

# 除了年货,健康“大礼包”你收到了吗?

年货供销大集上不仅量了血压,还学到了爱牙护牙小窍门

选年货、领春联、看牙齿、量血压……2019年1月11日到13日,由江苏省供销合作总社和现代快报主办的“2019年货供销大集暨扶持经济薄弱村爱心行动”活动在南京国际展览中心举行。现代快报记者了解到,在这场为期三天的送温暖、送文化、送健康、有年味的活动中,市民不仅买到了种类全、品质佳的年货产品,还收获了健康“大礼包”。

见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟 文/摄



医生在给市民检查口腔问题

## 现场 免费量血压,还能了解自己牙齿健康问题

1月11日上午10点多,年货供销大集的第一天,70岁的张阿姨在现场转了一圈后,收获颇丰,买了小孙子爱吃的零食,还有香菇木耳等年货产品,走到金铂利口腔咨询台前,她发现有医护人员免费为市民测量血压,于是张阿姨也想量量自己的血压。“高压135,低压92。”金铂利口腔的工作人员对张阿姨说,你的血压有一点点偏高,要及时监测,并调整自己的生活方式。张阿姨告诉记者,平常自己身体还

不错,也没有关注自己的血压,看来以后要多注意一下了。

除了免费测量血压,记者发现在四家口腔诊疗机构的咨询台前也是排满了咨询的市民。在雅度口腔的咨询台前,刘大爷称牙疼好几天了,吃不香睡不着。雅度口腔的医生帮刘大爷检查了一下,发现刘大爷因为长期戴假牙,造成食物残渣滞留在牙齿上,以及清洁不当造成了牙周疾病。

现场的工作人员对记者说:“我

们现场展示了一些牙齿模型,都是目前老百姓牙齿存在的一些常见问题,通过模型可以让大家形象直观地了解到自己的牙齿问题,并知道可以采用哪些治疗方式。”她一边介绍一边拿起一个牙齿模型举例说,你看这是一个缺牙的情况,那么我们就可以用活动假牙、固定义齿或种植的方式来解决。“这比我们光讲好多了,刘大爷牙齿的问题,看着模型他很快就能理解,也知道选择哪种方式来解决了。”

美国最新癌症数据出炉,25年总体死亡率下降27%

# 癌症有望成一种慢性病,不再是绝症



## 男女四大癌症杀手

2019年,美国预计将有176万例癌症新发病例,其中男性约有87万例,女性约为89万例。相当于每天将有4800多人被诊断为癌症。

对于女性来说,最高发的癌症仍为乳腺癌、肺癌和结直肠癌(按照发病率高低排名)。其中,乳腺癌占比约为30%,稳坐女性发病率第一的位置,名副其实的新一代女性杀手。

而作为男性,最高发的前三位癌症为前列腺癌、肺癌和结直肠癌。占了总发病率的42%,其中发病率第一的前列腺癌独占20%。

不仅仅是发病率,在死亡率方面,肺癌、前列腺癌、结直肠癌(以死亡率高低排名)是男性中死亡率最高的三大癌症。而在女性中,则是肺癌、乳腺癌和结直肠癌。

总体来看,前列腺癌、乳腺癌、肺癌、结直肠癌仍然是威胁人类的

四大癌症杀手。

## 男性发病率下降迅速

在过去的十年中,男性的总体发病率每年下降约2%。而女性则基本保持稳定。

吸烟是肺癌的主要致癌因素。从上世纪开始,美国开始对烟草进行管控,导致男性肺癌发病以每年3%的速度下降,下降速度为女性的两倍。

结肠镜是结直肠癌的主要筛查方法。近年来美国推行结肠镜筛查,使得美国50岁以上成年人使用结肠镜筛查的比例从2000年的21%上升到2015年的60%。结肠镜使用率的上升同时也带来了结直肠癌发病率的下降。CA的此次报告指出,在过去5年中,男性结直肠癌的发病率以每年3%的速度下降。

不仅如此,男性发病率第一的前列腺癌近年来也以每年7%的速度下降。

## 癌症死亡率25年下降27%

与发病率不同,癌症死亡率由于受到检测手段的影响较小,因此能够更好地衡量癌症诊断的进展。自20世纪开始,美国癌症死亡率持续上升,并在1991年达到了215.1人/10万人的巅峰。但是事情却在此出现了转机,近20年来,由于吸烟人数的不断下降,以及医疗水平的不断上升,导致越来越多的癌症能够早发现早治疗,大大降低了癌症死亡率。癌症死亡率以每年1.5%的速度下降,截止到2016年,25年间总共下降了27%。相当于有262万人避免了因癌症死亡。

## 癌症≠绝症! 癌症是一种慢性病

去年12月20日,在著名的《新英格兰医学杂志》(NEJM)上发表了

## 误区

### 掉牙不一定是年纪大,还可能是牙周炎捣乱

在康贝佳口腔医院的咨询台前,60岁的周大爷指着自己缺落的一颗门牙,问该怎么补,现场的工作人员张咪咪仔细查看了他的牙齿,发现周大爷是典型的牙周炎,这是因为长时间不重视造成的,她建议周大爷一定要先做牙周治疗,否则很快会危害到别的牙齿。周大爷听完吓一跳,自己这年纪掉牙不是很正常么,怎么还想起牙周炎了。

张咪咪告诉现代快报记者,掉

牙不仅仅是因为上了年纪,口腔问题也会加快牙齿的脱落。她提醒,一年洗一次牙是预防牙周炎的最好方式。不少老人觉得“老掉牙”很正常,其实这是很大的误区。缺牙不治,会影响其他的健康牙,这是因为缺牙空隙的存在,邻近的牙齿失去了约束和依靠,可能会造成倾斜、松动,甚至造成缺牙处牙槽骨吸收严重,牙龈萎缩,与其咬合的牙齿伸长,以后再想种牙就难了。

### 洁牙会导致牙齿松动? 这是一种误区

50多岁黄阿姨,坐在金铂利口腔的咨询台前,对现场的医护人员说,她最近有两颗牙松动了,吃东西一碰就疼得不行。“我就应该去洗牙,没有洗牙前,牙齿好好的,洗了牙之后牙缝变大了,牙齿开始松动。”工作人员检查后对黄阿姨说,你的牙齿松动其实和洗牙没有关系,主要是以前你的牙石太多有关系。“有人洗牙后牙缝变大,或者

牙齿松动,都觉得是洗牙造成的,其实这是一种误区。牙石长期堆积导致牙龈萎缩,牙根外露,牙缝逐渐被牙石覆盖,清除后牙缝就会显得很大。当这些牙石被去除后,牙齿自然会比以前略有松动。”

她强调说,千万不要认为洗牙是造成牙齿松动的罪魁祸首,长期不注重口腔卫生,才是牙齿健康的最大敌人。

### 智齿不拔的后果比牙疼严重多了

年货大集的现场除了备年货的老人,还有不少“吃货”,27岁的程女士一边捂着牙一边“扫货”,看见口腔展台,顺便做了咨询。她表示,上个礼拜身体受凉有点感冒,智齿就疼起来了。美奥口腔的工作人员颜丙迪观察后发现,程女士右边的一颗智齿长得歪七扭八,早就应该拔除了。

“许多人在牙疼时下决心,炎症

消除了就去拔智齿,结果好了后又拖着不拔。”颜丙迪说,大多数智齿患者都有这个共同点。智齿不拔的后果比牙疼严重多了。一方面,智齿很容易歪着长,导致抵到旁边的牙齿,可能把牙根抵坏;另一方面,智齿长在最里面,容易塞食物,又难清洁,会导致龋齿,而且会连累旁边的牙也变成“龋齿”。

存期像慢性病患者一样延长十几年甚至更长。这时,我们将再也不用谈“癌”色变。

近年来,癌症治疗技术的改进,癌症免疫疗法的出现,更使以往的“绝症”不再绝望。免疫疗法将目标由癌细胞转向为免疫细胞,通过激活或增强人体内免疫细胞的功能,利用患者自身的免疫细胞来攻击癌细胞。在出现的短短几年内,由免疫检查点抑制剂和CAR-T细胞疗法为主的免疫疗法在实体瘤和血液瘤中都交出了不俗的成绩单。

作为第一批使用免疫检查点抑制剂Opdivo(O药)的晚期非小细胞肺癌患者,5年生存率更是高达26%。与传统疗法带来的5%的生存率相比,免疫疗法将晚期非小细胞肺癌的5年生存率提高了5倍以上。

我们有理由相信,随着技术的不断突破,终有一天,人类与癌症的战争将画上休止符。