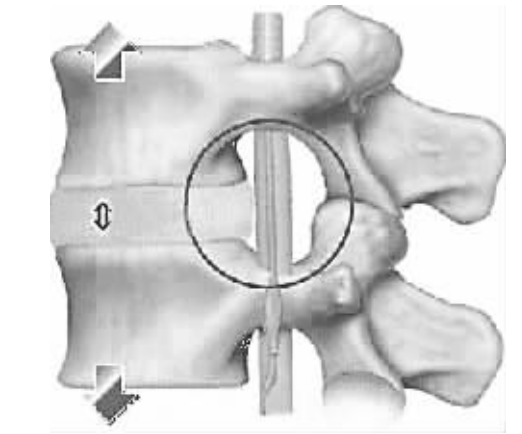


椎间盘突出，按摩治疗可行吗？



贾卫华

椎间盘突出是怎么回事？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扁。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、肩膀的放射样疼痛，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样疼痛麻木等。

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。



椎间盘突出必须要做手术吗？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，按摩的时候力量太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。在急性时期时，我们可以用一用这些支具，但平时要把它们取下，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态艾塞那肽血液浓度，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”、“急需药加快进医保”、“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。在我国最新的临床实践上，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。（张峰）

“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，消费人数达 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抽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

“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

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，有呼吸睡眠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“中国房颤导管消融第一人”的北京安贞医院内科主任马长生教授深度剖析了心房颤动的危害，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。”

预计到 2050 年，中国房颤患者男性 520 万、女

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，严重者在房颤转复时伴有长间歇，还可导致黑朦、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



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。

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管理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。张敬报

健康医疗大数据产业联盟在浪潮成立

本报讯（记者丛凡）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管理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。

（笑阳）

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

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球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，引起光线不能聚焦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。”现行准分子激光角膜屈光手术质量控制行业标准的牵头起草人、中南大学爱尔眼科学院博士生导师王铮教授

对记者说。屈光不正的矫正对于视力的保护和挽救有至关重要的作用，据世界卫生组织调查预估，全球中度至重度视力损害的主要原因中，未经矫正的屈光不正，占53%；而在盲症的主要原因中，未经矫正的屈光不正，占21%。

王铮教授表示，“虽然目前近视不能彻底根治，但我们可以根据科学方法进行预防、控制和矫正，目前近视矫正的主要方式有戴镜矫正和手术矫正。”

对于大多数近视患者，则可实施角膜手术，这种方式主要是运用激光能量消融或切削角膜，根据需要矫正的近视度数，切削掉或取出一定厚度的角膜组织，从而达到视力矫正的目的。

角膜手术从1939年，日本医生采用放射状角膜切开术矫正近视开始，角膜手术方式经历了钻石刀、激光刀、板层刀、飞秒激光和全飞秒激光五个阶段。

增加户外活动，近视发生率就会降低

对于我国作为青少年近视率全球第一的现状，如何避免随着年龄增长而变成高度近视，王铮教授对记者说，普通的中低度近视相对来讲风险不是特别的大，顶多会戴眼镜，甚至做完手术可以不戴眼镜。但是一旦到了高度近视，并发症会成几倍、上百倍地增加，而且这种并发症是不可逆的，高度近视是可以致盲的，没有办法矫正的。

怎样防止青少年发展到高度近视，王铮认为，这是当前面临的实际问题，现在很多研究发现，近视的发展跟很多因素有关，包括基因和环境有关的，一个因素是近距离用眼的强度，还有就是户外的活动。“户外如果每天保证有两个小时以上的活动时间，那么他近视的发展可以降低很多。”

健康提示