



健康学堂

慢病预防

每年新发癌症病例 380 万

防癌控癌

我们还能做什么？

据新华社北京8月26日电 每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。癌症已成为我国四大慢性病之一,严重影响我国人民健康。

最新发布的健康中国行动将癌症防治行动列入防控重大疾病板块,列出遏制癌症发生率快速增长势头、提高生存率的相关建议和举措。

中国医学科学院肿瘤医院副院长王绿化表示,肿瘤防治以往多是专业领域在重视。本次提出癌症防治行动代表政府的重视,出台了系统化顶层设计,明确了个人、家庭、社会、政府协同推进的实际行动,是我国进行癌症防治的路线图和施工图。

关口前移 推动尽早防癌控癌

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批、加入基本药物目录……近年来,为了让患者用得起抗癌药物,国家有关部门打出“天价药”降价组合拳,不断加大对抗癌药相关政策改革力度,保障癌症患者的健康。

从影响健康因素的前端入手,推动从以治病为中心

转变为以人民健康为中心,从注重“治已病”向注重“治未病”转变是健康中国行动的一大亮点,癌症防治行动同样着眼于预防,努力使每个人都能够了解癌症防治必备的核心健康知识与技能,把“每个人是自己健康第一责任人”的理念落到实处。

预防为主 促进早筛早诊早治

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……面对严峻的局势,此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治等方面给出有关建议。

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,三分之一的癌症完全可以预防。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

中国医学科学院肿瘤医院综合科副主任医师边志民说,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

健康中国行动提出倡议,个人应定期进行防癌体检。中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,

50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,应首先对这些人就主要发病癌症进行定期筛查,提高早诊早治率。

正视癌症 规范治疗提升效果

如今,谈癌色变依然是普遍存在的现象。很多患者不敢承认自己是癌症病人,不去正规医院进行规范治疗,反而寻求保健品、偏方等“歪门邪道”。这导致临床工作中经常遇到因前期治疗不规范而导致病情发展更为严重且复杂的病人。

何为规范化治疗?国家卫健委发布的《癌症防治核心信息及知识要点》指出,规范化治疗根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出,推广应用常见癌症诊疗规范。

王绿化表示,应通过医联体、远程会诊、在线学习等手段提高基层卫生人才能力。借助大数据等信息化手段,加强医疗行业监管。同时加强全民教育,提高对规范化治疗的认识,建议患者不要轻信保健品、偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

医学前沿

中国工程院院士研究团队发现:

人体有两套抗病毒“攻防系统”

一直以来,人们普遍认为,宿主能与病毒开展“持久战”,依靠的只是免疫功能这一“攻防系统”。中国工程院院士、南开大学校长曹雪涛团队研究发现,免疫系统并非抗病毒的唯一“攻防系统”,宿主细胞还可以通过表观修饰调控基因表达和代谢状态抵御病毒。相关论文23日在线发表在《科学》杂志上。

“我们发现,不依赖天然免疫的方式,细胞也能够抵御病毒感染。”曹雪涛表示,病毒一宿主间的博弈,以及互作过程比已经发现的复杂。宿主细胞可以通过多种方式方法抵御病毒

感染,天然免疫功能促成干扰素的产生是其中一种方式,这种方式目前研究得相对透彻,但此前对于宿主细胞能否通过不依赖天然免疫的途径抵御病毒了解不清。

在国家自然科学基金委基础科学中心项目、中国医学科学院医学与健康科技创新工程资助下,曹雪涛与中国医学科学院基础医学研究所免疫学系博士生刘洋等,通过一系列的体外功能筛选与体内实验,发现RNA去甲基化酶ALKBH5具有广泛促进不同类型病毒复制的作用,进一步通过生化与分子生物技术分析鉴定出了

ALKBH5主要通过调控宿主细胞的代谢状态发挥其作用。

最终证实,宿主细胞一旦被病毒感染,就会抑制去甲基化酶ALKBH5活性,使得相关分子的RNA甲基化增强,进而被识别降解,从而改变细胞代谢状态和降低代谢物乙酰辅酶A产生,最终抑制了病毒复制。

这一发现体现了细胞御敌的“内外兼修”战略,以全新的视角,提出了宿主细胞主动应对病毒感染、通过表观修饰与代谢重塑交叉调控机制抑制病毒复制的新观点。

(据人民网)

日常保健

中年血压升高 影响晚年大脑健康

进入中年以前就应加强监测血压

新华社伦敦8月23日电 英国伦敦大学学院最新发布的一项研究结果说,中年血压升高可能会影响到数十年后的大脑健康,这显示有必要在更早的阶段加强监测血压。

该校学者领衔的团队长期跟踪了502名志愿者的血压和大脑健康状况。这些志愿者都在1946年的同一周内出生。团队对其中465人开展了脑部扫描,用于评估大脑容量和脑部血管受损情况,并在他们36岁、43岁、53岁、60至64岁期间、69岁时分别测量血压情况。

结果显示,在受试人群中,53岁时血压上升并在43岁至53岁期间经历较快血压增幅,

与他们到70岁时出现脑部血管损伤迹象或轻微中风存在关联;43岁时血压上升并在36岁至43岁期间经历较显著血压增幅,与年老后脑容量变小相关。

研究报告已刊登在英国《柳叶刀·神经学》杂志上。报告主要作者、伦敦大学学院的乔纳森·肖特教授说,这项研究揭示了更多血压与大脑健康的复杂关系,并且从中可以看出,30多岁时的血压也会对数十年后的脑部健康产生连锁效应。

研究人员表示,这意味着有必要在进入中年以前就加强监测血压,以便更好地预防相关疾病发生。

一种药物可降低心血管疾病风险 该药物廉价 尤其适用于医疗条件落后的地区

英国和伊朗科学家一项联合研究发现,将阿司匹林、他汀和两种降血压药物融为一体形成的一种“四合一”廉价药物可有效降低心血管疾病风险。

研究人员2011年2月至2013年4月在伊朗东北部100多座偏远村庄招募大约6800人,把他们随机分为两组,其中一半人服用四合一药物,同时指导他们改善生活方式;对另一半人只给予改善生活方式的指导。

研究项目开始时,所有研究对象都年满50岁。研究人员对这些人随访5年后发现,服用四合一药物的人中,出现严重心血

管疾病发作情况的比例是大约5.9%;在不服用药物、只接受生活方式指导的人中,这一比例为8.8%。

英国广播公司23日报道,服用这种药物每天只需花费“几便士”(约合几角人民币)。研究人员认为,这种药物尤其适用于医疗条件落后的国家和地区。

参与研究的伊朗伊斯法罕医科大学博士尼拉尔·萨拉夫扎德甘说:“鉴于这种药物买得起,用它改善心血管健康有相当大潜力。”

研究报告由英国《柳叶刀》杂志发表。(新华社微特稿)

研究显示乐观确实助人长寿

乐观程度最高群体比最低群体平均长寿14.9%

不少人相信保持乐观心态有助身心健康。美国一项最新研究显示,乐观确实助人长寿。

由波士顿大学医学院牵头的小组分析来自“护士健康研究”和“退伍军人事务规范性老龄化研究”的数据。前一项研究涉及近7万名58岁至86岁女性,随访时间为10年;后一项研究涉及1429名41岁至90岁男性,随访时间为30年。研究开始时,研究对象填写调查问卷,以便研究人员评估他们的乐观程度。研究期间,一些研究对象去世。

剔除社会经济地位、健康状况、人际关系、生活习惯等因

素,研究人员发现,女性研究对象中,乐观程度最高群体比乐观程度最低群体寿命平均长14.9%;男性中,乐观程度最高群体比最低群体寿命平均长10.9%。另外,乐观还助人“特别长寿”,即至少活到85岁。数据显示,特别乐观女性至少活到85岁的几率高出50%,特别乐观男性至少活到85岁的几率高出70%。

研究报告26日由美国《国家科学院学报》月刊刊载。研究人员说:“就公共健康而言,这项研究意义重大,因为它表明乐观是如此重要的社会心理财富,具有延长寿命的潜力。”

(新华社微特稿)