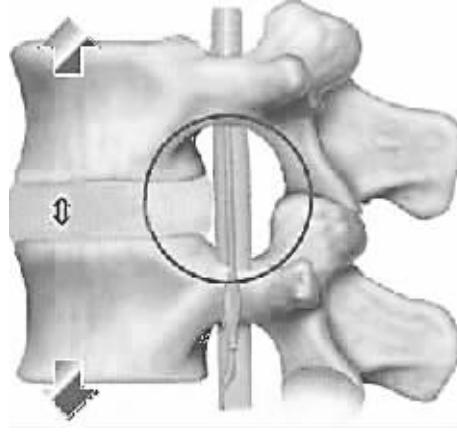


椎间盘突出，按摩治疗可行吗？



贾卫华

椎间盘突出是怎么一回事？

椎间盘承受着压力，平躺或爬行的时候，椎间盘的压力很低，直立时，由于重力的作用，椎间盘慢慢地就会被挤压。

此外，随着人的年纪增大，椎间盘的弹性会越来越差，很容易被两节椎体挤到中间，就像一个失去弹性的弹簧一样。

椎间盘突出后，脊髓受到压迫，很多人会出现手麻、肩膀的放射性疼痛，或下肢的坐骨神经痛，从臀部到大腿、小腿甚至于到脚的放射性疼痛麻木等。

哪些行为容易患上椎间盘突出？

久坐，弯腰和负重都会增加椎间盘的压力。久坐后前屈是一个很不好的习惯，它会加重我们腰部或者颈部的受力，肌肉也容易劳损，椎间盘更容易有突出的倾向。



椎间盘突出必须做手术吗？

当突出椎间盘压迫了神经以后，80%的人是不需要做手术的。因为即使椎间盘突出了，只要程度不严重，是可以通过治疗控制的，我们可以与它和平共处。

需要手术的，通常有以下症状：

(1)非常严重的椎间盘突出，通过休息和保守治疗无法缓解的；

(2)症状反复的；

(3)合并一些腰椎本身的病，比如椎管狭窄，神经持续被压迫，这种情况就必须进行手术；

(4)特别急性的病人，他们肌肉的力量受到椎间盘突出的影响，也应该尽早做手术。

按摩治疗可行吗？

按摩本身是在放松肌肉，让肌肉的血液循环更舒服。可以在一定程度上缓解疼痛、麻木等状况。

当然，其中也有一些误区：

(1)一些身体肌肉本身就很薄弱的人，按摩的时候力量过大反而会加重他们的损伤；

(2)按摩的手法不到位也容易引起损伤；

(3)自我的放松和按摩也是一种很好的办法，可以在家热敷，做一些局部按摩，既省钱也较安全。

长期佩戴护腰可以吗？

长时间地戴护腰、护颈也是不可行的。当取下这些长久依赖的支具时，我们的肌肉会非常的软弱，反而会造成损伤。在急性期时，我们可以用一些支具，但平时要把它取下，不过度依赖支具，通过增强运动加强肌肉力量才是正道。

一周一次降糖药面市

本报讯 近日，三生制药公司宣布，首个胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂周制剂百达扬(通用名：注射用艾塞那肽微球)正式在中国上市。这款长效周制剂通过微球技术持续提供稳定的艾塞那肽血药浓度，发挥长效强力的降糖作用，提高患者用药的方便性和依从性，开启一周一次治疗糖尿病的新时代。

我国的糖尿病发病率迅猛攀升，患病人群已达到1.14亿，中国已经成为名副其实的“全球糖尿病第一大国”。调查数据显示，我国接受降糖治疗的患者中，血糖达标的患者仅49.2%。血糖控制不佳的原因有很多，高频次的给药方式极大地降低患者用药依从性，是造成血糖结局差的关键因素之一。因此尽可能地减少每日给药次数，降低糖尿病患者用药负担，已成为当前临床工作者解决血糖达标率低的重要考虑因素。

(魏文)

探索新疗法是实现治愈癌症的关键

本报讯 近年来，“简化药品审批程序”、“急需药加快医保”、“进口抗癌药零关税”等一系列药政密集出台，大大推进了国内抗癌新药的研发水平。提升国内抗癌新药研发的国际竞争力，丰富癌症治疗方案，以及提升抗癌药的可及性，都成为未来探索实体瘤创新疗法，惠及更多患者的关键所在。

中国肿瘤内科学创始人之一，中国工程院院士、中国医学科学院肿瘤医院孙燕院士近日在“2018百济神州肿瘤论坛”上表示：“过去人们‘谈癌色变’的时代正在成为历史，很欣慰能见证如今我国肿瘤防治的手段不断取得突破，越来越多的患者迈过了5年生存期的门槛，生活质量也得到明显改善。在现有的临床实践上，探索新的疗法是未来实现治愈癌症的关键。我相信，包括PD-L1/PD-1等一系列疗法的突破，将继续引领癌症治疗的变革，助力实现‘健康中国2030’战略提出的总体癌症5年生存率提高15%的目标。”

据悉，“2018百济神州肿瘤论坛”上，有超过400位来自国内实体瘤领域的权威专家、临床医生及专业人士针对我国高发癌症的治疗现状与临床研究展开研讨，分享并解读国内外最新成果和趋势，共同探索实体瘤下一步临床治疗策略和创新疗法，100余位专家针对包括肺癌、乳腺癌、卵巢癌、消化道肿瘤等癌症的治疗现状和发展趋势进行了分享。

(张麟)

“电子烟在一定程度上可以减少吸食烟草对人体造成的危害，却很难改变吸烟的行为习惯，因此这种戒烟方式并不科学。”

戒烟没有“神器”

本报记者 张 千

2015年6月1日，《北京市控制吸烟条例》正式施行。三年过去了，由于曝光处罚力度的加大和健康生活的需求，许多有戒烟需求的人选择了一种新型烟草——电子烟。

电子烟由电池、雾化装置和装有烟油的烟管组成，通过加热将烟油化成烟雾状，供使用者吸食。

近年来，电子烟市场逐渐扩大。2018年5月《中国烟草学报》研究文章显示：2017年中国电子烟销售额共40.09亿元，消费者数达736.59万人。不过对于这种“戒烟神器”，许多人仍存在疑虑。

电子烟真能帮人戒烟吗？

记者咨询了一些电子烟销售商家，无一例外提及“戒烟”功效。做电子烟销售工作的小侯说：“它的原理是逐步降低吸烟者的尼古丁吸入量，电子烟尼古丁含量低于真烟，既满足了‘嘴瘾’，还能逐渐减少依赖。”戒烟问题是很多烟民的“老大难”，如果真能有效戒烟，会花重金尝试。目前，一只正规品牌的电子烟价格通常在百元以上，一些消费者出于健康考虑，选用品质较好的替换烟油，成本就更高了。

不过，记者询问了多位吸烟者，发现通过电子烟戒烟的成功案例极少，大部分人则是戒烟失败的经历。

山东的李先生为了戒烟，曾花费上百元购买了

电子烟，但没过多久就闲置了。当初李先生看中它无需定期购买、无需打火机辅助点燃等优点，只要打开电子开关，就可随时“吞云吐雾”。

他向《工人日报》记者介绍：“吸电子烟感觉像在自欺欺人。”电子烟满足不了他的需求，他常感觉“不如真烟过瘾”。此外，经常充电、更换烟油也让他觉得不方便，有时出门会忘记携带，又不像真烟一样可以随时随地购买。因此他很快就放弃了电子烟，复吸真烟。

有30年烟龄的张庆新，多次尝试戒烟，却从未选择过电子烟。他对记者说：“电子烟费用高，身边用过的人没有一个戒烟成功。听说它和真烟一样有化危害，这是我排斥电子烟的主要原因。”

虽然电子烟的口味比真烟清淡，但其中仍含有尼古丁，这是令人烟草成瘾的主要成分。因此只要电子烟中含有此类成分，就很难帮人达到戒烟目的。

“戒了真烟，又上了电子烟的瘾”

使用电子烟的人群通常有两种诉求：一为戒烟，二为娱乐。

商家大力宣扬电子烟的“戒烟”概念，许多烟民因此产生一种心理暗示：“从真烟到电子烟，是迈向戒烟成功的重要一步。”

有13年烟龄的郭先生，吸烟频率约为一天一包，因为婚后生子的计划，郭先生开始接触电子烟。最初他不习惯电子烟的味道，但坚持了一阵，他再也无法适应真烟的“苦味”，从此不再吸真烟。

但是，郭先生说：“戒了真烟，又上了电子烟的瘾。”因为是电子产品，他经常要检查电池电量，烟油

快用完时会有焦虑感。有一次，因为常用的烟油断货，他度过了极其难熬的一个月，为了转移注意力而大量摄入零食，为此长胖了不少。

而对另一些人来说，电子烟已不是戒烟工具，而是一种兴趣爱好和娱乐方式。一些年轻人觉得电子烟更像一种时尚“玩具”，新奇、有趣的特性让其爱好者对此更加“上瘾”。

电子烟的外观设计通常比较精美，种类繁多，相比样式单一的真烟，电子烟更能吸引人的眼球。同时，通过添加香精，电子烟的口味变得多样且独特，除了和真烟类似的烟草味，还有可乐、薄荷、芒果、坚果等各种口味，使吸烟者感到清爽，也减少了烟草味给周围人带来的不适感。此外，很多电子烟爱好者还热衷于各式各样的烟圈，电子烟的花式烟圈表演甚至登上过法国一家电视台的综艺节目。

记者走访了北京几家电子烟专营店，发现很多店铺环境舒适、装潢时尚，有的还设有同酒吧陈设相似的吧台，顾客可以坐下来慢慢挑选产品、试用烟油。一些顾客购买了商家的会员卡，并表示会“常来常坐”。

对待电子烟需理性

电子烟消费市场逐渐扩大，大型商场、临街商店等场所均有实体店，还有人通过开网店、朋友圈代购等方式售卖电子烟。

近日，广西电视台等媒体报道称，南宁一小学生附近商店售卖水果口味、外形酷似笔的电子烟，并有小学生购买后偷偷吸食。专家认为：电子烟也是烟，未成年人吸食会对身心造成损害，需要引起学校、家

长、社会的重视。

而对于“帮助戒烟”的宣传口号，北京回龙观医院烟酒依赖病房主任杨可冰认为：“广告夸大了电子烟的作用。”在杨医生接触的案例中，并没有通过电子烟成功戒烟的人，有些人很快就会复吸。

他介绍说：“电子烟在一定程度上可以减少吸食烟草对人体造成的危害，却很难改变吸烟的行为习惯，因此这种戒烟方式并不科学。”

世界权威科学杂志《美国科学院院报》(PNAS)2018年2月最新刊登的研究文章显示：“电子烟能够致瘾，其使用者比不吸烟者罹患肺癌、膀胱癌、心脏病等病症的风险更高。”进一步明确了电子烟对人体存在的危害。

电子烟在一些国家中也受到限制。泰国法律规定，电子烟属违禁品，在泰携带、使用、进出口、销售电子烟等行为均属违法，将受罚款或监禁；2018年1月1日，美国食品药品监督管理局向多家电子烟制造商和经销商发出警告，严禁使用类似果汁盒的烟油包装误导未成年人；我国上海、杭州等都在《公共场所控制吸烟条例》中，明确将电子烟纳入禁烟范围。

戒烟没有“神器”，消费者需要科学理性地对待电子烟的功效，购买时也应通过正规渠道，获得正规产品。

戒烟成功的关键在于对戒烟的重视和坚持。此外，一些医院还设有戒烟门诊，医生制定个性化方案，让戒烟者通过戒烟咨询、服用戒烟药物、记录戒烟日记等方式达到目的。

热 点 关 注

40岁以上人群中，男性患房颤的风险为26%，女性为23%

房颤住院率增长超过心梗和心衰

本报讯 “虽然目前房颤的发生机制研究尚不明朗，但是综合管理合并症、健康生活方式可起到预防房颤的作用。积极治疗高血压、高血糖，戒烟戒酒，减轻体重，有呼吸暂停综合征的患者接受氧疗，可以很大程度上预防房颤。”在6月6日“中国房颤日”到来之际，被称为“中国房颤诊治第一人”的北京安贞医院心内科主任马长生教授深度剖析了房颤的危害，并总结了房颤治疗的三大对策。

马长生说：“近年来，房颤住院率的增长超过了心梗和心衰。总体来说，房颤可使卒中风险增加5倍，心衰风险增加3倍，痴呆和死亡风险增加2倍，显著降低患者生活质量，同时也给社会和个人造成巨大经济负担。”

房颤相关症状主要是心悸、气短、头晕，严重者在房颤复发时伴有长间歇，还可导致黑蒙、甚至晕厥。然而，有近三分之一的房颤发作是没有症状的，使得房颤极具隐匿性。马长生说：“数心跳、摸脉搏可以帮助早期发现房颤迹象。发现异常迹象时，及时就近

性310万。40岁以上人群中，男性一生中患房颤的风险为26%，女性为23%，也就是说平均每个人一生中可能有四分之一的概率会患上房颤。

心房颤动简称房颤，是最常见的心律失常类型之一。房颤时，心房无规律颤动，不能正常收缩舒张，有的心房颤动能带动心室完成一次收缩舒张，有的心房颤动则不能，最终导致自我感觉心跳十分不整齐，常有患者描述为“有时快，有时慢，一点规律都没有”。

房颤相关症状主要是心悸、气短、头晕，严重者在房颤复发时伴有长间歇，还可导致黑蒙、甚至晕厥。然而，有近三分之一的房颤发作是没有症状的，使得房颤极具隐匿性。马长生说：“数心跳、摸脉搏可以帮助早期发现房颤迹象。发现异常迹象时，及时就近

检查心电图即可确诊房颤。老年人，尤其合并疾病较多的人，更应重视每年体检，帮助发现隐匿性房颤。除此之外，随着科技进步，一些便携式、穿戴式心电监测设备也可帮助及时发现隐匿性房颤，更有助于早发现早治疗。”

马长生教授总结了目前房颤治疗三大对策，即长久之策——预防房颤的卒中和其他血栓栓塞并发症；治标之策——控制房颤发作时的快速心室率，改善生活质量；治本之策——转复房颤心律，使之恢复正常并且长期维持正常窦性心律。

据了解，目前国内常用的抗心律失常药物包括胺碘酮、心律平、索他洛尔等，药物副作用大，长期服用可导致心脏或心脏外副作用。马长生认为，抗心律失常药物治疗的目的在于减轻房颤相关症状，减少

房颤发作而不是消除房颤，药物的促心律失常效应和心外不良反应很常见。同疗效相比，更应重视抗心律失常药物应用的安全性。而导管消融治疗可以根治房颤。研究表明导致房颤的异常电活动绝大多数来自肺静脉，通过导管消融可隔离肺静脉传导的异常电活动，达到根治房颤的目的。

同时，马长生指出，为预防房颤的卒中并发症，房颤中高危患者，应该规律服用抗凝药物，虽然抗凝药物是把双刃剑，存在出血风险，但是对于卒中高危患者而言抗凝利大于弊。然而与其他发达国家相比，目前我国房颤抗凝现状堪忧。全球房颤患者抗凝药物应用率约34.4%，而中国仅达13.5%。让房颤患者尽早意识到自身危险，建立抗凝意识，迫在眉睫。

(笑阳)

健康医疗大数据

产业联盟在浪潮成立

本报讯 (记者丛民)日前，我国首个健康医疗大数据产业生态战略联盟在浪潮集团正式揭牌成立，首批联盟成员包括厦门智业、妙医佳、华建蓝海、康夫子、人和未来、山东大学、济南产发投资集团等30多家单位。

据了解，为加快健康医疗大数据应用发展，前不久，国家卫健委与山东省和济南市签署合作协议，山东省和济南市成为全国首个获得国家健康医疗大数据区域中心建设运营的试点省市，标志着健康医疗大数据应用发展进入新的发展阶段。

浪潮集团与中国移动、国新控股、太平洋保险共同发起设立中国健康医疗大数据股份有限公司，全面参与区域大数据中心试点。

据介绍，健康医疗大数据是国家重要的基础性战略资源。健康医疗大数据应用发展将带来健康医疗服务模式的深刻变化。

目前浪潮集团已对接山东省全部地市和区县的三级医院和二级医院，以及基层医疗机构，累计存储数据达到68亿条，精准匹配千万居民全生命周期健康和病例数据。



打造国际共享式辅助生殖服务平台

第五届京交会5月28日至6月1日在京举办。京交会上，2018“一带一路”国际辅助生殖服务平台高峰论坛以打造“国际辅助生殖服务新模式”为主题，吸引了国内外辅助生殖领域专家和相关人士的关注，分享了共享式国际化健康保障创新模式。

《中国不孕不育现状调研报告》显示，我国平均每对夫妻中就有一对遭遇生育困境，而且不能生育的夫妻呈年轻化趋势，25岁至30岁的患者居多。越来越多的年轻化不孕不育夫妻选择通过试管婴儿等医学手段实现孕育生命。

张敏 摄

目前我国近视患者人数多达6亿，青少年近视率全球居首

视觉健康形势不容乐观

本报记者 姬 薇

“大数据技术的应用，不仅改变了传统的看病治病方式，也将为手术方案设计和手术效果优化提供依据。”5月27日，记者在“国际近视矫正专家对话论坛”上获悉，爱尔眼科将依托全球化连锁优势，通过电子病历系统打造全球屈光手术数据库，依托百万级屈光手术经验和全球数百位手术专家的会诊能力，将为患者提供“全程定制”的屈光手术解决方案，标志着借助智能化和数字化，屈光手术将进入“全程定制化”时代。

“全程定制化”近视手术是根据患者差异化的眼部条件和用眼需求，术前与患者的沟通谈话、眼部检查，设计和实施适合患者的个性化手术方案，术后进行定期复查和眼健康管理，将视力提高与视觉质量改善作为双重目标，为患者提高看得清又看得舒适的术后体验。

目前全球近视眼患病人数约25亿。而据世界卫生组织最新研究报告显示，中国近视患者人数多达6亿。国际专家预测，2050年全球近视患者将达49.49亿人，患病率为52%，高度近视患者将达9.25亿人，患病率为10%。中国作为青少年近视率全球第一的国家，视觉健康形势不容乐观。

视力损害超半数因屈光不正未经矫正

屈光不正是指由于眼轴调节失衡引发的视力不正常，近视、远视、散光和屈光参差都属于屈光不正，其中近视发病率最高。

近视主要是由于眼轴延长，引起光线不能聚集在视网膜上的一种病症。“由于近视是眼轴延长造成的，目前还没有科学方法让眼轴再变短，所以近视的发生和危害是不可逆的。”现行准分子激光角