



## 从十个方面精准发力 我市推动卫健事业高质量发展

本报讯 记者盛勇、通讯员余伟报道:4月2日,我市召开卫生健康工作会议,提出要十个方面精准发力,促进卫生健康事业高质量发展。

去年,市卫健委改革创新,克难奋进,各项任务超额完成,卫生健康事业在市里有作为、省里有位置、全国有影响。

今年,全市卫生健康战线将落实新时代卫生与健康工作方针,全面实施健康咸宁战略,深化医药卫生体制改革,切实提高医疗卫生服务质量,预防重大疾病,稳步提升人民健康水平。

据了解,今年我市卫生健康行业将突出抓好健康惠民20件实事。主要包括:推进厕所改造,切实改善农村人居环境;提升服务能力,争创重点专科;对全市建档立卡农村贫困人口开展家庭医生签约服务;加强大学生村医招生;开展计划生育特殊家庭住院护理补贴综合保险工作全覆盖;深化医养结合,解决“特需”老人家门口就诊、床榻上看病问题;为全市高龄老人发放高龄津贴;加强居民健康知识宣传,倡导健康生活方式等。



## 冠心病患者术后 心脏康复不容忽视



冠心病患者做了支架或搭桥术后,是否能高枕无忧?天津泰达国际心血管病医院心脏康复科主任郭琪日前表示,这是一种认识误区,后期心脏康复仍需跟上,才能降低术后复发、卒中及再住院风险。

“不管哪种治疗方法,只是让血管‘临时畅通’,并没有从根本上解除造成血管‘拥堵’的因素。”郭琪说,冠心病患者在接受了支架植入术或搭桥术后,不再心绞痛或胸闷、憋气,但这并不意味着毫无风险。

郭琪说,冠心病常见的危险因素有高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、肥胖等,“如果这些危险因素一直存在,已经通畅的血管或其他正常的血管都可能还会再次出现狭窄,甚至阻塞、突发急性缺血事件。”

全球急性冠状动脉事件注册研究表明,即使经过手术治疗和药物治疗,冠心病患者出院后6个月内死亡、卒中和再住院率仍高达25%,4年累计病死率高达22.6%,而且死亡患者中50%死于再发心肌梗死。

在冠心病患者术后康复上,实施系统的心脏康复对维持血管通畅,提高生活质量,减少猝死率、再发率和再入院率有很大帮助。大量国内外研究也表明,术后恢复期的心脏康复可以使发病三年后的死亡率减少45%到83%。

郭琪介绍,心脏康复是通过多种手段联合干预,为心血管疾病患者在急性期、恢复期、维持期以及整个生命过程中提供生理、心理和社会的全面、全程管理服务与关爱。

发病后的4天到7天内为急性期,以生命安全和回归正常日常生活为目标;1周到6个月为恢复期,以复职和回归社会为目标;6个月之后以健康生活习惯养成、危险因素控制和健康管理方式构建为目标。

郭琪特别建议,国际流行病学研究和干预性研究表明,药物治疗和非药物治疗结合是最有效的冠心病二级预防策略,而非药物治疗就属于心脏康复内容范围。相关患者要特别注意后期的心脏康复,不可大意,争取早日使身体回归健康状态。

肺癌是我国发病率和死亡率都位列第一的恶性肿瘤,近年来,我国肺癌的发病率逐年升高,为进一步提升我国肺癌诊疗规范化水平,由全国50余位肺癌权威专家,历时一年多修订完成的《中华医学会肺癌临床诊疗指南(2018版)》日前出炉,肺癌临床诊疗有了中国版指南。

## 肺癌临床诊疗 有了中国版指南

### 国人45岁起发病率迅速上升

我国国家癌症中心去年发布的最新一期全国癌症统计数据显示,肺癌位居发病首位,年发病约78.1万。其中男性肺癌发病率、死亡率均排名第一;女性肺癌发病率排名第二,仅次于乳腺癌,但死亡率仍排名第一。

江苏省人民医院胸外科主任医师、中国抗癌协会江苏省分会肺癌专业委员会委员朱全介绍说,肺癌是世界范围内发病率最高的恶性肿瘤。近十年来,在欧美等发达国家,随着控烟得力,肺癌发病率明显下降,但在我国,肺癌的发病率和死亡率仍呈明显上升趋势。

过去在肺癌的诊疗上,我国一直沿用美国的相关标准,但临床实践发现,美国的标准在许多方面并不适应中国的国情。比如美国的标准一般将55岁以上的重度吸烟人群列为高危人群,而在中国,近年来45岁以上人群肺癌发病率迅速提升。此外我国女性虽然吸烟率较低,但女性肺癌发病率却高于女性吸烟率较高的欧美国家。这说明对中国的肺癌患者来说,某些因素的影响力超过吸烟,比如二手烟、厨房油烟、室内外环境污染等。

此次修订完成的《中华医学会肺癌临床诊疗指南(2018版)》在肺癌的诊断、治疗和筛查等方面都更适合中国国情。

## 高危人群 要重视筛查

### 早期肺癌多无明显症状

强调对高危人群进行筛查,是新版诊疗指南的一大特色。

朱全提醒,和传统印象中肺癌会咳嗽气喘、痰中带血不同,早期肺癌多无明显症状,多数患者确诊时已属晚期。因此,对高危人群的筛查有利于肺癌的早诊早治,提高肺癌的治疗效果。

根据新版肺癌临床诊疗指南,年龄55—74岁,吸烟量≥30包年(即每天抽烟数和抽烟年数相乘,得数≥30;如已戒烟,戒烟时间不超过15年)的个体推荐参加低剂量CT肺癌筛查。此外,年龄50,吸烟量≥20包年,且有一项额外危险因素,也被列为筛查对象。额外危险因素包括:氡、石棉等长期接触史;个人肿瘤史、直系亲属肺癌家族史;肺部疾病史(如慢阻肺或肺纤维化);长期二手烟接触史;长期油烟吸入史等。

新版指南还特别指出,在我国,45岁以下人群肺癌发病率相对较低,45岁及以上人群呈现明显增加趋势。临床上,很多专家也建议,45岁以上有肺癌高危因素的,也最好进行低剂量CT筛查。

指南建议,年度筛查正常者,每1—2年继续筛查。

# 中国特色『肺癌临床诊疗指南』出炉 专家解读 应对肺癌 可以这么做



## 诊断和治疗手段发展迅速

### 肺癌患者有了更多新希望

近年来,医学界对肺癌的研究不断获得突破,诊断和治疗手段发展迅速。

朱全介绍说,随着诊断水平提高,越来越多的早期肺癌被发现。对于早期肺癌,外科手术仍是治疗的金标准。与过去发现肺癌就要切除肺叶不同,如今手术方式更多样化,可以在清除足够肿瘤组织及肺组织,保证治疗效果的前提下,最大限度减少创伤。在手术操作技术上,术前会为病人做个肺部3D模型,手术中对照3D模型,进行精准切除。未来,还会

有更多微创的方法进行手术。

对于晚期肺癌,化疗、靶向治疗、免疫治疗带来了更好的治疗效果,患者的生存率明显提高。

对于中期肺癌,以手术为主,联合放疗、化疗、免疫治疗等手段进行综合治疗,也会取得不错的效果。

不过,朱全提醒说,吸烟增加了肺癌的发病率,二手烟的危害也很大。欧美国家近年来肺癌的发病率明显下降,与严格控制烟草有关。因此,要想远离肺癌的威胁,首先要远离烟草。

## 查出肺小结节怎么办?

### 多为良性但也不能置之不理

很多人在日常体检时被查出肺部小结节。这种小结节跟肺癌有什么关系?需要手术吗?这是很多人想问的问题。新版指南对小结节的处置也做了详细介绍,建议直径≥5mm的结节需接受进一步检查,谨慎开展手术。

朱全介绍说,随着检查手段越来越先进,肺部很多微小的病变都能被发现,这是近年来肺小结节高检出率的主要原因。据省人民医院放射科2018年5月至8月体检胸部CT统计数据显示,肺结节检出率达80.8%。

肺部结节是指肺内直径不超过3cm的类圆形或不规则形病灶。大多数的肺小结节是良性的,很可能是肺局灶炎症、肺结核等之前肺部病变留下的印记。发现小结节后不必恐慌,但确实有一些肺小结节存在早期肺癌可能,因此也不能置之不理,最好请影像科、呼吸科或者胸外科的专科医生对小结节进行检查评估,根据结节的大小、密度等情况,结合个体

因素,看看是定期随访观察还是需要手术干预。

朱全解释说,按照CT图像上结节密度的不同,肺结节分为三种:实性结节、磨玻璃结节和介于两者之间的混合性磨玻璃结节。相对而言,磨玻璃结节恶性率低,混合性磨玻璃结节恶性率最高。结节越大,恶性概率越大。

大部分磨玻璃结节生长缓慢,有的可能只是炎症的表现,待炎症消除就会消失;有的可能是陈旧病灶等,因此大部分只需定期随访即可。虽然持续存在的磨玻璃结节可能为癌前病变,但它们“惰性”很强,生长或发生变化的速度很慢,所以长时间随访观察并不会延误治疗,待结节风险显著增加时再考虑手术,也不影响治疗效果。

因此,当体检查出肺小结节,可请专科医生进行风险评估,风险低的定期随访复查,待结节风险显著增加时再考虑外科干预。但是,之前有肿瘤病史的患者发现肺结节后需要加倍小心。(本报综合)

## 饭后如何养生

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区市民盼盼咨询,听说午餐后马上坐着会长胖,饭后该如何养生?

青龙社区卫生服务中心工作人员提醒,茶叶中含有大量鞣酸,饭后立即喝茶,会使胃中还没来得及消化的蛋白质同鞣酸结合在一起,形成不易消化的沉淀物,影响蛋白质的吸收。茶叶还会妨碍铁元素的吸收,长期如此甚至能够引致缺铁性贫血。建议居民尽量饭后一小时再喝茶,否则会影响消化,影响消化。

对于血糖升高者,尤其主张饭后即刻吃水果。食物进入胃以后,需要经过1—2小时的消化,水果中含有不少单糖类物质,

如果饭后立即吃水果,就会被先吃进的食物阻挡,致使水果不能正常消化,很容易形成胀气,因此水果最好在两餐间吃。

饭后立即漱口,可保持口腔湿润和清洁,刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效防治口腔及牙齿疾病,保护好口腔和牙齿,有益于增进食欲和帮助消化吸收。

餐后按摩腹部,可以促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有益于增强胃肠功能,又可作为一种良性刺激,通过神经传入大脑,有益于中枢神经系统功能的调节,起到健身防病的作用。具体做法:以掌心着腹,以肚脐为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。



## 春季上火如何防治?

本报讯 记者朱亚平报道:连日来,咸宁跑步进入夏天,天气干燥,市民周先生出现了上火现象。他说,“口腔溃疡、牙龈肿痛,很是烦恼。”

市中医院治未病中心相关负责人介绍,上火现象包括口腔溃疡、牙龈肿痛、心烦气躁,容易上火的人多是性格急躁、或是身心疲劳的人,平时应注意休息,需食用一些滋阴润燥的食物或药物调理。

出现便秘、小便赤黄、口臭、口渴等现象的人,需要改善一下饮食习惯,少吃些辛辣的食物,热性的食物,平时多吃水果青菜,多喝水喝汤,必要时可吃些三黄片、黄连

上清片等药物调理。

出现眼睛干痒,眼屎过多的人,多是由肝火旺盛引起,最好多喝些决明子菊花茶、枸杞菊花茶,眼睛不舒服也可使用泡好的热菊花茶来熏蒸一下。

出现舌尖上生疮、溃烂,感到心神不宁、心烦意乱等,应多吃芹菜、西红柿、莲子,用莲子心泡水喝效果也挺好的。

出现咽喉肿痛、咳嗽痰液,多半是肺热,可用杏仁、无花果、罗汉果、百合等煲汤去火,多喝些蜂蜜水,吃冰糖雪梨。

总之,对症找方法才能及时去火,平时生活中保持平和的心态,不急不躁,不温不火,养成规律的起居习惯,才能够身体阴阳平衡,健康不上火。

## 铭记英烈功绩 弘扬爱国精神

### 高投集团党员祭扫通山烈士陵园



馆内陈列的革命文物再现了通山和鄂南人民在中国共产党的领导下,英勇奋斗的光辉历程。参观学习后,各支部组织党员开展了主题党日,党员齐诵《中国共产党章程》;学习了习近平新时代中国特色社会主义思想;开展了党史学习和重温入党誓词活动;完成了“六事联动”的规定动作,增强了党员的荣誉感和使命感。

通过本次清明祭扫活动,集团全体党员干部再次深刻认识到今天的幸福生活是无数先烈用鲜血和生命换来的,是来之不易的。他们表示,深切缅怀革命先烈的同时,更意识到自身的责任和使命,将在今后的工作中,不断加强党性修养,牢记党的宗旨,发挥好党员先锋模范作用,积极为集团公司转型发展贡献红色力量。



## 赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

赤壁网挂G[2019]14号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》、《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让办法》等有关规定,经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局定于2019年4月9日至2019年4月16日在国土交易系统公开挂牌出让赤壁网挂G[2019]14号国有建设用地使用权,并授权赤壁市土地储备交易中心具体承办,现就有关事项公告如下:

宗地号	用地位置	面积(m <sup>2</sup> )	容积率	建筑密度	绿化率	建筑限高	土地用途	出让年限	约定土地条件	竞买保证金(万元)	网挂起始价(万元)	增价幅度(万元)
赤壁网挂G[2019]14号	赤壁市赤公岭社区工业路北侧地块	49350.43(折29.03亩)	>1.0	>40% <60%	<15%	<25米	工业用地	50年	现状土地条件	197	395.39	10

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市城乡规划局的《规划设计条件通知书》为准。(宗地的四至见挂牌宗地附图)

二、竞买人资格及其他要求:中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织均可申请参加竞买(法律法规限制的除外),均可通过网上注册参加竞买。申请人可以单独申请,也可以联合申请(联合申请应明确联合竞买所涉及的出资比例、签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人),参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市国土资源网上交易系统交易。凡办理数字证书,按系统要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市国土资源网上交易系统操作说明》和《赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买人可登录咸宁市国土资源网上交易系统(http://219.139.108.3/GTYJ\_HBXN/)查询。申请人可于2019年4月9日至2019年5月14日在网上浏览或下

载本次挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作参加竞买。

六、本次国有建设用地使用权网上交易保证金截止时间为2019年5月14日下午16:00时,2019年14号网上报价时间为2019年5月2日上午8:00分至2019年5月16日上午10:00分止,挂牌报价时间截止时,经系统自动,有竞买人表示愿意继续加价的,系统将自动转入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

七、赤壁市自然资源和规划局土地储备交易中心对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行现场踏勘。

八、如果在湖北省咸宁市国土资源网上交易系统过程中遇到问题或困难,请在分清问题类型的同时,与下列工作人员联系:

土地交易系统咨询电话:石先生0715-6899579  
数字证书办理及咨询电话:周女士18971682219

九、竞买保证金账户:  
开户单位:赤壁市非税收入财政专户  
开户银行:中国银行赤壁支行营业部  
账号:5729 5755 0728

赤壁市自然资源和规划局  
二〇一九年四月九日

## 公告

2019年4月20日至2019年10月20日,咸宁市咸安区G107国道K1323+100—K1324+600(汀泗古塘村路段)改扩建施工,施工期间部分路段实行交通管制,重型车辆绕行京港澳高速,过往车辆请减速慢行。不便之处敬请谅解。

107国道咸安段改建工程建设协调指挥部  
咸宁市公安局咸安分局交警大队  
咸安区公路管理局路政大队  
2019年4月8日

## 注销公告

咸宁泰兴安保安服务有限公司(注册号:422300000015183)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告  
咸宁泰兴安保安服务有限公司  
2019年4月9日

## 拍卖公告

受委托,我公司定于2019年5月8日10时在本公司拍卖大厅拍卖咸安区青龙路建设小区1幢103户房产。建筑面积145.35㎡,竞买保证金5万元,起拍价45.06万元。即日起在其所在地公开展示。详询:13545575552(喻)地址:咸宁市咸宁大道39号国际大厦A座十九层湖北泉盛拍卖有限公司。

湖北泉盛拍卖有限公司  
2019年4月9日

## 遗失声明

朱方友遗失咸安区鹏隆娱乐工作室个体工商户营业执照副本,统一社会信用代码:92421202MA4DAYTPOX,特声作废。  
咸宁市兴欣林特有限公司遗失通城县石镇镇杨山村山林权证,林权证号:兴欣林权证字(2011)第000027号,编号:1342011681170,特声作废。  
赤壁市老五酒店遗失中国工商银行股份有限公司赤壁支行营业室开户许可证,核准号:J5362000187901,账号:181060110920006890,特声作废。  
邓凡忠遗失军人病残证(因病六级),编号:鄂军L025701,特声作废。  
高新温泉海中楼医药咨询部遗失湖北增值税普通发票4份(空白),号码:05434002、05434003、05434004、05434005,特声作废。