关注胰腺癌，早防早筛护生命

本报记者　李嘉

今年11月16日是“世界胰腺癌日”，如何全面正确了解胰腺癌呢？科学预防不容忽视。

什么是胰腺癌？

胰腺癌是一种起源于胰腺导管上皮及腺泡细胞的恶性肿瘤，起病极为隐匿，犹如隐藏在暗处的“刺客”，早期诊断困难重重。

胰腺深藏在人体左上腹最深处，与肝、胆、肠、胃等器官紧密相邻，是仅次于肝脏的人体第二大消化腺，其位置的特殊性使得病变难以被早期察觉。而且，胰腺癌可发生在胰腺的任何部位，进一步增加了诊断的难度。

胰腺位置隐蔽，早期症状不典型，容易被忽视或误诊为其他消化系统疾病。许多患者确诊时，病情已发展至中晚期。

胰腺癌细胞具有极强的侵袭性和转移性，可在早期就通过淋巴系统、血液系统等途径扩散至全身其他器官，如肝脏、肺部等，大大增加了治疗的难度和复杂性。

胰腺癌晚期患者常出现多种严重并发症，如黄疸、腹痛、消瘦、恶病质等，严重影响患者的生活质量，甚至危及生命。

目前，胰腺癌的治疗手段主要包括手术、化疗、放疗等，但由于其恶性程度高、易转移等特点，治疗效果往往不尽如人意，患者的生存率较低。

胰腺癌致病因素有哪些？

吸烟与饮酒。长期吸烟、酗酒是胰腺癌的重要危险因素。中医认为，烟为热毒之邪，酒为湿热之品，长期摄入会损伤人体正气，导致气血运行不畅，脏腑功能失调，为癌毒的产生创造了条件。

不良的饮食习惯。高糖、高脂、高热量饮食会增加患胰腺癌的风险。中医讲究饮食有节，过食肥甘厚味会滋生内热，痰湿内生，阻碍气机，从而引发疾病。

慢性疾病。慢性胰腺炎、遗传性胰腺炎、急性胰腺炎和糖尿病均会增加胰腺癌的发病风险。这些疾病会导致胰腺组织长期受损，气血瘀滞，为癌变埋下隐患。

约10％的胰腺癌患者有家族史，说明遗传因素在胰腺癌的发病中起着一定作用。长期接触有害化学物质和放射性物质也可能增加患癌风险。

如何预防胰腺癌？

戒烟限酒，可减少邪毒侵害，让脏腑气机通畅，降低胰腺癌发病风险。

日常可多饮清茶，以清利体内热毒，如绿茶、菊花茶等，其性凉味甘，能清热泻火、解毒散结，助力身体祛除烟酒带来的不良影响。

多吃新鲜蔬菜水果，如西兰花、苹果等，它们富含维生素和抗氧化物质，能增强人体免疫力；少吃高糖、高脂、高热量食物，以防滋生内热。

同时，可根据体质适当食用一些具有健脾益胃、扶正祛邪作用的食物，如山药、薏米等，培补正气，抵御癌毒侵袭。

避免过食肥甘厚味，以防滋生痰湿；运动方面，可选择八段锦、太极拳等传统功法，其动作舒缓，能促进气血流通，调节脏腑功能，化解痰湿，维持身体平衡。

遵循自然规律，保证充足睡眠。建议每晚尽量在11点前入睡，早上按时起床，让身体形成良好的生物钟，使脏腑在规律的作息中得到充分调养，增强抵御癌邪的能力。

定期体检是预防胰腺癌的关键环节。通过定期体检，可早期发现身体的细微变化。尤其是有胰腺癌家族史或患有慢性胰腺疾病的人群，更应重视体检。一旦发现异常，应及时就医治疗，把握最佳治疗时机，将疾病扼杀在萌芽状态，守护身体健康。

链接

胰腺癌相关信号

腹胀：胰腺具有外分泌功能，能够分泌人体消化食物所需的酶。一旦肿瘤堵塞胰管或者破坏了胰腺的分泌细胞，酶无法进入消化系统或者分泌量减少，人的消化能力就会变差，进而引发腹胀。

后背疼痛：胰腺位置靠近后背，胰腺癌生成后往往会压迫后方的神经丛，造成后背疼痛。胰腺癌早期，患者往往会感觉腰部有束带感，发展到中晚期，患者会出现剧烈的疼痛，尤其是凌晨两点左右疼痛剧烈。这种疼痛一般药物无法缓解，也被称为顽固性疼痛或恶性疼痛。

血糖异常：胰腺癌与糖尿病都继发于胰腺，但胰腺癌与2型糖尿病关系密切，当胰腺肿瘤破坏了胰岛细胞，导致胰岛素分泌下降，进而控制血糖的能力也下降了，血糖就会升高。如果出现以下两种情况需警惕：一是原来血糖正常但是近期突然出现血糖升高；二是糖尿病患者日常通过饮食和降糖药物能控制住血糖，却突然出现异常波动。

小便发黄：胰腺肿瘤如果长在胆管附近，会对胆管产生挤压，甚至堵死，胆汁会被堵在胆囊内，有一部分进入血液并随着小便排出。因胆汁中的胆红素为深色，所以会有尿液发黄的症状。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市中医药学会举办学术年会

推动“防治康一体化”建设

本报讯　记者**李嘉**报道：日前，市中医药学会学术年会暨内分泌学会成立大会在市中医医院成功举办，围绕中医药防治热点展开深入探讨，系统分享最新研究成果与临证经验，全方位契合临床实践与科研创新需求，推动“防治康一体化”建设，创新中医药全周期健康服务模式。

大会上，市中医药学会内分泌学分会宣布正式成立，标志着我市中医药在内分泌代谢性疾病领域的临床、科研与人才培养进入了体系化、协同化的新阶段，将为相关专业医务人员构建一个高水平的学术交流平台，进一步提升本市中西医结合防治内分泌代谢性疾病的能力。

市中医医院相关负责人表示，将以此次大会和内分泌学分会成立为契机，与各成员单位紧密合作，充分发挥学会平台优势，将重点在学术研究、技术推广、人才培养等方面深化合作，加强对名老中医学术经验的传承，系统梳理并推广中医优势病种诊疗方案。

同时，医院将积极响应省、市中医药产业发展规划，主动融入“十大楚药”品牌建设和咸宁大健康产业发展布局，加强产学研用合作，积极探索中医药与康养、旅游等产业的融合发展新模式，为我市的经济社会发展贡献坚实的中医药力量。

本次大会的成功举办，不仅为市中医药工作者提供了宝贵的学习交流机会，更凝聚了共识，明确了方向，为我市中医药事业高质量发展注入强劲动力。

市中医医院

开展中医药义诊活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**张超**报道：11月14日，市中医医院内科一、二党支部联合咸安区委社会工作部、浮山街道长安社区，在冠苑小区广场举办“党建引领送健康　中医惠民暖人心”中医药义诊活动。

在诊脉区，党员医务工作者耐心细致地为群众辨证问诊、辨证施护，针对高血压、糖尿病、冠心病、神经康复、呼吸系统疾病、中西医治疗肿瘤、失眠等常见慢性病和老年病，结合体质特点开具个性化的中药处方和调理建议。

体验区内，针灸、拔罐、艾灸、中药贴敷等传统中医疗法同步开展，医务工作者们精准施术，为饱受颈肩腰腿痛困扰的群众缓解不适，让大家亲身感受中医药的独特魅力。

咨询台前，志愿者们向过往群众发放健康养生手册，普及中医“治未病”理念、时令饮食禁忌和穴位保健知识，引导群众树立科学健康的生活方式。

“年纪大了腿脚不便，去医院看病要排队，现在在家门口就能让医生把脉看病，还能免费拔火龙罐，真是太贴心了！”刚体验完火龙罐的王阿姨竖起大拇指。

该院将以此次活动为契机，持续深化“党建+健康”服务模式，建立常态化共建机制，不断拓展服务内容、延伸服务触角，让中医药文化惠及更多群众。

市第一人民医院与武汉大学中南医院开展联合义诊

打通“省级指导+本地治疗”便捷通道

本报讯　记者**李嘉**报道：为积极响应“服务百姓健康行动”，助力“健康咸宁”建设，11月7日，武汉大学中南医院专家团在市第一人民医院门诊一楼大厅举办“服务人民健康，助力咸宁发展”联合义诊活动。

本次义诊阵容强大，武汉大学中南医院派出胃肠外科、心血管内科、神经内科、眼科、妇科、脊柱与骨肿瘤科等近20个热门科室的专家团队，为市民提供面对面的专业诊疗与健康咨询。许多市民早早携带病历与检查报告前来，在“家门口”享受省级专家的优质服务。

“一直想去武汉看这个老毛病，但挂专家号难、路程远。今天专家来到咸宁，不仅看了片子，还给了详细建议，太方便了！”咨询完脊柱与骨肿瘤科的市民王大爷激动地说。

现场护理团队还为市民提供免费血压、血糖测量，并讲解常见病预防知识，提高市民防病保健意识。

据统计，本次活动累计服务近千人次，发放健康资料200余份，真正将健康服务送到群众身边。

义诊全程免收挂号费，并创新采用“结对坐诊”模式，由武汉大学中南医院专家与市第一人民医院对应科室主任共同接诊，既提供权威诊疗建议，也为需进一步治疗的患者打通“省级指导+本地治疗”的便捷通道。针对复杂病情，还提供转诊及远程会诊支持，实现诊疗服务无缝衔接。

义诊现场，党员志愿者们在门诊大厅内积极引导分流人群、耐心协助市民填写信息、贴心搀扶行动不便的老人。他们忙碌的身影和温暖的微笑，成为了现场一道亮丽的风景线，既有效维护了诊疗秩序，也让前来问诊的市民倍感安心与温暖。

本次联合义诊是服务民生的切实行动，开启了深化两院协作、助力“健康咸宁”新篇章。市第一人民医院院将继续深化紧密型医联体合作，积极学习省级医院的先进经验，持续提升诊疗水平与服务能级，为百姓健康保驾护航。

市妇幼保健院

成功为患者实施微创取胚术

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**阚星**报道：近日，一名外地异位妊娠患者来到我市妇幼保健院求助，该院妇科团队成功为其施行腹腔镜下输卵管妊娠开窗取胚术，及时拆除危及生命的“定时炸弹”，保留了患者输卵管生理功能。

异位妊娠是妇产科常见的急腹症之一，起病急、风险高，若处理不及时可能危及生命，传统手术治疗需要切除患侧输卵管。

患者入院后，该院妇科团队启动个性化诊疗流程，进行全面细致的评估，与患者及家属充分沟通，制定了“腹腔镜下输卵管妊娠开窗取胚术”手术方案。

手术过程中，医生凭借高清腹腔镜系统的放大视野，精准定位位于输卵管内的妊娠病灶，在输卵管上巧妙地切开一个微小切口，取出妊娠组织，并熟练止血。

此次外地患者的跨城选择，是对该院妇科在微创领域多年深耕的肯定，更是对团队始终秉持“以患者为中心”、守护女性全生命周期健康理念的践行。

走多少步强身不伤膝？

本报记者　李嘉

最新研究发现，走路健身根本不用硬凑10000步。对大多数人来说，每天行走6000至8000步才是“黄金步数”，既能强身健体、降低死亡风险，又不会损伤膝关节。

当步数超过8000步时，对关节的益处不再增加，此外，随意溜达的步数过多（每分钟走不到60步）、走的时间过长，反而可能损伤关节。

老年女性走路延寿的“及格线”是每天至少走够4000步，随着步数提升至5000、6000、7000步，死亡风险持续下降。

步行强身的关键在于建立稳定、可持续的周累积习惯。只要每周总步数达标，都能收获相近的健康效益。

身体较弱人群：不必强求每日步数，从每周完成1至2天、每天4000步开始，关键在于量力而行，循序渐进，避免过度运动。

60岁以上健康老人：每日6000至8000步。

18至60岁中青年人：可适当增加活动量，每日行走8000至10000步。

调整姿态。身体中正，保持头、颈、脊椎在一条直线上，双肩放松，目视前方，腹部微收，落地有序，遵循“脚跟—脚掌—脚趾”的滚动式落地方式，使步伐更自然、缓冲更好。

选对时间。上午8至10点，身体已逐渐激活，空气质量相对改善，适合进行中等强度步行。下午4至6点，体温较高，肌肉力量和柔韧性处于一天中的较好状态，运动表现和效果更佳。

加入快走。在日常行走中加入快走环节，以“身体微喘、心跳加快，但仍能正常交谈”的强度为宜，不仅能提升心肺功能，长期坚持还有延寿效果。

温馨提醒：重要的是找到适合自己，并能长期坚持的步行计划，不必为硬凑10000步而纠结。

农发行嘉鱼县支行贷款余额突破70亿元

通讯员　熊婉玲

今年以来，农发行嘉鱼县支行以服务乡村振兴为抓手，聚焦“三农”重点领域和薄弱环节，持续加大信贷投放力度。近日，随着两笔全域贷款的顺利投放，该支行各项贷款余额突破70亿大关，达72.75亿元，创历史新高，为当地经济社会发展注入强劲的政策性金融动能。

聚焦主责主业 服务国家粮食安全

该行始终按照“全粮、全链、全行、全力”思路，信贷支持各类食物有效供给，全方位服务和保障国家粮食安全。

一是全力支持政策性粮油收购。近年来，累计投放政策性粮油储备贷款3196万元，支持收购当地储粮11299吨，有效保护了种粮农民利益，维护市场稳定，夯实了地方粮食安全根基。

二是全链支持市场化粮油收购。通过加大对县属涉粮国企锻造力度，向嘉鱼粮食产业发展有限公司发放收购循环贷款4000万元，不断提升县属国企收购的市场份额。

三是积极支持粮油产业链延伸。种植环节：投放200万元种植贷精准扶持新型农业经营主体，保障其种植环节的资金需求，夯实生产基础。储存环节：嘉鱼县粮食应急储备库项目投放贷款18000万元，助力打造仓储设施“精品工程”，守护好人民群众的“粮袋子”。

厚植生态底色 绘就乡村振兴画卷

该行积极践行“绿水青山就是金山银山”理念，将绿色金融“活水”精准引入生态修复与环境保护的关键领域，全力服务县域生态文明建设。

在筑牢绿色生态屏障方面，该行投放3.68亿元重点支持国家储备林建设与长江沿线造林绿化工程，为嘉鱼筑起一道坚实的生态防线。同时，其信贷资金全面参与了从舒桥河到三湖连江，从小湖、滨江至西南丘岗等重点区域的全流域治理，投放超8亿元贷款实施系统性的生态修复工程，助力构建“河畅、水清、岸绿、景美”的乡村风貌，为嘉鱼建设宜居宜业和美乡村注入了强劲的金融动力。

通过这一系列围绕“增绿”与“治水”核心任务的务实行动，该行持续擦亮“绿色银行”的品牌底色，为绘就县域高质量发展生态画卷贡献了重要力量。

激活产业引擎 打造特色富民样板

在支持特色产业发展方面，该行积极响应省分行打造新时代“鱼米之乡”专项行动，因地制宜创新信贷支持模式。

一是聚焦于“产业提质”，投放超6亿元贷款，将信贷资源精准投向油茶、蔬菜、野藕等地方特色优势产业，助力其延伸产业链、提升价值链。

二是着力于“基础改善”，投放超16亿元大力支持农村路网等基础设施建设，为产业发展畅通血脉。

三是着眼于“空间优化”，投放超10亿元创新推进全域国土综合整治，从空间规划源头优化布局，为产业集聚和规模经营创造条件。

这一系列举措环环相扣，成功推动地方资源向发展资本高效转化，走出一条具有嘉鱼特色的产业振兴之路。

展望未来，农发行嘉鱼县支行将继续深耕“三农”领域，为县域经济发展提供更加有力的金融支持，持续探索具有地方特色的政策金融支持路径，用足用好农发行的政策优势、服务优势，在服务乡村振兴的道路上奋勇当先、履职尽责。

泉都金融

通城税务：“快转联”机制推动纳税服务升级

本报讯　通讯员**高鑫波**报道：“一天就办完跨区域迁移所有流程，税务部门的高效服务太令人省心了！”近日，通城县某企业财务负责人王女士对税务部门称赞有加。这得益于通城县税务局推行的“快办、转办、联办”诉求解决机制。

快办：速响应，化“烦”为“舒”

“不用跑大厅、不需等太久，线上咨询马上回应，线下难题迅速解决。”这是通城县纳税人缴费人的普遍感受。该局整合12366热线、政务服务平台等多元渠道，设立“税速办”诉求受理专窗，实现税费咨询、投诉、建议“一口收办”。

依托云计算与人工智能，搭建24小时智能服务“云端窗口”，简单咨询即时应答，复杂诉求15分钟内转派专人对接。针对老年人、残疾人等特殊群体，提供“上门办、帮代办”服务。今年以来，快速响应各类诉求860余件，85％以上简单事项当日办结，让“烦心事”变“舒心事”。

转办：明权责，杜绝“空拖”

“现在诉求提交后，谁对接、谁负责、何时结都清楚。”通城县个体工商户张先生的感受反映出众多市场主体的心声。该局建立“诉求接收—分类登记—精准转派—限时办结—跟踪反馈”闭环机制，打破部门壁垒，明确各业务科室权责清单。

对诉求按类型、紧急程度分类，简单事项转业务骨干，复杂事项由分管领导协调，疑难事项启动专项会商。推行“专人负责制”，每笔诉求有专属“服务员”全程跟进、定期反馈，杜绝“空转”“拖延”。今年共规范转办复杂诉求192件，办结率和满意度均超98％。

联办：破难题，一次办结

“跨部门业务一次办结，税务部门帮了大忙！”某房地产企业负责人李女士拿到不动产权证时感慨。针对不动产登记涉税衔接这一跨部门高频需求，该局深化“税务+N”共治模式，联合住建、政务服务部门设“不动产涉税联办窗口”，通过信息共享、联合会商、流程简化，破解历史遗留涉税难题。

该窗口打通数据壁垒，整合材料流程，实现“一窗受理、一次办结”，办理时间缩短60％。今年解决办证疑难事项32件，服务1100余户纳税人。

民生无小事，服务无止境。通城县税务局将持续深化“快办、转办、联办”机制，以更精准的响应、更高效的流程、更有力的协同，把服务送到群众心坎上，为优化税收营商环境注入源源不断的“税动力”。