

早防早筛早治 同心携手抗癌

本报记者 李嘉

4月15日至21日是第32个“全国肿瘤防治宣传周”，今年的主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”，旨在破除肿瘤认知误区，普及科学防癌抗癌知识，引导公众树立“预防为先、早诊早治”的健康理念，凝聚全社会抗癌合力，共同筑牢全民肿瘤防治防线。

肿瘤可防可治

长期以来，“肿瘤”一词始终让公众心生畏惧，甚至将其等同于“绝症”。记者了解到，这种认知存在明显误区——癌症并非不可战胜，而是一类严重危害群众健康的慢性病。

在我国，肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌等是最常见的癌种，近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍然较高。

专家介绍，大部分癌症的发生是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

癌症并非“突然发生”，致癌因素既

包括化学、物理和慢性感染等外部因素，也涵盖遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

世界卫生组织明确提出，三分之一的癌症完全可以预防，三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治，三分之一的癌症可以运用现有医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

科学抗癌有方法

本次宣传周的核心是引导公众将“早防早筛早治”理念转化为行动，通过科学手段降低肿瘤发病和死亡风险。记者梳理了专家给出的全链条抗癌指南，为公众提供可操作的健康参考。

在预防层面，癌症被明确界定为一种生活方式疾病，吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食、酗酒、压力过大等都是明确的致癌危险因素。

专家建议，公众应养成健康生活习惯，戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、保持心情舒畅，同时通过保持个人卫生、接种肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗等方式，避免感染与癌症相关的细菌和病毒，从源头减少患病风险。

值得注意的是，癌症防控并非中老

年人的专属，应尽早关注，从小养成健康生活方式。

在筛查和早诊层面，规范的防癌体检是早期发现癌症的关键。与普通体检不同，防癌体检是在癌症风险评估基础上，针对常见癌症开展的针对性检查，目前通过胸部低剂量螺旋CT可筛查肺癌，超声结合钼靶可筛查乳腺癌，胃镜可筛查消化道癌等，能早期发现大部分常见癌症。

专家提醒，公众应根据自身年龄、既往检查结果等，选择专业体检机构，定期进行防癌体检。同时，要警惕身体出现的癌症危险信号，如浅表部位异常肿块、体表黑痣短期内色泽加深或增大、持续性消化不良、痰中带血等11类症状，出现后需及时就医诊治。

在治疗和康复层面，专家强调，发现癌症后需选择正规医院接受规范化治疗，切勿轻信偏方或虚假广告。癌症治疗包括手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等多种方式，规范化治疗是治愈癌症的基本保障，需根据癌症种类和疾病分期制定综合治疗方案。

此外，癌症康复治疗是临床治疗的必要延续，包括心理康复和生理康复，患

者需保持乐观心态、平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查，科学应对疼痛，实现与癌症“和平共处”。

共筑健康防线

肿瘤防治不是某一个人的事，也不是某一个部门的责任，需要全社会同心携手、共同参与。记者了解到，近年来，我国不断推进癌症综合防治工作，在部分实施癌症综合防治策略较早的地区，癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势，这离不开政府引导、医疗机构发力、公众积极参与的良性互动。

本次宣传周期间，各地将通过科普讲座、义诊咨询、线上科普推送、宣传海报张贴等多种形式，向公众普及肿瘤防治知识，免费提供癌症风险评估、健康咨询等服务，进一步提升公众肿瘤防治意识和能力。

专家呼吁，希望通过本次宣传周，让更多人摆脱肿瘤认知误区，主动践行健康生活方式，积极参与防癌筛查，做到早发现、早诊断、早治疗，同时给予癌症患者更多理解和关爱，携手构建“人人参与、人人有责、人人享有”的肿瘤防治新格局，共同守护全民族健康。

市中心医院肿瘤科一病区

举办乳腺癌专题科普活动

本报讯 记者李嘉报道：4月7日上午，市中心医院肿瘤科一病区在门诊大厅成功举办“乳腺癌早防、早筛、早诊”专题科普活动，切实将肿瘤防治服务落到实处，筑牢全民防癌健康屏障。

活动中，医生胡映结合临床实践经验，围绕乳腺癌开展专题健康科普，告知现场听众有乳腺癌家族史、月经初潮早绝经晚、未育晚育未哺乳、既往乳腺不典型增生病史等患者为高危对象。

针对群众普遍关注的结节问题，胡映分别就囊性结节、实性结节及不同形态结节的特征一一作答，以通俗易懂的形式传递专业医学知识，打破群众对肿瘤“不治之症”的认知误区，缓解焦虑情绪。

护士长朱雪梅则聚焦群众关心的实操性问题，逐一耐心讲解乳腺癌日常护理要点、筛查前的准备工作，包括筛查时间选择、检查前注意事项等，让群众能够规范参与筛查，确保筛查结果准确可靠。

同时，朱雪梅倡导大家养成规律作息、合理膳食、戒烟限酒、适度运动的健康生活习惯，从源头降低肿瘤发病风险，引导群众牢固树立“预防为先、科学防癌”的理念，践行“每个人都是自己健康第一责任人”的健康理念。

活动现场氛围热烈，群众纷纷表示，此次科普活动通俗易懂、贴合需求，有效解答了乳腺筛查、结节防治的困惑，也深刻认识到早筛早诊的重要性，今后将主动定期体检，关注自身健康。

此次活动紧扣第32届全国肿瘤防治宣传周“早防、早筛、早治，同心携手抗癌”主题，将专业医学知识转化为实用指引，普及防癌知识，提升群众健康管理能力，践行“科普惠民、服务便民”理念。

下一步，该院肿瘤科一病区将以此次宣传周为契机，常态化推进肿瘤早筛早诊早治工作，把健康服务送到群众身边，守护全民健康，助力构建全民防癌抗癌良好氛围。



通山县人民医院

开展肿瘤防治义诊活动

本报讯 记者李嘉报道：为切实守护县域群众健康，普及肿瘤防治知识，4月15日上午，通山县人民医院在门诊大厅开展公益义诊活动，群众携带既往病历及检查报告前往现场有序排队参与。

本次义诊活动特邀武汉大学中南医院肿瘤科专家亲临现场，重点围绕肺癌、乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌等县域常见肿瘤，为群众提供免费健康咨询、

肿瘤风险评估、血压血氧测量服务。

义诊现场，专家细致解答群众对肿瘤预防、早期筛查、治疗及康复等方面的相关疑问，引导群众树立“早防、早筛、早治”的科学防癌理念。

活动同步设置了科普宣传展板，工作人员向群众发放肿瘤防治科普手册，用通俗易懂的语言讲解高危人群筛查要点、身体异常信号等知识，帮助

群众提升自我防癌意识和能力。医院提醒，若出现浅表肿块、持续性消化不良、不明原因出血等情况，需及时就医检查。

此次义诊是医院肿瘤防治宣传周系列活动的重要组成部分，后续医院还将组织专家团队深入乡镇卫生院开展宣教和义诊，让防癌服务走进基层。同时该院将以此次活动为契机，持续做好肿瘤防治工作，用专业服务守护全县群众健康。

中医养生 护肾有方

本报记者 李嘉

中医认为，肾脏是生命之源、元气之根，中医护肾核心遵循“起居有节、五味有度、情志调和、动静有方”四大原则，从生活点滴滋养肾气。

起居有常 顺时养肾

中医认为，养肾的关键在于顺应自然节律，做到“日出而作，日落而息”，这是祖先流传的养肾智慧。

肾脏藏精，而夜间是肾精濡养、脏腑修复的重要时段，23点前入睡尤为重要，熬夜会直接耗伤肾精，长期作息紊乱会导致肾气亏虚，出现乏力、脱发、腰膝酸软等问题。

五味调和 咸淡有度

《黄帝内经》记载“咸入肾”，适量的咸味食物可以滋养肾气，助力肾脏功能运转，但同时也强调“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑”，过量摄入咸味会直接损伤肾脏。这一点与现代医学研究不谋而合，高盐饮食会导致水钠潴留、血压升高，加重肾脏的代谢负担，长期则会损伤肾组织。

中医护肾在饮食上强调五味调和，核心是控制咸味摄入，每日食盐量不超过5克，减少咸菜、腊肉、加工肉制品等重盐食物的食用。

同时，中医有“黑色入肾”的理论，日常可适当食用黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食材，在饮食中温和滋养肾气，搭配新鲜蔬果，做到饮食清淡、营养均衡，从饮食层面减少肾脏损伤，养护肾脏形体。

情志调和 心安神静

七情过极皆可伤肾，而“恐”是最易损伤肾脏的情志。《黄帝内经》提出“恐则伤肾”“恐则气下”，长期处于恐惧、焦虑、紧张的情绪中，会导致肾气不固，出现尿频、腰膝酸软、精神不振等问题。

现代研究也证实，慢性精神压力会激活交感神经，影响肾脏的血液供应，进而干扰肾脏正常功能。

中医养肾，不仅要养身，更要养心。日常需学会调节情志，保持心安神静的状

态，通过冥想、深呼吸、听舒缓的音乐等方式缓解压力，避免情志大起大落。平和的情绪能让肾气保持稳定，实现“情志调和养其精”的目的，让肾脏的藏精功能正常运转。

动静有方 不妄作劳

中医讲究“动则生阳，静则养阴”，护肾也需做到动静结合、不妄作劳。《黄帝内经》提到“久卧伤气，久坐伤肉”，长期卧床或久坐不动，会导致气血运行不畅，肾气无法得到激发，进而出现肾气不足的情况；但过度运动、劳累过度，也会耗伤肾气，加重肾脏负担。

因此，中医推荐选择太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等缓和的有氧运动，运动以“微汗出”为度，避免大汗淋漓。每日坚持30分钟左右的适度运动，能促进全身血液循环，激发肾气，实现“动静有方养其气”的效果。长期坚持，可让气充血盈、肾气旺盛，提升肾脏功能。

日常践行 筑牢防线

运动。每日30分钟和缓运动(快走、八段锦、太极拳)，以“微汗出”为度。

饮食。食盐每日不超过5克，少吃咸菜、腊肉，多吃新鲜蔬果；黑色入肾，可适当食用黑豆、黑芝麻、桑葚。每日饮水1500至2000毫升，少量多次。

起居。23点前入睡，不熬夜；午间小憩30分钟左右。

戒烟限酒。烟酒皆耗肾伤气，戒之则肾气得安。

若出现泡沫尿(细密不散)、眼睑浮肿、夜尿增多(≥2次/晚)、莫名乏力等异常信号，需及时就医检查，做到早发现、早调理。

养肾非一日之功，而是融入三餐、起居、情志、运动的日常修行。遵循中医的护肾原则，做到起居有常养其神，五味有度养其形，情志调和养其精，动静有方养其气，四者和合，肾气自充，方能守护好人体的“先天之本”，让肾脏始终保持健康状态。

电话手表、手机、平板……哪个最伤眼？

电话手表、手机、平板、电视、投影，哪个最伤眼？实验结果出乎意料，伤眼排名如下(从高到低)：

电话手表 ★★★★★

屏幕极小(仅手机1/6)、字小、分辨率低，距离极近(<15cm)，使用时睫状肌持续紧绷，视疲劳是手机的2-3倍，儿童近视飙升主因之一。

手机 ★★★★★

屏幕小、距离近(20-30cm)、使用频繁，玩15分钟相当于看半小时平板、1小时电视。

屏幕小、距离近(20-30cm)、使用频繁，玩15分钟相当于看半小时平板、1小时电视。

平板 ★★★★★

屏幕比手机大、距离稍远(30-40cm)，但长时间近距离看仍易疲劳。

电视 ★★★★★

屏幕大、距离远(2-3米)、调节负荷小，同样时长，伤眼仅为手机的1/3-1/5。

投影 ★★★★★

漫反射、光线柔和、观看距离最远(3米以上)、屏幕大，对眼睛最友好。

真正伤眼的3点：

距离：<30cm，风险翻倍。

时长：连续>30分钟不休息，疲劳剧增。

屏幕：越小、越模糊、越近，越伤眼。

护眼建议：

电话手表：只用来打电话，少看屏幕。

手机/平板：每看20分钟远眺20秒。

电视/投影：保持3米以上距离，开环境灯。

别再忽视手上的“小屏幕”，控制距离和时长，才是护眼关键。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育



赤壁市人民医院

入选国家级项目参与单位

本报讯 记者李嘉、通讯员余海波报道：近日，赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院成功入选国家卫生健康委卫生发展研究中心“破伤风诊疗规范落实与预防策略优化研究”项目，并获授项目参与单位牌匾。

破伤风是一种治疗周期长、重症病死率较高的急性感染性疾病，我国非新生儿破伤风发病率存在低估情况，加之部分医疗机构未严格执行诊疗规范，存在一定的医疗安全隐患。

此次国家级项目聚焦这一公共卫生难题，坚持以患者为中心，推动综合医院创伤科打造破伤风疫苗接种“一站式”服务，通过标准化预防与诊疗流程，切实降低破伤风发病率、节约医保支出，全面提升区域医疗安全保障水平。

接下来，该院将在湖北省项目组及华中科技大学同济医学院附属同济医院的专业指导下，全面落实破伤风规范化防治各项工作，夯实专业救治能力，优化诊疗服务全流程，为全国破伤风防治临床路径制定及国家相关卫生政策完善，贡献基层医疗实践经验。

该院将以此次项目为重要契机，充分发挥急诊科“场地融合、人员融合”的优势，推动外伤后破伤风疫苗应急接种服务常态化、规范化开展，全面提升破伤风防治的可及性与专业性。

通城县人民医院儿科病历

荣获省级优秀奖

本报讯 记者李嘉、通讯员胡振、黄丽报道：近日，湖北省儿科医疗质量控制中心发布通报，通城县人民医院儿科医师葛威撰写的住院病历，从全省数千份参评病历中脱颖而出，成功获评“儿科优秀住院病历”。

本次评选由湖北省儿科质控中心主办，经各州市儿科质控中心推荐与省级专家严格评审，最终评出优秀病历50份，是全省儿科病历内涵质量与诊疗水平的权威展示。

一直以来，该院儿科始终把病历质量作为医疗安全和核心能力建设的重要抓手，严格执行病历书写规范，常态化开展病历质控，定期开展规范培训，把病历质量与诊疗行为、安全风险、服务质量深度绑定。

此次葛威获奖病历对应的患儿病情隐匿、诊断复杂，该院儿科团队多次组织开展疑难病例讨论、多学科会诊，抽丝剥茧明确诊断，精准制定个体化治疗方案。

葛威严格遵循病历书写规范，完整、准确、及时记录诊疗全程，思路清晰、分析严谨、记录翔实，用高质量病历真实沉淀临床诊疗，坚守生命健康责任。

咸安区卫健系统

举行白求恩精神专题宣讲会

本报讯 通讯员刘志报道：4月2日，咸安区卫健系统“传承白求恩精神，争做服务人民的好医生”专题宣讲会在市第一人民医院学术报告厅举行，白求恩精神研究会执行会长陈天平应邀作专题宣讲。

宣讲中，陈天平以《马背上的精神回望——重温白求恩的忠勇与纯粹》为题，运用大量历史细节、珍贵图片以及七个生动故事，立体还原白求恩伟大又真实、崇高而亲切的形象；以“马”为引、以史为纲，生动诠释了白求恩精神的核心内涵：“毫不利己、专门利人”的无限忠诚，对事业极端负责、对人民极端热忱的初心本色，以及与时俱进、精益求精的科学态度。

区卫健局负责人表示，要将学习白求恩精神与深化拓展干部素质提升年工作紧密结合，讲好咸安卫健人奋斗故事，以精湛医术、暖心服务守护群众健康，将白求恩精神融入卫健事业高质量发展全过程。

此次专题宣讲会让全院干部职工深受教育、备受鼓舞，医院职工纷纷表示，将以此次宣讲为契机，把白求恩精神内化于心、外化于行，立足岗位、担当作为，争做服务人民的好医生。



百日咳如何防护？

本报讯 记者李嘉报道：很多人认为百日咳不就是咳的时间长一点吗？为什么说它对婴幼儿很危险？我们应该如何做好防护？

专家表示，百日咳绝非“只是咳得久一点”这么简单，对于婴幼儿，尤其是小月龄的婴儿，它可能是危及生命的严重疾病。

婴幼儿感染之后，常常不会出现典型的百日咳症状，而是表现为阵发性的憋气、面色青紫甚至呼吸暂停，夜间易发生，家长难以察觉，极易延误救治。

剧烈的咳嗽可能会导致婴幼儿的缺氧，进而引发百日咳脑病和重症肺炎，这也是导致百日咳死亡的主要原因。有严重并发症的患儿，即便治愈也可能留有后遗症。

预防百日咳最有效的手段就是接种疫苗。此外，在孩子没有完成全程的免疫前，也要注意家庭卫生，勤通风，家庭内有咳嗽患者时要科学佩戴口罩，在呼吸道传染病高发的季节，尽量避免带宝宝去人多拥挤的公共场所。