

## K 科学防癌

# 防癌比治癌更重要



据国家癌症登记数据库报告,我国癌症死亡患者中,约60%可预防和避免。但是目前我国癌症防治的现状是,患者在确诊时已到了中晚期,医院以治疗中晚期癌症患者为主。美国的癌症治愈率已经达到68%,其中早期发现的癌症治愈率超过90%。“我国癌症治愈率为10%~30%。”在中国抗癌协会秘书长刘端祺教授看来,我国癌症治愈率与美国存在差距主要是因为,美国通过筛查早期发现的癌症患者比例很大,治愈率也高。

## 80%以上的早期癌症在体检时发现

发病率高、治愈率低使很多人谈癌色变。在近日举办的全民癌症风险管理宣传计划启动仪式上,刘端祺表示防癌比治癌更重要。据刘端祺介绍,美国的癌症治愈率已经达到68%,其中早期发现的癌症治愈率超过90%。“我国癌症治愈率为10%~30%,北京等城市的治愈率超过30%。”我国癌症治愈率与美国存在差距,主要是因为美国通过筛查早期发现的癌症患者比例很大,因此治愈率也高,而我国多数癌症患者发现时已经是晚期或出现转移。“在治疗晚期癌症方面,中国和美国的水平没有太大差异。”

据刘端祺介绍,能够早期发现的癌症主要包括宫颈癌、乳腺癌、大肠癌、前列腺癌、皮肤癌等,可能较早发现的有食管癌、胃癌、肝癌、肾癌、肺癌、鼻咽癌、甲状腺癌、膀胱癌,而不容易早期发现的癌症主要有血液系统癌症、神经系统癌症、胰腺癌等。对此,刘端祺指出,肿瘤细胞从开始异常增殖,到影像学可以发现的癌巢,通常需要10~30年。因此,每年做认真的防癌体检,有可能发现约70%的癌症。80%以上的早期癌症在体检时被发现。但是不专业的、过于简单的体检,换来的只是虚假的安全感。

## 癌症的早诊早治非常重要

“癌症的早诊早治非常重要,越早治疗,治愈率越高。”刘端祺指出,国家癌症登记数据库报告,我国癌症死亡患者中,约60%可预防和避免(65.9%男性、42.8%女性)。但目前我国癌症防治的现状是,患者在确诊时已到了中晚期,医院以治疗中晚期癌症患者为主。刘端祺分析,出现这种状况的原因在于:一方面,人们大多能认识到癌症对生命的威胁,但对癌症早期症状不了解,

认为没病没灾的,去医院做什么。还有些人抱着侥幸心理,自己年轻,自己身体一直都很好等,认为癌症跟自己没多大关系。人们的这种心态加上癌症早期的隐匿性,导致很多患者一确诊就是癌症中晚期;另一方面,某些患者在确诊为癌症后,不到正规的医院接受规范化的治疗,病急乱投医,到处去找偏方秘方。这不会延误最佳治疗时机,而且浪费了大量的人力财力。



## 预防癌症是黄金投资

刘端祺认为,由于现在的肿瘤向年轻与老龄两极发展,因此在抗癌路上,不应片面宣传“癌症不等于死亡”“生命不息,放化疗不止”,阵地战,拼消耗等。在刘端祺看来,肿瘤的防治战线要前移,晚期患者以关怀为主,而不再是花费大量的医疗资源,结果人财两空,防癌远比治癌重要。“最好的投资就是投资健康——预防疾病是最佳投资,预防癌症是黄金投资,以小钱防大病,不花钱也防

病。”刘端祺的观点是:对癌症患者来说,单科医疗技术只是配角。比如对中晚期的手术、新药的研制、放疗的改进、新技术的出现等的贡献只处于次要地位(为10%~20%)。我国虽然没有确切数据,但是从美国的情况来看,寿命中,医疗技术的因素也仅在近百年美国人增加的30年中有5年。



## 提升防癌意识 摆脱“因癌致贫”困境

我国一家大型医院的肿瘤科统计发现,在重症监护病房治疗的肿瘤晚期患者,人均花费5.5万元,平均存活时间只有12天;而同是肿瘤晚期患者,在临终普通病房就治,人均花费1.5万元,存活时间反而达17天。癌症不仅严重影响劳动人口的健康,而且往往使癌症患者及其家庭“因癌致贫”。目前

癌症治疗动辄几十万元,很多癌症患者受制于昂贵的治疗费用,视经济条件而定治疗方案,很多人在治疗到一半时因为没钱了只能放弃治疗。中国健康教育中心主任毛群安呼吁公众要树立科学防癌意识,提高自身及家庭应对癌症的知识与技能,提高防癌综合能力,降低癌症的发病率。(据11月26日《科技日报》)



# 多吃深海鱼可防抑郁

秦步盘

由于工作和生活压力较大,王女士常常感到情绪低落,甚至有些抑郁。王女士从有关书籍中了解到,5-羟色胺是控制情绪的主要物质,缺少了就容易情绪低落。王女士说她不愿意服药,问能不能通过饮食补充5-羟色胺,来改变自己的状况。

就此问题,笔者走访了河南省医学会精神卫生专业委员会主任委员吕路。他说,5-羟色胺的确是控制情绪的主要物质。大多数人由于压力大、缺乏运动、没有足够的阳光照射,尤其是缺乏维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素C、叶酸、镁、锌等,都可能导致体内的5-羟色胺缺乏,从而出现情绪低落、紧张易怒。很多抗抑郁药物也是通过提高体内5-羟色胺的含量来起到治疗作用的。

5-羟色胺的原材料是色氨酸,而体内的色氨酸可以通过日常饮食来提供,因此经常摄入含色氨酸丰富的食物,可以提高大脑合成5-羟色胺的速度,从而有效地改善情绪。

吕路指出,色氨酸主要存在于鱼类、鸡肉、奶酪、豆类、燕麦和蛋类中。香蕉含有一种能帮助人脑产生5-羟色胺的物质。适当食用香蕉,可以增加平静和愉快的感觉。另外,香蕉含有维生素B<sub>6</sub>、烟酸和镁,具有抗抑郁、助睡眠的功效。吕路建议王女士在摄入以上含色氨酸丰富的食物时,最好与碳水化合物类食物一起食用,可以促进色氨酸的吸收和利用。

能够振奋情绪的另一种重要物质是Ω-3脂肪酸。Ω-3脂肪酸可以提高智力。重要的是,血液中Ω-3脂肪酸含量越高,5-羟色胺含量也就越高,情绪自然也就越好。Ω-3脂肪酸的最好来源是深海冷水鱼类,尤其是肉食性鱼类,如马哈鱼、金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼等。因此,要想使体内有足够的Ω-3脂肪酸,最好的方法莫过于成为“食鱼主义者”,即每星期至少食用3次鱼类食物。

另一类含有丰富Ω-3脂肪酸的食物是种子食物,如南瓜子、核桃、亚麻籽、大麻子、芝麻、葵花子等。具体食用方法:取1份芝麻、1份葵花子、1份南瓜子、3份亚麻籽,混合放入密封的罐子中,将罐子放入冰箱,避光、防热,不要直接暴露在空气中。每天早晨取1勺,研磨成粉,混入早餐中食用,这样就可以保证每日摄取足够的饱和脂肪酸了。

调整好每日饮食,适当补充某些营养物质,可以使您精力充沛、心情愉悦,还没有副作用,被列为调节情绪的首选。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



## 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路388号

(本版未署名图片均为资料图片)

# 让惠民之风吹进百姓心里

## ——清丰县第二人民医院新农合工作纪实

本报记者 陈述明 通讯员 高培志 文/图

清丰县第二人民医院于1982年建立,位于清丰县城东北角,占地面积7756平方米,建筑面积6200平方米,开放床位220张,年门诊量近6万人次,年收治住院患者近7000人次,全院职工170人,其中专业技术人员140人、高级职称人员8人、中级职称人员22人;拥有德国全自动数字化X射线系统(DR)、美国GE双排螺旋CT机、西门子四维彩超机、全自动生化工作站、高科技鼻窦镜、10千瓦C形臂等医疗设备近40台(件);心脑血管科、骨伤科、普外科、妇产科、消化科、呼吸科、耳鼻喉科、口腔科、儿科等科室的技术水平在清丰县处于领先水平;中医儿科、中医外科、中医骨伤科是特色科室。

开展“双创双优”活动(创新思想观念、优化干部作风、优化发展环境),再加上一流的技术与人才、一流的设备与环境、一流的服务与质量,铸就了清丰县第二人民医院的领军地位。清丰县第二人民医院的新农合工作,正是以强大的医疗服务平台为依托,获得了参合农民的广泛好评。

### 领导重视 真诚服务百姓

清丰县第二人民医院于2010年被清丰县卫生局确定为全县新农合示范定点医院,坚持“患者至上,真诚服务”的宗旨,在认真落实新农合政策的基础上,尽最大能力维护患者的切身利益,充分挖掘自身潜力,全方位为参合患者提供优质医疗服务,让农民群众真切地感受到新农合政策的实惠。

清丰县第二人民医院注重

便民细节,结合实际情况,将新农合入院窗口、联网窗口和出院报销窗口设在一处,提供“一站式”服务,方便患者办理手续;在新农合服务窗口设置座椅、复印机,提供老花镜、笔、开水等,方便患者;设置外线电话,及时协助急危重症患者和外地患者办理新农合转诊手续。

为了方便患者报销、节省人力资源及时间、规范医疗行为,清丰县第二人民医院成立了新农合工作领导小组,抽调专人负责,配备了办公设备,固定了办公场所,并对医院信息系统进行新农合接口升级改造,让电子显示屏24小时滚动播放服务承诺、医疗收费、药品价格,在清丰县率先实现新农合即时结报。

82岁的冯某因“高血压危象”在清丰县第二人民医院接受治疗,共花医疗费15889.32元,新农合报销11270.23元,补偿率达70.9%。出院时,冯某的女儿一手拿着报销的1万多元钱,一手握着院领导的手说:“多好,报销清单、各种手续直接送到俺手里,还给俺讲得清清楚楚,这多方便呀!要是在外地看病,准都难死俺了。”

### 完善机制 保障措施落实

清丰县第二人民医院新农合业务人员结构合理,由业务副院长负责,设置有新农合办公室,有科主任2名(一人负责业务,一人负责财务)、医务人员5名、信息员1名;科室制度健全,如新农合患者出入院制度、审核制度、科室工作制度等;工作流程清晰,人员分工明确,各司其职。

每年根据政策要求,清丰

县第二人民医院新农合领导小组结合实际出台管理文件,做到有章可循、有据可依,执行全省统一的新农合报销基本药物目录、基本诊疗项目及医疗服务范围目录。新增的诊疗项目、一次性医疗耗材或目录外药品,必须经新农合专管领导与总务科、药剂科、科室护士长等专职人员签字,杜绝套码、私立项目收费或药品串码行为。

清丰县第二人民医院实行了总额预付制度,严格控制指标,每月对参合住院患者的补偿情况进行公示,领导随时掌握每月的人均费用、药占比、目录外药品比例及转诊率,以确定次月的工作重点,科室实行科主任负责制,发现情况及及时反馈并追究问责;每月由院质控科、新农合办公室牵头,邀请濮阳市油田职工总医院专家抽查参合患者归档病历、运行病历,对参合患者的身份确认、特殊检查、用药情况、治疗方案等进行检查,并对这些信息进行汇总,对违规者给予处罚;规范医疗服务行为,减轻患者的经济负担,大型设备检查实行科主任责任制,严防过度治疗、过度检查、重复检查、开大处方、编造病历、挂床、出具虚假诊断等违规现象的发生。该院做好参合患者的身份甄别工作,杜绝冒名顶替现象。新农合办公室工作人员在参合患者床头确认照片,对照患者身份证、村级证明信、参合证,入院出院“双确认”方可报销。该院实行新农合政策以来,查处两名冒名顶替患者,均给予相应科室、相关人员院外处罚,确保了新农合基金的安全。

清丰县第二人民医院完善的机构设置以及各项规章制度

的建立和落实,有效地保障了新农合工作的良性运转,连续多年被濮阳市卫生局、清丰县卫生局评为新农合工作先进单位。

### 抓好宣传 惠及更多百姓

为了让农民及时全面地了解新农合政策,清丰县第二人民医院非常重视宣传工作,确保宣传工作扎实有效、深入人心。该院在门诊楼大厅、住院楼5个病区分别设置新农合政策宣传栏,并利用电子显示屏对基本药物目录、单病种目录、目录外药品目录、单病种目录外药品比例及转诊率,以确定次月的工作重点,科室实行科主任负责制,发现情况及及时反馈并追究问责;每月由院质控科、新农合办公室牵头,邀请濮阳市油田职工总医院专家抽查参合患者归档病历、运行病历,对参合患者的身份确认、特殊检查、用药情况、治疗方案等进行检查,并对这些信息进行汇总,对违规者给予处罚;规范医疗服务行为,减轻患者的经济负担,大型设备检查实行科主任责任制,严防过度治疗、过度检查、重复检查、开大处方、编造病历、挂床、出具虚假诊断等违规现象的发生。该院做好参合患者的身份甄别工作,杜绝冒名顶替现象。新农合办公室工作人员在参合患者床头确认照片,对照患者身份证、村级证明信、参合证,入院出院“双确认”方可报销。该院实行新农合政策以来,查处两名冒名顶替患者,均给予相应科室、相关人员院外处罚,确保了新农合基金的安全。

清丰县的铃某,是家里的劳动力,刚开始因腰痛在村卫生室买止痛药口服,疼痛加重后四处贴膏药,后来发展到无法行走,大小便困难,最后经该院宣传队建议才入院治疗。在该院,铃某经CT检查确诊为重症腰椎间盘突出症,需要手术治疗。铃某顺利手术,住院期间的医疗费共计44340.21元,报销了21047.67元。该院医疗队第二

次到该村义诊时,铃某拉住为其做手术的医生说:“要不是你们给俺做手术,俺就是一个废人了,不用提下地干活了,还得要人照顾。你看这回好好的。要不是有新农合给俺报销,俺还真没钱做手术哩,这得感谢新农合!俺村有俩人见我有病得到了新农合保障,今年也要求加入新农合。你们以后要经常到俺村里来啊!”这发自肺腑的话,让所有义诊人员深感欣慰。事实宣传比文字宣传更有说服力!

清丰县第二人民医院通过多种宣传途径和措施,把新农合政策的惠民之风吹进了百姓的心中。近年来,清丰县第二人民医院在病区规模提升、医疗设备提升、人才建设提升、友好协作提升、医疗质量提升、优质服务提升、环境优化提升、信息网络提升等方面取得了长足进步。

新农合是一项利国利民的惠民政策,为千家万户提供了实实在在的医疗救助。因此,扎实有效地推进新农合各项制度的落实,不仅是为农民办好事、办实事,而且有利于和谐医患关系。清丰县第二人民医院将继续践行“患者至上,真诚服务”宗旨,扎实做好新农合工作,切实维护农民的切身利益,为清丰县医疗卫生事业作出新的、更大的贡献。

清丰县第二人民医院院长尚留选表示:“新农合政策是国家为农民群众办的一件实事、好事,我院将继续坚定不移地执行国家的这项惠民政策,更好地为全县农民提供优质、便捷、高效的医疗服务,为营造和谐医患关系、建设富裕和谐美丽的清丰县而努力!”



调研巡视



督导检查