

肺癌发病率赶超食管癌

□记者 朱娜

从上世纪70年代至今,我省癌症发病率发生了变化。曾经的“老大”食管癌,已经被“老小”肺癌赶超,并排在第一位,其后几位是肝癌、胃癌、食管癌。近三四十年,是何原因让我省肿瘤发病率排位发生了如此大的变化?

“老大”被“老小”赶超

日前,河南省肿瘤防治研究所办公室研究员陆建邦说,我省是恶性肿瘤高发、高死亡率地区,现有肿瘤患者20多万人,每年有15万新生肿瘤患者,死亡12万人,占人口总死亡率的20%以上。我省肿瘤发病率的排位也发生了变化,上世纪70年代,食管癌发病率排名第一,肺癌排名第四。如今,我省肿瘤发病率排在前4位的依次是:肺癌、胃癌、肝癌、食管癌。

市中心医院生物治疗科主任谢玲表示:“从以上这组数字中可以得出一个信息,我省的肿瘤发病率在不断上升,但这一现象存在普遍性。我国的肿瘤死亡率在所有死因当中占19%,已经快赶上一些发达国家。这其中有3个原因。首先,人们生活方式的改变,人们长期处于不健康的生活方式,令体内基因发生改变。其次,诊断水平的提高和一系列惠民政策出台。过去一些经济紧张的人得病就只能挨着,而如今随着新农合等制度的实施,他们也能到医院看病。同时,医生诊断水平的提高,也发现了更多的肿瘤患者。最后,人们生存的环境越来越恶劣。如大气污染、汽车尾气污染等。”

“近几十年来,肺癌发病率不断上升是一个不可否认的事实,不仅我省、我市肺癌发病率高,全国乃至全世界都是如此。”河南科技



大学第一附属医院肿瘤科高社干博士说,“我省的肿瘤发病率排位也发生了变化,肺癌排名第一,食管癌则排到第4位。这并不能说明食管癌的发病率下降了。我从事食管癌研究已有20余年的时间,其中我省食管癌发病率并没有明显变化。相反,肺癌的发病率上升很快,已经赶超其他肿瘤发病率。”

为啥常规体检查不出早期肿瘤

由于人们防癌意识的提高,在日常生活中很注意自己的饮食和运动,还保持定期体检的习惯。可为啥年年体检还查不出一些早期肿瘤呢?

高社干表示,癌症如果能早发现、早治疗,术后存活率将会大大提高。但是,只有极少数的肿瘤可以通过常规体检发现。常规体检中的胸透,只能发现大于

5cm的肿瘤,而一些隐藏在较深的部位,或体积较小的肿瘤是不容易被发现的。如胰腺癌、卵巢癌等肿瘤生长部位都较隐匿,很难通过常规体检早期发现。即使通过胸透检查到肺癌,如果肿瘤生长在心脏的前方或后方,也会因为看不清而导致漏诊。肿瘤的生长是一个渐进的过程,也许几年,也许几十年,今年做了体检身体安然无恙,并不说明以后就相安无事。因此,还是要做有针对性的防癌体检。

建议40岁以上的人定期做胸部CT检查,可以查出早期肺癌。腹部做彩超,可以发现肝、肾、脾等肿瘤。如果消化道(食管、胃、结肠等)出现不适症状时,要做胃镜和肠镜,不要因为怕受罪而不做。同时,还可以抽血检查肿瘤标志物。在做此检查之前,要一周内不得抽烟、喝酒和摄入过多的高脂、高热量食

物,以避免影响检查结果的准确性。如果有家族病史的人更应该注意,要向医生说明情况,由医生开具相应的检查项目。

不同肿瘤不同防治要点

不同的肿瘤发病原因不一样,要防治的重点也不一样。

肺癌 由世界卫生组织研究表明,吸烟与肺癌有直接关系。再加上大气污染、汽车尾气等原因,使肺癌患者不断增加。高社干说,肺癌的预防就要戒烟,戒烟不光对自己有好处,对周围的人也少了二手烟的污染。如果生存环境较恶劣,长期接触化工原料或粉尘,要定期检查肺。

胃癌 市中心医院生物治疗科主任谢玲介绍,当你的心情紧张、精神压力过大时,最先反映的是胃肠,吃不下饭、腹胀等。长时间胃口不好,会导致人们免疫力下降,这正是肿瘤发生的根本原因。胡吃海喝也是导致胃癌发生的另一重要因素。因此,管住自己的嘴,多吃清淡的食物,不要追求过分刺激的食物,如高脂、高热量、过辣的食物。同时,还要保持轻松愉悦的心情,这是防治胃癌的重点。

肝癌 肝癌发病率上升是因为我省乙肝患者增多。乙肝患者在日常生活中要注意戒酒,定期做彩超和甲胎蛋白,以防止病情更进一步发展。

食管癌 食管癌的发病与生活习惯、饮食习惯密切相关。长期食用腌制、熏烤食品、霉变食物、过烫食物,都是食管癌的诱发因素。注意这些因素,还要多吃新鲜蔬菜和水果。

体育增分 营养跟上

每天保证一个鸡蛋、一袋奶及适量肉、鱼和豆制品

今年我市中招体育考试和高招体检项目都有很大调整,有关营养专家提醒广大考生及家长,在饮食方面要多注意,避免因饮食不当而影响考试或体检结果。目前,我市2010年中招体育考试集中测试正在进行中。今年体育考试的最大变化就是分值由往年的30分升至60分,项目包括满分为22分的中长跑(男生1000米,女生800米)和满分为14分的立定跳远、篮球运球。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞建议,广大考生在平时锻炼时要注意:饮食平衡,膳食多样化,以保证各种营养素的吸收和利

用;选择肉、蛋、奶、豆、鱼等含蛋白质丰富的食物,不但可以有效增加肌肉重量,还能够修复运动引起的肌肉组织损伤,因此,每天保证有一个鸡蛋、一袋奶以及适量的肉、鱼和豆制品的摄入;在饮食中添加含铁丰富的食物,如动物肝脏、瘦肉、大枣、木耳等,因为运动可能导致铁吸收、储备减少,丢失增加,而铁缺乏也会影响运动成绩;补给充足的水果、蔬菜,不但可以补给机体无机盐,增加机体碱储备,其中的维生素C还有利于增加机体的竞技能力、反应能力,增加机体的抵抗力等;及时补充水分,也可以通过饮用果汁、菜汤等。

王朝霞说,今年高招体检与往年不同的是,取消了乙肝检测,但保留“转氨酶”检测作为肝功能体检项目。剧烈运动、过于劳累或近期饮食太油腻,服用某些药物或各类营养品、保健品,都可能引起转氨酶暂时偏高,但是这种增高在正常范围之内,谨慎起见,提醒考生及家长,体检前一两天内停止锻炼,充分休息,避免疲劳;近期少吃油腻食物,比如油煎炸食品、肥肉、动物内脏、西式快餐等;体检前一天晚上别熬夜,保证充足的睡眠;不喝酒;多吃新鲜蔬菜、菌类和水果,增加维生素C的摄入量,提高免疫力。

对于考试或体检当天的饮

食,王朝霞强调,一定要吃早饭,食物要容易消化,不含太多脂肪,如馒头(或者面包)+煮鸡蛋+牛奶+蔬菜(清炒、凉拌均可,凉拌的话注意饮食卫生);选择孩子喜爱的食物,这样,不但促进食欲,而且易于消化吸收;避免高脂肪、含纤维多的粗杂粮、韭菜等容易产气的食物,否则会影响比赛成绩;少用或不用辛辣、过甜食物,不喝咖啡、浓茶及含酒精饮料;一般赛前两三个小时前要吃晚饭;赛后及时补水,但是忌暴饮,可少量多次,白开水或运动饮料均可;赛后一餐的饮食不要太过油腻,以免损害机体消化功能。

(李永高)

防控哮喘从日常生活做起

□记者 李永高 通讯员 王小燕

今年5月4日是第十二个“世界哮喘日”。据介绍,目前,哮喘病的发病率和死亡率呈现逐年上升趋势,虽然还无法根治,却是可以控制的,因此,呼吸科大夫建议人们在日常生活中做好防控工作。

据市第三人民医院呼吸内科主任、副主任医师周敏介绍,作为严重危害人们健康的常见呼吸道疾病,引起哮喘的因素很多,归纳

起来主要有:食物引发的哮喘,有的是食物本身引起,有的是由食物中的添加剂、防腐剂等引起。一般来讲,这种哮喘的发病几率会随着年龄的增长而逐渐减小。环境引发的哮喘,包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌、人的上皮脱落及病毒、细菌、支原体等,有害的气体及异味等。药物引发的哮喘,此类药物通常有阿司匹林、消炎痛、青霉素及各种蛋白质制剂、血清制剂和某些

气雾剂等。其他原因引发的哮喘,如情绪波动、不良饮食和卫生习惯,还有运动、遗传等因素都可能诱发不同程度的哮喘。

周敏建议,人们在日常生活中从五个方面采取措施防控哮喘发作:避免接触过敏原,对于可能刺激呼吸道的物质尽量避免接触;保持室内空气流通及室内清洁,减少可能引起哮喘发作的尘埃和细菌;养成良好的饮食习惯

和生活习惯,戒烟或烟,少吃辛辣油腻的食品,多吃蔬菜、水果;注意季节与气候变化,提前采取相应的预防措施。

该院中医科主任、主任医师靳丽珍说,春季,哮喘患者应注意预防感冒,避免接触过敏原,同时可服用一些防感祛风抗过敏类的中药。另外,大家要注意通过一些运动锻炼,如散步、太极拳、气功、呼吸体操等,增强身体抵抗力。

傍名人 不如傍消费者

□李永高

健康说吧

近日,中央保健委员会专家组成员、中医药专家李辅仁和著名“健康教母”、北京中医药大学副教授曲黎敏相继遭到健康产品“绑架”——某胶囊在生产和销售过程中,未经同意,在产品包装上突出使用“李辅仁”名字;曲黎敏发现自己“被注册”了个养生茶网站;域名使用的是其姓名全拼,除了宣传商家的养生茶外,几乎全在展示其养生观点及《从头到脚说健康》等著作。

产品傍名人不算啥新鲜事。名人因自身的职业特点、形象魅力和个人不懈奋斗,使得他们在不同的工作岗位和领域中散发出耀眼光辉。中国有句成语叫“爱屋及乌”,有调查资料显示,70%的消费者是循着名人广告的指点去选择商品的。因为很多名人在公众的心目中是公正、诚信的代名词。

正是看中了名人对公众超常的影响力,不少健康产品都把傍名人当作“圈钱”的终南捷径。一时间,广告中各色名人“你方唱罢我登场”,或企业形象,或产品代言,电视、网络、报刊、广播通吃,真可谓“狂轰滥炸”。

在健康产品广告中不少名人“很受伤”:或感冒、咽炎,或心脏病、高血压……他们满脸“诚恳”、苦口婆心地“以身说药”。

事实证明,也正是这些“现身说药”和精彩“表演”,使得一些虚假健康产品有了“可信度”,误导或欺骗了消费者——健康产品毕竟不同于普通的消费品,它与人的生命健康息息相关。这不仅糊弄了消费者的钱财,更伤害了消费者的身心,是往患者“伤口上撒盐”,往重里说,这已超出了道德范畴。

侯宝林大师曾将人民称作“衣食父母”。代言商品本无可厚非,但名人应该珍惜社会给予的荣誉和公众给予的信任,承担起自己的社会责任,严格自律,最起码得对得起良心,不能把这种荣誉和信任当成赚钱工具,更不能充当虚假广告的“帮凶”。

消费者也要擦亮眼。我们可以追捧某位名人,但对他宣传的商品一定要有必要的辨别,了解相关知识,不能盲从,毕竟健康产品很多时候是性命攸关的。

傍名人不如傍消费者,借外力不如练内功。商品无论以何种形式让消费者接受,从根本上讲,都是为了建立一种信任。傍名人傍的只是人名,短期内也许能扩大产品知名度,但是从长远来说,这是一种急功近利的表现,有哗众取宠之嫌。

产品要想真正得到消费者的青睐,仅靠傍名人带来的噱头远远不够,关键是要靠过硬的质量、良好的信誉和优质的服务。更何况,有些产品傍名人,只是一厢情愿的“傍”,手段未免龌龊了点,对于树立企业正面形象是没有好处的。

健康产品首先自己得“健康”。健康产品企业比其他企业要肩负更多道义上的责任,因为前者所从事的是与人们的幸福、社会的和谐息息相关的事业。一种产品特别是健康产品要想赢得市场,就要深深植根于消费者中间,真心实意地与消费者沟通——“别看广告,看疗效”。