世界乳腺癌宣传日

粉红守护　关爱乳腺

本报记者　**李嘉**

乳腺癌是威胁女性健康的常见恶性肿瘤，其发病隐匿，往往在无声无息间逼近。它并非不治之症，可防可治的关键，在于及早预防、及早发现、及早治疗。

今年10月18日是世界乳腺癌宣传日，10月为世界乳腺癌防治月。粉红丝带，这个全球乳腺癌防治运动的标志性符号，正提醒每一位女性：关注乳腺健康，任何时候都不算晚。



规范筛查，早诊预警

“要不是这次免费筛查，我可能到现在还蒙在鼓里。”两个月前，家住咸安区温泉街道的钱女士在医院做“两癌”筛查时发现自己左乳有一枚形态欠规则的结节，在医生建议下，她又完成钼靶与穿刺病理检查，最终确诊为早期乳腺癌。

所幸发现得早，肿瘤尚未浸润扩散，她接受了规范治疗，预后良好。主治医生告诉她：“再拖上一两年，结果就完全不同了。”

正是这次定期筛查，为钱女士抢回了宝贵的治疗时机。很多早期乳腺病变并没有疼痛等明显不适，不少女性正是被“不疼就是没事”的惯性思维误导，错过了最佳干预时机。

专家提醒，不能依靠有无痛感来判断乳腺健康。早期乳腺癌五年生存率可达90%以上，晚期则大幅下降，差距的根源在于是否被及时发现。定期筛查，是发现早期乳腺癌最关键的手段。

专家建议，40岁以上女性应每年进行一次乳腺专项检查，包括乳腺超声、钼靶等项目；有乳腺癌家族史、BRCA基因突变等高危因素的人群，更应遵医嘱提前开展筛查、适当增加检查频次，并接受专业随访。

高危人群尤须绷紧这根弦，一次及时的复查，或许就是命运的分水岭。筛查的意义，不在于“查出问题”，而在于当问题还只是“小问题”时，就把它拦截在萌芽阶段。

学会自查，识别异常

除了依靠医疗机构，女性还应学会乳房自我检查，把它变成每月一次的健康“必修课”。医生建议，在月经结束后7至10天自查效果最佳，此时乳腺腺体相对松软，更易发现异常。

自查并不复杂，主要有“看”和“摸”两步：观察乳房皮肤是否出现橘皮样改变、乳头是否凹陷、有无乳头溢液；再用指腹轻柔触摸乳房及腋窝区域，留意有无异常肿块。

需要提醒的是，自我检查不能替代专业筛查，它更像一扇“预警窗口”——一旦发现任何异常，应及时前往正规医疗机构进一步检查，切莫抱着侥幸心理拖延。早发现一分，换来的是高出十分的健康预后。

科学养护，理性就医

乳腺癌的发生与内分泌、遗传、生活方式等多种因素相关，健康的生活方式是乳腺癌防护最基础的“盾牌”。日常应坚持规律运动、均衡饮食、合理控制体重；保持作息规律，避免长期熬夜；及时疏导负面情绪，减少焦虑、压抑对内分泌的影响。

同时，谨慎使用丰胸、保养类保健品，避免摄入不明来源的外源性激素，警惕“越保养越危险”的误区。还要提醒大家：发现乳腺结节不必过度恐慌，也不能放任不管，应遵从医嘱随访复查。切勿轻信按摩疏通、偏方消结节等不实方法——看似“省心”的偏方，往往因延误规范诊疗而酿成难以挽回的后果。

关爱乳腺，守护女性健康，主动学习乳腺健康知识，坚持科学筛查与健康管理，做到早发现、早诊断、早治疗——让粉红守护，陪伴每一位女性走过健康而从容的人生。

天冷降温　科学御寒

本报记者　**李嘉**

随着冷空气来袭，气温骤降、昼夜温差拉大，寒冷刺激容易诱发呼吸道、心脑血管、骨关节等多种疾病。嘉鱼县人民医院发布降温健康科普提示，提醒大家平稳度过降温时节。

防寒保暖，重点护住六大部位。老话讲“寒从脚起”，足部是人体根基，受凉会阻碍气血运行、耗损阳气。降温保暖，重点护住头、颈、腰、腹、膝、足这六个要害部位。

外出记得戴好帽子、围巾，避免冷风直吹头颈部；腰腹部要做好防护，腰椎病、慢性胃炎人群尤其不能受凉；老年朋友或有关节炎的人群，外出可佩戴护膝保护膝关节；睡前用温水泡脚15至20分钟，能够活血通络、改善睡眠。

起居有度，顺应秋冬养藏之道。中医养生讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。秋冬时节宜早卧晚起，等待日光升起再外出，尽量减少过早出门、深夜归家，保证充足睡眠。

晨起不要猛起身，先在床上活动四肢，缓慢坐起，预防血压突然升高。居室既要做好保暖，也要定时开窗通风，不要长期紧闭门窗，保持室内空气流通。

饮食调养，温补为先少寒凉。气温下降，人体阳气易亏虚，饮食原则宜温不宜凉。日常可适量食用羊肉、牛肉、鸡肉、枸杞、生姜、红枣、桂圆等食材，帮助温阳益气。

闲暇时喝一杯姜枣茶、红糖姜水，或是煮一碗山药粥，健脾暖胃，提升抵抗力。尽量少吃冰饮、凉拌菜、冷藏水果等生冷食物，防止损伤脾胃阳气。

适度锻炼，温和运动微微出汗。低温天气不适合高强度剧烈运动，优先选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓项目。

运动前充分热身，避免肌肉拉伤；运动出汗后及时擦干汗水，不要立刻吹风受凉。运动强度以身体微微发热、少量出汗为佳，切忌大汗耗伤元气。

留心预警，警惕寒冷诱发疾病。冷空气是不少疾病的“诱发推手”，降温期间需重点留意：

呼吸道疾病：感冒、咽痛、咳嗽多发，日常多喝温水，维持室内适宜湿度。

心脑血管疾病：寒冷会使血管收缩，增大心梗、中风风险。老年人坚持监测血压，按时规律服药，切勿擅自停药。

骨关节疾患：寒湿侵袭容易加重关节疼痛，可通过艾灸、中医推拿、热奄包等方式温通经络，舒缓不适。

温馨提示：良好心态、规律作息、均衡膳食，就是抵御寒冷最好的“御寒三宝”。气温走低，记得及时增添衣物，好好照顾自己与家人，平安健康过冬。

卫生健康 weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市第一人民医院

举办老年护理专项培训班

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**吴颖**报道：日前，武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院2026年湖北省省级继续教育项目“医养结合”模式下老年护理实践技能强化培训班举办。

来自本院、医共体单位及周边县市的医护同仁齐聚一堂，以学促能、以思践悟，共同探索新时代老年护理高质量发展新路径。

本次培训班共设置8个专题，分上、下午两场开展，课程紧贴临床痛点，兼顾专业深度与人文关怀。华中科技大学同济医院、武汉大学人民医院、武汉大学中南医院、市中心医院、市第一人民医院的专家教授分别开展了主题授课，梳理老年共病护理风险，分享系统化干预方案，介绍多学科协作居家照护创新模式，分享慢性创面护理新技术、新理念，传授老年患者沟通技巧与人文照护经验，让护理更有温度。

培训现场，学员们认真聆听、踊跃提问、积极互动，学习氛围浓厚。大家纷纷表示，本次培训课程设置科学、内容贴近临床，既有理论高度，又有实践深度，对提升老年护理服务能力具有很强的指导意义。

该院将继续发挥区域引领作用，持续搭建学术交流平台，培养高素质护理人才，不断提升老年护理与医养结合服务水平，以更优质的护理服务守护老年群体健康。

市妇幼保健院

开展重阳节系列活动

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**秦芳**报道，近日，市妇幼保健院党委、工会精心组织开展重阳节系列敬老慰问活动，回馈老一辈妇幼人的辛勤奉献。

节日前夕，院党委书记、院长带队深入退休职工家中开展入户走访慰问，为他们送上节日祝福与暖心慰问。同时，医院聚焦老年人健康需求，专门开通退休职工免费专属体检绿色通道，为全体退休老同志们提供全面、细致的健康筛查服务，精准排查健康隐患、做好健康评估，把敬老服务落实落细。

重阳节当天，该院诚挚邀请全体退休老职工参加回访观摩活动，工会主席带领老同志们依次走访各临床科室、特色专科、功能检查区域及诊疗服务阵地，结合医院最新发展现状，细致介绍各科室的特色技术、诊疗范围、设备升级、人才建设及服务亮点，全方位展示医院近年来在环境改造、学科发展、技术创新、服务提质等方面的崭新变化。

下一步，该院将持续深耕离退休职工关爱工作，常态化开展走访慰问、健康服务、温情团聚等暖心活动，持续传承敬老爱老优良传统，铭记前辈奉献、赓续奋斗薪火，凝聚全院向心力，奋力推动全市妇幼健康事业高质量发展。

通城县人民医院

通过互联网医院资质评审

本报讯　通讯员**陈子祥**报道：日前，受省卫生健康委员会委派，专家评审组到通城县人民医院开展互联网医院建设项目执业资质评审工作。

评审现场，专家组严格对照相关标准要求，通过听取专项工作汇报、查阅台账资料、实地核验平台系统功能、抽查线上诊疗业务流程、核对医护人员执业资质、检查网络数据安全防护等多种形式，从组织管理、平台建设、医疗质量管控、网络信息安全、患者隐私保护、远程诊疗服务规范性等多个方面，开展全方位、精细化的现场考核，并组织质询答辩。

经过细致核查与集体评议，评审专家组一致认为：通城县人民医院互联网医院建设制度体系完善、平台功能完备、运营管理规范，全部指标均达到互联网医院执业资质准入条件，现场评审顺利通过。

作为县域三级综合医院，该院依托实体医院优质医疗资源搭建互联网医院服务平台，可为群众提供线上复诊、健康咨询、检验检查报告查询、慢性病健康管理等多元化线上医疗服务。

互联网医院正式获批运营后，将打破传统就医的时空限制，让老百姓足不出户就能享受复诊续方、在线问诊等便捷服务，免去来回跑医院的奔波。同时，也将推动优质医疗资源下沉，持续完善县域分级诊疗服务体系。

市中心医院

完成高难度肾上腺穿刺活检

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，市中心医院肿瘤科三病区团队借助精准影像技术，联合多学科协作，成功为一名72岁高龄疑难危重患者完成CT引导下左侧肾上腺转移瘤穿刺活检术，顺利获取病理组织，明确肿瘤分型，为患者开展个体化治疗打通关口。

该患者在外院检查提示右肺占位，伴颅脑、双侧肾上腺多发转移。因肺部病灶体积小，被大血管包绕，穿刺风险极高，辗转多家医院均未能取得病理诊断，遂到该院求治。

入院后经综合评估，患者颅内多发转移，高龄且合并多种基础疾病，无法实施颅内活检手术；肺部病灶呼吸位移大，穿刺并发症风险高；双侧肾上腺转移病灶解剖环境复杂，左侧肾上腺紧邻腹主动脉、脾静脉、肾脏，周围大血管、重要脏器密布，穿刺操作空间狭小，属于超高难度活检部位。

肿瘤三病区团队充分与家属沟通，启动多学科会诊，联合心胸外科、呼吸内科、医学影像科等科室专家反复评估病灶与血管走向，最终敲定CT引导下左侧肾上腺经皮穿刺活检方案。

手术由韩琦、朱必胜团队实施，在CT室医护配合下，运用同轴穿刺技术，巧妙避开肾脏、大血管等关键结构，精准抵达病灶，顺利取出足量病变组织。

术后病理确诊为小细胞神经内分泌癌，为后续治疗提供了决定性依据。

武汉大学中南医院嘉鱼医院

生死时速抢救危重患者

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，武汉大学中南医院嘉鱼医院重症医学科成功救治一名危重消化道大出血患者。

患者半个月前间断上腹痛伴黑便，并未重视，在工地劳作时突发乏力晕厥，由工友紧急送医。入院后确诊为消化道大出血，病情迅速恶化，发展为失血性休克，生命垂危。

当时，患者仅有工友陪同，无直系亲属在场，情况十分紧急。医院迅速联系家属告知病情，启动多学科会诊，制定救治方案，将患者转入重症医学科实施生命支持抢救。

转入ICU后，重症医学科主任龚麟带领团队争分夺秒开展抢救，第一时间给予气管插管、呼吸机支持，建立中心静脉通路，同步实施升压、止血、抑酸护胃等治疗。

待生命体征稍稳定，消化内镜室主任李永学、消化内科主任刘亚娟床边实施急诊内镜止血，发现患者胃窦溃疡伴活动性出血，病情复杂，经精准操作成功控制溃疡出血。

ICU医护24小时不间断监护，动态调整治疗方案；护理团队严密监测生命指标，落实气道护理、血栓预防等各项护理措施。

经过全力救治，患者呼吸循环逐步稳定，顺利撤机拔管，闯过休克、出血难关。待身体条件达标后转入普外科，接受“远端胃切除+胃周淋巴结清扫”手术，后续接受进一步康复治疗。

咸安区烟草专卖局

开展消费帮扶爱心认购活动

本报讯　通讯员**李娟**报道：为扎实推进乡村振兴与定点帮扶工作、拓宽帮扶村农产品销售渠道、助力农户稳产增收，近日，咸安区烟草专卖局积极组织开展消费帮扶爱心认购活动。

活动中，咸安区局秉持“以购代捐、以买代帮”的帮扶理念，积极动员全体干部职工自愿参与认购嘉鱼县官桥镇廖家桥村华中农业大学科研团队培育的特色新品种“苹果柿”，用实际行动助力特色农产品走出乡村、打开销路。此次爱心认购活动，既有效解决了农户农产品销售难题，又提振了特色产业发展信心。

下一步，咸安区烟草局将持续深耕帮扶工作，常态化开展消费助农活动，为乡村振兴发展注入坚实力量。

金叶风
咸宁市烟草专卖局主办

咸安区烟草专卖局

模考淬本领　实战砺精兵

本报讯　通讯员**万泉**报道：近日，咸安区烟草专卖局组织烟草专卖管理员三至五级备考人员开展技能鉴定模拟考试。

本次模拟考试严格对标烟草专卖管理员技能鉴定考试标准，围绕理论知识、业务实操等考试重点内容设置考题，全面检验10名备考人员前期学习成效。考试结束后，参训人员针对错题难点、知识薄弱点开展复盘交流、梳理知识盲区，探讨答题思路与应试技巧，进一步找准自身差距，明晰后续复习主攻方向。

下一步，咸安区烟草局将持续抓实专卖队伍技能提升，用好模拟测试、错题复盘、集中研学等方式，补齐业务知识短板，夯实专卖人员专业能力，锻造业务精湛、本领过硬的专卖队伍，为咸安烟草高质量发展夯实人才根基。

赤壁市烟草专卖局

召开专卖监管工作例会

本报讯　通讯员**吴琳**报道：近日，赤壁市烟草专卖局召开专卖监管工作例会。

会议传达贯彻全市打假打私工作调度会会议精神，听取各所队负责人汇报市场监管状况，安排部署下一步专卖监管重点工作。

会议强调，全体专卖人员要进一步统一思想，细化举措，全面发力。一是围绕专卖给营销开道，激活市场新动能。立足专卖监管职能，扎实开展市场整治专项行动，持续净化烟草市场环境，严厉打击制假走私、非法流通等涉烟违法行为，筑牢市场根基。二是围绕补齐考核短板，靶向攻坚提质效。对照工作考核指标，逐项梳理短板弱项，针对电子烟案件查办、许可证清理等薄弱环节，坚持靶向施策、逐项攻坚，稳步提升专卖工作规范化、精细化水平。三是围绕打基础创亮点，强基固本促发展。立足基层管理所主责主业，在重点区域分级专项整治机制、非法储存案件办理工作指引等工作成果基础之上，持续优化监管举措、创新工作方法，总结提炼基层执法工作经验，推动专卖监管工作提质升级。

通城县烟草专卖局

召开“青蓝结对”交流座谈会

本报讯　通讯员**刘瑾**报道：为进一步深化“青蓝结对”导师制建设，充分发挥骨干“传、帮、带”作用，助力青年员工成长成才，近日，通城县烟草专卖局组织召开“青蓝结对”第三季度交流座谈会。

会上，青年员工结合岗位实际，逐一汇报三季度工作开展情况，分享成长收获、总结工作亮点，坦诚梳理履职过程中遇到的难点与不足，并立足实际对导师制改进提出建设性意见。导师代表围绕三季度带教经验展开分享，重点就“如何有效跟踪指导”“如何助力青年员工科学规划成长路径”等议题，交流了思想引导、业务传授等方面的实践心得。师徒双方打破常规，重点围绕职业规划、能力提升、导师互动频率等话题面对面畅谈。青年员工抛出困惑，导师现场答疑补充建议，有效拉近了师徒距离，明确了未来努力方向。

会议强调，青年员工要认真梳理入职以来的成长经历和工作困惑，做到目标明确；导师要继续发扬奉献精神，在跟踪指导上下足功夫；师徒双方要建立常态化沟通机制，真正实现“以老带新、共同提高”，为通城烟草高质量发展注入源源不断的活力。