

疫情重挫全球癌篩率

早篩不到位,後患無窮

新冠疫情暴發後,全球人的日常生活或多或少都受到了影響,不少疾病的篩查診治也受到了挑戰。近日,一項發表在《美國醫學會雜誌·腫瘤學》上的研究顯示,新冠病毒的全球大流行廣泛影響了癌癥篩查,幾乎所有國家都沒能幸免。

全球癌篩率明顯下降

上述研究的主要作者、美國石溪癌癥中心人口科學副主任保羅·鮑菲塔博士表示,癌癥篩查是降低癌癥發病率和死亡率的重要工具,但顯然,新冠病毒大流行期間對它造成了影響。研究人員選取了19個國家、6個時間段的癌癥篩查數據,即新冠疫情之前、2020年1-2月、2020年3月、2020年4月、2020年5月、2020年6-10月,結果發現,疫情發生後,癌癥篩查人數明顯減少,其中乳腺癌篩查減少了35.6%,結直腸癌篩查減少了41.8%,宮頸癌篩查減少幅度最明顯,達到了54.1%。

美國加利福尼亞大學聖迭戈分校摩爾斯癌癥中心的研究人員還發現,疫情發生前後,癌癥患者確診時的分期分布也出現了巨大變化:2019年,該院接診的乳腺癌患者有63.9%處於I期,祇有1.9%是IV期患者;而到了2020年,乳腺癌患者中,I期比例下降到了51.3%,IV期比例暴增到了6.2%。

研究者分析,全球癌癥篩查受影響的原因尚不完全清楚,但可能與居家管轄、人們害怕感染、避免非緊急醫療和護理、醫院部門重組等因素有關。

新冠疫情突然暴發,著實打得人們措手不及。家住河北唐山的李先生今年67歲。2019年10月,他在北京某醫院做了肺結節切除手術。由於他一直有抽煙的習慣,屬於肺癌高危險人群,醫生建議他3個月後復查。沒想到,不久後新冠疫情全面暴發,復查也因此被推遲,眼看着時間一天天被耽擱,李先生及家人心急不已。疫情得到控制後,他第一時間到當地醫院做了檢查,并把結果發給北京的主治醫生,萬幸的是,耽擱的這段時間裏病情沒有惡化。另有不少已確診的癌癥患者,原定手術被推遲,定期復查沒法進行,還面臨斷藥的困境。

重慶大學附屬腫瘤醫院胃腸腫瘤中心主任孫浩對《生命時報》記者說,新冠疫情已持續了2年多,肯定會給就醫篩查帶來不便。尤其是疫情初期,人們對新冠病毒了解不多,或是出于對未知的恐懼不敢去醫院,或是因居家隔離不便就醫。隨著防治經驗的積累和新冠病毒毒力的減弱,人們的生活逐漸回到正軌,癌癥篩查受到的影響越來越小。但很多國家長期處於“躺平”狀態,患者就診情況受疫情波及的時間更長,影響也就更

大。

重慶大學附屬腫瘤醫院婦科腫瘤中心副主任醫師李雨聰也認同這一觀點:“在癌癥篩查方面,很多國家受疫情影響確實比我們明顯。”疫情之前,很多發達國家癌癥篩查工作做得非常好,普及率很高,因疫情擱置後,反差就比較明顯。《美國醫學會雜誌·腫瘤學》上的研究提到,全球癌癥篩查受影響最大的癌種有乳腺癌、結直腸癌和宮頸癌,它們正是發達國家癌癥篩查普及率較高的幾個癌種。美國摩爾斯癌癥中心的研究也證明了這一點。研究人員認為,疫情後乳腺癌晚期就診患者增多,主要在於它是一種篩查手段相對完善、篩查方法簡單易行、篩查普及率較高的癌癥,在疫情衝擊下,原本可以得到及早發現、幹預的早期乳腺癌患者被耽擱,受到的影響也就更大些。結直腸癌也存在類似情況。而在我國,由於醫療資源分布不均衡,部分地區癌癥篩查率原本就不高,再加上很多人健康意識不足,認為祇要身上沒病沒痛,就不需要去醫院檢查。因此,在疫情暴發後,我國癌癥篩查方面受到的影響沒那麼明顯。

早篩不到位,後患無窮

“雖然在這場全球新冠病毒大流行中,我國癌癥篩查受到的波及較小,但其深層次原因值得我們重視和反思。”李雨聰表示,我國以往癌癥預防篩查工作存在短板,早防早治工作做得遠遠不夠,給癌癥治療帶來較大的困難和負擔。

發病率增加。孫浩表示,若能做到及早篩查,絕大部分癌前病變都可以及時發現,從而減少癌癥的發生率。若沒有早發現,就不可能做到早診斷、早治療,那麼癌癥新發病例數就會上升,個人、國家的經濟負擔也會變大。

治療更困難。“若能早期發現腫瘤,用很小的治療手段就能阻斷病情發展。”李雨聰說,早期治療的手段往往簡單,患者獲益更大,付出的治療費用也較低。可一旦癌細胞擴散,制訂治療方案和具體手術操作都會更加復雜困難,患者獲益却不一定高。

患者更痛苦。孫浩說,腫瘤早期往往沒有明顯癥狀,即便治療也祇是小手術,在這個過程中患者幾乎不會有太大的痛苦。但若繼續進展,甚至進入晚期發生擴散,癌痛、多次放化療都會給患者帶來痛苦。此外,很多晚期癌癥患者預後生存質量也會大打折扣。比如,有些結直腸癌患者

術中無法保肛,需要做永久性結腸造口,也就是在腹部掛一個“排便的袋子”,術後日常生活會受到一定影響。

生存率降低。癌癥患者五年生存率是衡量癌癥治療效果的一個重要指標。如果癌癥患者接受治療5年後沒有復發,那麼以後復發的幾率就會很小。但對於晚期癌癥患者而言,術後五年生存率一直都不高。相反,越早發現并治療,患者的五年生存率就越高,完全回歸正常生活的幾率也更高。

多方督促形成合力

在疫情防控常態化的情況下,如何保證癌癥篩查工作穩中求進十分重要。孫浩表示,雖然目前新冠疫情在國內大體上已得到控制,但局部地區的散發病例仍可能為患者就醫檢查帶來不確定因素,因此,我們需要從多方面尋求解決之道,以保障患者的就醫需求。

增加醫患溝通渠道。孫浩說,如今通訊手段十分發達,很多隨訪和復診都可以足不出戶,在線上就能進行。醫院或醫生可以開通線上渠道,加強與患者的聯系,比如建立患者微信群、開通線上諮詢平臺,還可以通過電話隨訪。這類溝通渠道能為特殊時期不便出行的患者解決部分問題。

為高危險人群建立“接口”。有腫瘤家族遺傳病史、不良生活習慣的癌癥高危險人群,值得引起重視。醫院、社區之間可以嘗試建立一個就醫通道,以保障這些人群的定期篩查。我國現如今正在推動家庭醫生的發展,可以借助這部分力量,時常對癌癥高危險人群進行健康宣教和篩查提醒,以保障癌癥篩查的有效進行。

加強民衆健康意識。“除了醫院、政府層面為民衆提供就醫保障外,老百姓自身也要加強健康意識。”李雨聰說,新冠疫情的發生是一個很好的健康科普契機。總體上來說,疫情發生以後,人們的健康意識增強了,越來越多人意識到生命健康的可貴。在此契機下,社區、媒體加大癌癥防治知識的宣傳科普,勢必會得到比以往更顯著的成效。



來自美國匹茲堡大學的研究團隊發現,人們往往忽略了社交聯系的重要程度。哪怕祇是給久未聯絡的好友打個問候電話、發一條簡短消息,都會使被聯絡的朋友格外驚喜。該研究發布在

聯系老友,愉悅感強

《人格與社會心理學雜誌》上。

研究對多達5900多名參與者進行調查。參與者根據研究人員的要求,向久未聯系的朋友送出禮物,或者撥打他們的電話,并猜測他們對此事的情緒。同時,收到禮物或接到電話的人也被要求對自己的情緒愉悅程度進行量化打分。結果顯示,發起聯絡的人大大低估了朋友收到禮物或電話時的欣賞與喜悅程度。

這幾年,受新冠疫情影響,人與人之間的社會聯絡顯著減少。逐漸減少聯絡後,想要重新聯系朋友時,有些人可能感到猶豫不決。對此,研究人員表示,哪怕僅僅祇是“因為想起你”而打個招呼,也會向被聯絡的人傳遞強烈的正面情緒,對拉近雙方關係大有裨益。



甜椒、尖椒、綫椒、小米椒……不同辣椒形狀顏色各異,辣度上也差別較大,烹調時要根據它們的口感來對味做菜。

甜椒生吃保留更多營養。甜椒看起來有點像燈籠,也稱燈籠椒、柿子椒。甜椒皮薄肉厚,口感脆甜,雖稱辣椒,却一點也不辣,可以直接當蔬菜食用。甜椒有紅、黃、綠等多種顏色,又被稱為彩色甜椒(彩椒),用以豐富菜品的色彩。甜椒維生素C含量高達130毫克/100克,洗淨去籽切絲後生吃(如做蔬菜沙拉)可以更好地攝入其中的營養。當然,熟吃也不錯,如做披薩、炒鮮魷魚、炒肉絲等。

綫椒炒海鮮色香味俱全。綫椒形狀細長,肉質比較薄,辣度柔和,香味突出,加熱後不變色,也不會掩蓋食材鮮味,可用于提香提色。比如,炒海螺肉、炒鮑魚、炒五花肉等,都非常鮮美。也適合用于制作辣椒紅油,或者用來做辣子雞、麻辣幹鍋等。

杭椒與牛柳是絕配。杭椒看起來細長,但相比綫椒,杭椒更為粗短。杭椒辣度適中,味道微甜。它富含維生素C,牛柳則富含吸收利用率高的血紅素鐵,維生素C能促進鐵的轉化和利用,所以杭椒和牛柳搭配不僅味美,營養也高。此外,做成杭椒爆雞丁、杭椒燻苦瓜、油燻杭椒、生煎杭椒等也不錯。

尖椒適合做虎皮尖椒。尖椒有多種,如常見的牛角椒就屬於尖椒的一種。它皮厚、肉質厚,辣度比甜椒高,但比不上小米椒。尖椒營養不錯,如小紅尖辣椒維生素C為86毫克/100克,維生素B1達到0.16毫克/100克,不溶性膳食纖維高達11.8克/100克。除了做虎皮尖椒,尖椒還可以做醃菜(切開後往裏面塞肉),炒雞蛋、炒肉等也不錯。

螺絲椒炒肉非常入味。螺絲椒形似螺絲,皮薄肉脆,辣度很高,拿來炒肉,非常入味,如炒鮮魷魚、炒牛肉、炒豬肉等。當然,也可以與蛋類、豆制品等進行搭配,如搗椒皮蛋、螺絲椒炒豆幹、螺絲椒炒素雞。

小米椒適合涼拌作蘸料。小米椒個頭小,辣味十足,香氣不突出,適合切碎或者取辣椒水用于涼拌,如酸辣蕨根粉,或者切圈後作為蘸料,用于火鍋、餃子等。另外,它還可以搭配肉類、豆制品、菌藻類等食材直接炒制(炒前可先剁碎、爆香),以及用于制作辣椒醬,或作為火鍋、串串的底料等。

禁止騎車戴耳機、查處車載雷達……

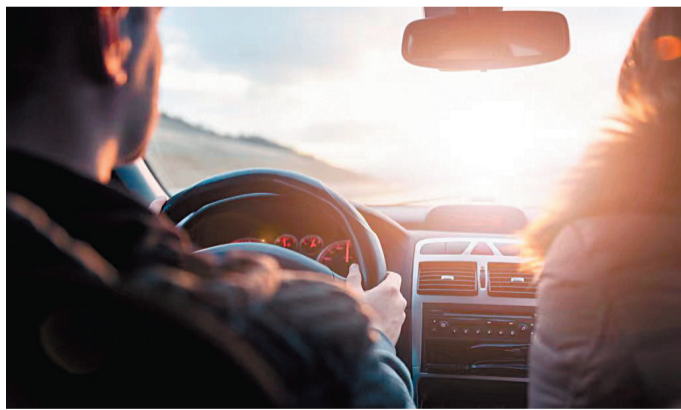
歐洲嚴管危險行駛

隨著各國對酒駕的檢查和處罰力度愈加嚴格,以身犯險者越來越少。但有一類危險駕駛可能比酒駕更普遍,那就是“盲駕”。這類司機開車、騎自行車、駕駛摩托時,耳機裏播放着音樂,時不時看幾眼手機。由於隱蔽性大、管理查處難,“盲駕”的危險性比酒駕還大。為此,歐洲多國加大力度進行管制。

近期,英國發生多起因騎行時佩戴耳機引發的事故。72歲的彼得·康比被邊聽音樂邊騎行的年輕人撞傷腦部而死亡;19歲的喬治·麥高恩,因在騎滑板車過程中用耳機聽音樂,未發現有車輛向他靠近,導致被車撞死。在發生一系列致命交通事故後,英國國會呼吁,禁止自行車和電動滑板車騎手在騎行中佩戴耳機。

研究發現,騎行時戴耳機會降低騎行者對交通環境的感知,使駕駛人員操作失誤率上升,加大交通事故發生率。2021年,美國福特汽車公司研究發現,戴耳機開車或騎車會導致使用者識別潛在道路危險的速度減慢4秒以上。英國倫敦大學學院聽覺認知神經科學教授瑪麗亞·查特表示:“聲音在我們的環境認知能力中,發揮着至關重要的作用。駕駛或騎行期間佩戴耳機,將屏蔽重要的聲音信號,意味着無法感知附近的車輛或道路使用者,將雙方都置于危險之中。”

為了保護人們的出行安全,歐洲其他國家也紛紛出臺舉措。法國和西班牙禁止在騎自行車時佩戴耳機,葡萄牙和意大利祇允許一祇耳朵戴耳機。在“自行車王國”荷蘭,政府規定騎車時不能佩戴降噪耳機,不能手持手機等電子通訊設備。法國交通部門規定,騎車時禁止佩戴任何可能發出聲音的裝置,包括



入耳式耳機、頭戴式耳機、頭盔式耳機,更不允許騎車時接打電話。

除了不允許行駛時戴耳機,西班牙近日出臺的新法案對看手機問題也進行了嚴管。西班牙交通部門規定,駕駛員在行車過程中,嚴禁碰觸手機操作導航程序,祇有在完全停止狀態下才可以觸碰手機,違反規定者將扣6分,并處以100歐元(1歐元約合人民幣7元)罰款。新法還規定,嚴禁在汽車上安裝雷達探測儀,違者處以200歐元和扣3分處罰。因為不少司機為了防止被電子眼、測速儀捕捉到危險駕駛行為,所以會在車上加裝雷達設備,一旦接近相關設備,會提前發出預警。司機們仗着這個“放哨人”的優勢,在無雷達監視時肆無忌憚地超速、超車,大大增加了危險性。

對於西班牙即將到來的8月長假,新交通法規的出臺非常及時,將有助於減少事故的發生。西班牙交通部門還用多國語言印制了新法條文,放在各個入境檢查站以及加油站,供司機閱讀了解。此外,西班牙交通部門今年還將動用上千架無人機,幫助交通警察維持秩序,“捕捉”危險駕駛行為。

