主课,着力加强党的理论教育和党性教育,着力加强21世纪马克思主义、当代中国马克思主义研究阐释,着力提升思想引领力和话语主导权。要强化问题导向,积极推进办学理念、教学方式、体制机制改革创新,增强党校工作活力。

无数在外来者在城市打拼的同时,城市管理者也在努力。上海市公安局人口管理办公室主任朱慧芬介绍,按照上海居住证管理制度,如果积分达到120分,除了廉租房、低保等之外,其他公共福利与正式户口几乎没有差别。

记者统计发现,全国31个省市区均已经出台居住证制度,其中有超过20个省市区明确提出了从居住证到户口过渡的制度设计。

海纳百川,有容乃大。每一个充满活力的城市,无不秉承着对外来者开放包容的气度胸襟。如何通过居住证改革打破户籍制度的坚冰,让生活在这片土地上的人们,都能居者有其屋,病者有其医,老者有其养,弱者有其助?亿万人在等待着一个个答案。

(执笔记者:白阳 邵伟,参与记者:黄安琪 叶前 凌军辉 魏星 程群 卢国强 罗沙 王高陈菲 方列)

(据新华社北京12月12日电)