



## 如何配制居家消毒液?

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道:除了勤洗手、戴口罩这些“常规动作”,现在市民越来越意识到居家清洁消毒的重要性。那么,如何配制居家消毒液?

物体表面可以用含250—500mg/L的含氯消毒剂进行消毒。一般常用的含氯消毒剂有84消毒液、含氯泡腾片等,但原液不能直接使用,要稀释后使用。用于消毒的消毒剂应具备消毒剂批准文号,使用前应仔细阅读产品使用说明,明确有效期、使用方法和注意事项。

市疾控中心有关人员以常用的500mg/L含氯消毒液为例,介绍了配制方法。

准备物品:500ml矿泉水瓶、盆、搅拌棒。选择消毒剂:84消毒液或含氯消毒泡腾片。

用500ml的矿泉水瓶取两瓶水放入盆里,用84消毒液瓶盖取一瓶盖消毒剂放入水中,搅拌均匀。或取1片含有效氯为500mg的消毒泡腾片,加入水中待全部溶解后搅拌均匀。

用喷壶喷洒消毒或抹布擦拭消毒,消毒30分钟后用清水擦拭。

在使用含氯消毒剂需要注意的是,不能和其他清洁剂混合使用。84消毒液与洁厕剂混合后使用,会生成氯气。氯气是一种有刺激性并能损伤呼吸道的有毒气体,大量吸入的话,会使人咳嗽、呼吸困难,甚至头晕,量再大可危及生命。

含氯消毒剂对皮肤和黏膜具有腐蚀性和刺激性,不可以直接用手接触,配制和使用时一定要戴手套。

消毒液浓度不是越高越好,过高浓度的消毒剂会带来安全隐患,也会造成环境污染。使用前务必读懂产品标签或说明书,按照标签或说明书上的使用方法和使用浓度操作。

残留的消毒液会对人们的身体产生一定危害,消毒完成后,一定要用清水冲洗,彻底去掉消毒液的残留。

此外,不可用于丝绸、毛、尼龙、皮革表面,彩色织物可能有褪色作用,使用前先在隐蔽处试用。

## 如何远离“鼠标手”?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,如何远离“鼠标手”?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,随着电脑的普及,人们办公、学习等常常要长时间反复、频繁地操作电脑、键盘、鼠标等,因而导致手部过度劳损,久而久之容易形成“鼠标手”。

选择合适的鼠标、鼠标垫,缓解腕关节压力。选择鼠标时,大小与手的大小出人不要太大,以感觉舒适为宜。有些鼠标弧度较大,接触面较宽,也有助于分散手指力量。

不长时间保持一个姿势,避免手指及腕部过度用力。不一次性过长时间拿重物,手部或腕关节不长时间重复进行同一个运动,多做手部及腕部肌肉松弛、伸展运动。

放松手臂,舒缓紧张状态。在休息的时候,手指弯曲的程度保持在半握拳状态,以确保手臂垂直,从而舒缓屈肌和伸肌紧张状态。

减少鼠标点击次数。在使用键盘时,多使用快捷键,尽量减少手指点击鼠标的次数,让腕部得到休息。

多旋转手腕,保持手腕灵活。双臂平伸,握拳,以手臂为轴心,向内旋转拳头,连续转动15至20秒,然后,反方向再做一遍。这样可以放松腕部肌肉,松弛手臂神经。

## 被评为2020年令人瞩目的10项医学进步之一

# 早筛技术不放过一点癌症的蛛丝马迹

癌症筛查是降低恶性肿瘤死亡率最为有效的途径。近日,权威学术期刊《自然医学》发表系列文章,回顾了2020年里令人瞩目的10项医学领域的进步,其中之一就是癌症早筛技术。

“早期筛查可以有效降低结肠癌的发病负担,并降低死亡率。其中,高危人群每10年一次结肠镜检查与每年一次粪便潜血试验(FIT)检查是国际一级推荐筛查技术。科学研究表明:定期的肠镜检查能够降低40%—60%结肠直肠癌发病率和死亡率。”浙江省肿瘤防治办公室主任陈明在接受记者采访时表示。

“健康中国”战略明确指出:预防是最经济最有效的健康策略,每个人都是自己健康的第一责任人,对家庭和社会都负有健康责任。

在癌症防治收益层面,癌症筛查是降低

当前,人工智能、大数据、信息化、新型肿瘤标志物检查等的快速兴起,有助于提升我国早期筛查水平。

精准预防已经成为癌症预防的新趋势。专家表示,与传统活检相比,癌症血液检测具有一些优势。用于活检的组织是取自肿瘤的某个部位,能提供的基因信息量有限,相比之下血检结果可提供更全面的肿瘤DNA信息。通过抽血检测特定肿瘤的一些标志物,包括肿瘤细胞循环DNA(ctDNA)、小分子RNA(miRNA)等,可以高效、准确地判断肿瘤的出现。

由于肿瘤DNA的变化往往早于肿瘤组

疾病负担最为有效的途径,有助于提高重点人群癌症早诊率和治疗率,提高患者生存率和生活质量,降低死亡率和未来发病率。

以结肠直肠癌为例,陈明列举了一组数据:美国自20世纪80年代推广结肠直肠癌筛查以来,对50岁以上人群的筛查率从2000年的20%提升到了2018年的61%,50岁以上人群结肠直肠癌发病率和死亡率自2000年以来以每年3%的速度快速下降。

浙江省是国内结肠直肠癌高发省份之一,近年来发病率、死亡率持续攀升,严重消耗医疗资源、造成沉重社会负担,根据浙江省肿瘤登记监测数据显示,浙江省结肠直肠癌发病率比全国高12.41%,严重威胁浙江省居民健康。

## 筛查有助于提高癌症早诊率、治疗率

陈明认为,对于民众而言,癌症筛查不仅有助于提高居民防治癌症的核心知识知晓率,普及健康生活方式,加强居民主动参与筛查意识;此外,还有助于进一步完善癌症整体防治网络,推动癌症诊治走向规范化、均质化。

“45岁以上人群应每5年进行一次结肠镜检查,根据结肠镜检查结果确定后续检查时间间隔。”陈明建议。

《健康中国行动(2019—2030)癌症防治行动》明确提出:到2022年和2030年,总体癌症5年生存率分别不低于43.3%和46.6%;癌症防治核心知识知晓率分别不低于70%和80%;高发地区重点癌种早诊率达到55%及以上并持续提高;基本实现癌症高危人群

定期参加防癌体检。

“上述目标的实现,一级预防、二级预防、三级预防都非常重要,仅靠临床诊疗技术的提升难以完成,必须要实现关口前移、预防优先、防治结合。”陈明说,“但是,大规模癌症早筛对于资金、技术、组织动员能力等都提出了很高的要求,如基层医生对癌症早筛要具有较高的认知、基层医疗机构的医疗技术设施和肠镜设备等也需要达到一定标准。”

“高效、精准的筛选高危人群;根据居民饮食习惯、疾病谱等变化对新型的癌症高危因素及时识别;便潜血检测产品质控、信息化平台的运用等均会影响筛查项目的成效。”陈明介绍。

## 各种科技手段助力早筛水平升级

织的生长变化,因此血检有助医生更及时调整治疗方案。液体活检特别是“基于血清的miRNA”检测技术,目前主要用于胃癌、肺癌和乳腺癌的早期筛查。

此外,一种人工智能云诊断技术也已在我国一些地区的宫颈筛查中应用。采样机构收集细胞标本图像信息并通过互联网传到云诊断平台,人工智能自动进行诊断,病理医生只需对人工智能诊断为阳性的少

数结果进行复审核实,省去了大量的人工劳动。这项技术还可以应用于多种上皮来源的肿瘤的筛查。

据陈明介绍,2020年,浙江省肿瘤防治办公室携手依图医疗研发了省域癌症筛查信息平台。该平台融合医疗信息化、人工智能、大数据等技术,实现了省域内癌症筛查项目信息的统一接入与管理,满足筛查流程管理、智能质控、数据安全、大数据分析等多

样化需求,并具备良好的敏捷拓展能力,为筛查全程提供了支持。

“依托该平台,浙江省肠癌筛查检出率高出同类项目。”陈明说,该平台的建设不仅能推动更多结肠癌患者被更早发现,并且能节省患者医疗支出及医保支出。初步估算,依托该平台,今年实施肠癌筛查后,可节省群众医药费用和医保基金远期支出约28.7亿元。



(本报综合)

### 相关链接

## “AI防癌地图”描绘癌症筛查蓝图

从单癌种到多癌种,从数月到数百万,从单点筛查为主到省域整体统筹,历经3年打磨,“AI防癌地图”项目描绘出了一幅更加宏大的癌症筛查蓝图。

该项目共投入1亿元资金,联合数百家医疗机构,覆盖19个省市自治区。

近年来,“AI防癌地图”捷报频传。

从2018年启动到2019年6月,“AI防癌地图”在福建宁德市共对1000余人进行了筛查,累计筛查出20余名肺癌高度疑似病例。

“AI防癌地图”在河南新野地区开展1年来,肺结节智能早筛项目科普宣传共覆盖6万余人次,累计筛查1.1万余人次,检出肺结节阳性3600余人次。

2020年,“AI防癌地图”在浙江实现了省域整体统筹、县区全覆盖的单癌种筛查项目,依托专项研发的浙江省癌症筛查信息平台,其问卷筛查人数超过200万,肠镜检查超12万次,1300余名不同阶段的肺癌患者被筛出并得到后续治疗。

## 每逢冬季“胖三斤”?

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

冬季是人体容易长胖的时期,很多人不知不觉就会变胖。市疾控中心健康管理中心主任廖晓兰表示,冬季不想长胖主要还是靠科学的饮食和合理的运动。”

### 为什么冬季容易长胖?

有人说,冬季是个容易长胖的季节。“长胖和季节没什么关系。”廖晓兰说,导致长胖的因素有遗传、饮食、运动、心理、机体代谢等。

冬季天气寒冷,大家都不愿意动,喜欢在温暖的屋子里甚至是被窝里待着,这样一来我们在户外的活动减少,运动量太少自然就造成了能量富余,容易长胖。

冬季天气寒冷气温低,人体的新陈代谢和血液循环都变慢,身体就会自动储藏摄入

的脂肪和高热量食物,来起到抵御寒冷的作用,因此我们会比夏天吃得更多,当摄入的热量大于消耗的热量时,多余的热量就会变成脂肪囤积。

天冷了大家食欲大增,很多人的口味也会变重,而且会吃更多热腾腾的菜,比如烤肉、火锅、炖肉汤等,这类菜肴都含有大量的脂肪。而且口味浓重的菜肴还会激发我们的食欲,容易让我们比平时吃得更多。吃得多了,自然更容易长胖。

在冬季,我们的衣服穿得厚,稍微长胖很难看得出来,因此常常会忽略了长胖的事实,等到冬天过完,体重已经增加不少。

“由于各种原因导致长胖后,可以计算下身体的BMI值(体重除以身高的平方)。”廖

晓兰说,如果BMI值小于23.9则属于健康的体重范围之内,那么增长2公斤属于正常的情况。如果超过了这个值那就说明体重已经超重了,那就一斤都不能增长了。肥胖会增加心血管疾病的危险,影响消化系统的功能、影响内分泌系统的功能、增加癌症发生的危险性。

### 不想长胖怎么办?

“不想长胖主要还是靠科学的饮食和合理的运动。”廖晓兰说,七分吃三分练,量出为人,保持摄入和消耗的平衡,再加上科学的运动,提高自身的基础代谢率,增加能量消耗。

多吃植物性食物,少吃动物性食物,但是不能完全不吃。一些重要的氨基酸以及微量

元素只有从动物性食物内摄取,植物性食物里面是没有的。平衡的饮食、合理的搭配是保证人体健康的大前提。

不论是植物性食物还是动物性食物都要注意烹调方式,烹饪时多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,减少油炸、煎、红烧等重油的烹饪方式,以免无形中增加脂肪和调味品的摄入,从而增加了能量的摄入。

“要想减重减脂必须让自己动起来,消耗更多的能量。”廖晓兰说,除了有氧运动外,还要增加肌肉的抗阻锻炼,提高机体的肌肉含量,提高基础代谢率。游泳、慢跑、快步走、爬山、健身操都是比较有效的有氧运动类型,抗阻运动主要包括俯卧撑、仰卧起坐、器械练习等。

## 嘉鱼烟草专卖局从严格落实疫情防控

本报讯 通讯员李少勇报道:年关临近,人流物流增加、人员聚集增多,疫情防控形势日趋紧张。近日,嘉鱼县烟草专卖局提前谋划、精准施策,“四则运算”从严格落实疫情防控。

一是做好“加法”,履行防控主体责任。及时传达省、市、县三级疫情防控工作会议精神,修订疫情防控工作方案,制定疫情防控应急预案,开展疫情防控演练,提升应急处置能力。增加购置口罩、75%浓度酒精等防护用品,加强办公场所消毒通风和外来人员管控。

二是做实“减法”,阻隔疫情传播路径。坚决摒弃麻痹思想、侥幸心理和松劲心态,防止个

别人影响疫情防控大局。严控会议次数和规模,减少集体活动,避免人员聚集。减少因公出差和走亲访友,杜绝交叉感染。

三是做优“乘法”,联动落实防控措施。及时对接所在社区,排查登记在外务工人员,做好返乡家属行程确认和疫情管控。加强客我互动,及时向卷烟零售户宣讲疫情防控政策,提醒零售户落实疫情防控措施。

四是做精“除法”,营造健康防控氛围。充分发挥党支部战斗堡垒作用,党员干部以身作则、争做典型,加强正面宣传引导,不信谣、不传谣,消除焦虑负面情绪,形成积极健康、规范有序的疫情防控氛围。



## 通山烟草专卖局开展全民科普教育培训

近日,通山县烟草专卖局邀请专家为干部职工授课。培训以疫情防控和垃圾分类为主题,围绕新环保法出台背景,深入浅出讲解生活垃圾分类知识、水污染安全与防治等知识,促进干部职工更进一步理解垃圾分类和健康中国理念,更加关注环境卫生和个人健康。

通讯员 黄国枫 摄



咸宁市烟草专卖局主办

## 崇阳县自然资源和规划局持续推动意识形态工作向上向好

今年以来,崇阳县自然资源和规划局坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,找准立足点、抓住着力点,持续推进意识形态工作向上向好,充分发挥了思想引领重要作用,为自然资源和规划事业科学发展提供了强有力的思想保证、精神动力、舆论引导。

一是落实“责任制”,把握意识形态主导权。局党组牢牢把意识形态领域斗争的主导权,先后主持召开3次专题会议,把意识形态工作纳入党建工作责任制,纳入股室及个人目标责任管理,与自然资源和规划业务工作同部署、同落实、同检查、同考核,并将班子成员意识形态工作责任制落实情况作为民主生活会和述职述廉报告的重要内容,主动接受监督和评议,确保意识形态工作责任落到实处。

二是坚定“主心骨”,强化政治理论学习。制定党组中心组学习计划,坚持一专题一研讨,全年开展13次集中学习研讨。组建7支宣讲员队伍分赴各驻点村、机

关、乡镇所、二级单位开展《习近平谈治国理政》第三卷、十九届五中全会精神等宣讲活动,受众人数达400余人。认真落实“三会一课”,民主评议党员等制度,精心组织13次“主题党日+”活动,通报表彰“学习强国”学习平台优秀学员。截至目前,该局共127名党员注册了“学习强国”平台APP,下载率达90%,活跃度达86.2%,积分过万人数52名。

三是唱响“主旋律”,巩固壮大宣传舆论。积极向新闻媒体、网站、公众号投稿,截至12月31日,全年共报送各类稿件共136篇,其中政务信息省厅采用20篇;市局采用70篇;咸宁日报采用13篇;政府快报采用5篇。及时向县委宣传部报送网评队伍,我局网评员进入核心网评员队伍,传播社会正能量,今年以来共计进行网评、转发、点赞300余条。

(王水文 刘森淼)

