

科学抗癌 预防先行

■记者 方芳

4月15日至21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”。今年宣传周的主题是“科学抗癌,预防先行”,副主题是“抗癌路上,你我同赢”。

根据今年1月国家癌症中心发布的最新一期全国癌症统计数据,恶性肿瘤死亡占居民全部死因的23.91%,且近十年来恶性肿瘤的发病、死亡均呈持续上升态势,已成为严重威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一。

数据显示,我国每年恶性肿瘤发病近400万人,平均每天超过1万人、每分钟就有7.5个人被确诊为癌症。最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

严峻的防控形势,让致癌、防癌、抗癌等词汇,随时刺激着人们敏感的神经。中国抗癌协会设立全国肿瘤防治宣传周,其初衷就是倡导全社会积极行动起来,加大防癌抗癌科普宣传,提高群众对癌症预防筛查和早诊早治的认知和接受度,切实降低癌症带来的社会危害和疾病负担。

癌症即恶性肿瘤,是一组可影响身体任何部位的多种疾病的统称,是由身体细胞自动增殖



淮北师范大学学生为环卫工献上营养粥并讲解养生知识。

■摄影 见习记者 黄鹤鸣

的异常新生物。这种新生物由一群不随生理需要而自由发展的癌细胞组成,癌细胞并无正常细胞的功能,其不受控制地生长繁殖,且会侵犯邻近正常组织并转移到远处的组织器官。由于它快速而无规律地生长,不但消耗人体的大量营养,而且破坏了正常器官的组织结构和功能。转移如果无法控制,将进一步侵犯要害器官和引起衰竭,最后导致死亡,这也是癌症致死的主要原因。

癌症的症状有时很明显,有时则不甚明显,但当身体出现一些情况时,须多加注意。如长期乏力、体重突然下降、持续疼

痛、不明肿块、不明原因的下肢水肿、大小便的改变、持续发热、口腔白斑或皮肤变化等,都是癌症常有的一些表现。

那么,癌症真的是“防不胜防”吗?事实上,在2011年,世界卫生组织就提出,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的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。癌症的预防也分为三级。一级预防是在肿瘤尚未形成时进行病因学预防;二级预防是在早期肿瘤形成时,早发现、早诊断、早治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时

间。国际先进经验表明,采取积极预防如健康教育、控烟限酒、早期筛查、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈下降趋势。

致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。在所有的致癌因素中,已明确80%的癌症是由环境因素所致。世界卫生组织认为,癌症也是一种生活方式疾病,吸烟、肥胖、酗酒、压力、心理紧张、缺少运动、不合理膳食

习惯等都是癌症发生的危险因素。因此,要想远离癌症,首先必须从改变生活方式做起,拒绝烟草、健康饮食,坚持锻炼身体和定期体检,并要防止有关的感染。

多数癌症的早期治愈率达90%以上,因此癌症的早期筛查和诊断就显得尤为重要。肿瘤预防的理想状态是在癌前病变时就能发现并干预,不令其发展为癌。多年来,随着我国医学技术的发展,外科、内科、放疗科等多学科通力协作,医疗工作者已经掌握了CT、超声、肿瘤标志物等早期发现癌症的工具,同时具备了手术、化疗、放疗等多种有效的治疗手段,我国癌症的治疗效果显著提高。以乳腺癌为例,目前我国的5年生存率已经达到80—90%。

对癌症患者来说,康复治疗可以有效提高生存时间和生活质量。但要明确,随着医学的不断发展、肿瘤医生的规范化培养,癌症从一种“死神来了”的急性病,正逐渐演变成可防可控的“慢性病”。因此,对待癌症既不能掉以轻心,也不必谈癌色变,患者应做到心态乐观、平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查。

总而言之,良好的生活习惯能够有效降低患癌风险,早发现、早治疗是应对癌症的关键。做好一级预防,必要时及时启动二级预防,避免不得已进行三级预防。

卫生健康教育课堂进校园

4月17日,三堤口街道卫计办“卫生健康教育课堂”走进淮纺路小学。

2019年4月是第31个爱国卫生月,社区卫生服务站医生为学校孩子们进行健康体检并开展生动幽默的卫生健康教育课,教导孩子们除菌洗手六部曲、正确刷牙方法等,规范孩子们的卫生习惯,进一步提高小学生的卫生意识。

■摄影 见习记者 冯树凤
通讯员 郭素云

提高居民健康素养水平

相山区加速推进省级健康促进区创建

■记者 韩惠
通讯员 王玉琼

本报讯 今年以来,相山区以建设健康相山为目标,实施“将健康融入所有政策”策略,加强组织保障和经费投入,持续开展健康传播,创建全省健康促进区工作加速推进。

相山区将健康促进区创建经费列入财政预算,区级累

计投入专项资金198万元用于创建工作开展;成立区创建工作办公室,抽调6名人员充实队伍,建立了覆盖部门、镇街、学校、企业、医院的200余人的健康促进工作网络。创建以来,全区新建健康主题公园1个,健康步道1条,健康小屋5个,设置健康教育宣传栏288处。

该区落实以区长为组长,20个区直部门和10个镇街、

开发区主要负责人为成员的创建工作领导小组;落实部门有力配合、上下联动的工作机制;落实覆盖全区医疗卫生计生机构的健康教育专业网络,定期开展健康教育、政策理论、健康促进医院创建、健康社区(村)创建等培训。

相山区制定健康促进相关政策,实施“将健康融入所有政策”策略,提高居民健康素养水平。随机抽取451户家庭

开展基线调查,完成《2018年相山区居民健康素养监测报告》;充分利用各级媒体全方位宣传创建意义及工作动态,在全区范围内评选出100户“健康示范家庭”,以点带面,积极营造浓厚创建氛围;实现专项督导与日常指导有机融合,构建高效落实、有序推进、齐抓共管的创建工作格局。

通过开展健康知识进机关、进社区、进企业、进学校、

进医院,各级卫生健康系统和相关部门积极倡导全民健康理念,引导社会公众参与,主动关注自身健康,不断提升群众对创建工作的知晓率和参与度。目前,全区申报各类健康促进单位96个,共有市级无烟单位12个,无烟医院10个,无烟学校62个,无烟社区42个,开展各类健康主题宣讲及活动42场,参与群众2.8万人次。

濉溪县“万步有约”健走大赛 成果丰硕

■记者 吴永生
通讯员 赵龙 马征

本报讯 记者从濉溪县近日召开的第三届“万步有约”职业人群健走大赛总结表彰会上获悉,2018年,该县“万步有约”健走大赛取得了丰硕成果。

2018年,濉溪县组织35个分队,共有515名队员组队参加了由原国家卫计委指导、中国疾病预防控制中心举办的第三届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛。在第三届“万步有约”健走激励大赛上,濉溪县健走队员团结协作,顽强拼搏,经过100天的比赛,濉溪赛区平均万步率98.78%,健走排名居安

徽省第13名,全国第54名,绩效排名居全国第45名,并荣获“全国优秀健走示范区”“示范区优秀组织奖”等荣誉称号。该县9支代表队荣获全国优秀团队奖,3人荣获全国优秀队长奖,36人成为优秀传播使者,10人荣获全国优秀领队奖,3人荣获全国优秀领队奖,10人荣获减重先进个人奖,全程满分队员296人,136人荣获万步先锋奖。

2019年,濉溪县将创建省级健康促进县,通过“政府搭台、部门协作、全民参与”的模式,进一步扩大健康促进覆盖面,在质量与效果上下功夫,紧密结合健康濉溪建设,依托“万步有约”活动营造全民健康生活方式新氛围。

烈山区乡村医生定期考核工作 圆满完成

■记者 陈洪
通讯员 卓浩君

本报讯 为进一步加强对乡村医生规范管理,提高队伍整体素质,自3月份起,烈山区卫健委启动开展为期一个月的乡村医生定期考核工作,目前定期考核工作已圆满完成。

烈山区从强化组织领导入手,成立了专门工作领导小组,下设5个考核工作组,细化工作职责分工,科学制定考核方案,明确考核范围、考核方式方法、考核内容、考核程序、考核结果应用等事项;认真组织实施,分批次组织开展集中业务知识笔试考试,结合日常工作

考核情况和专项督查情况,最终确定考核结果。

据统计,区卫健委共对173名在岗乡村医生进行了定期考核。其中考核合格169名,不合格4名,合格率97.7%。据了解,所有乡村医生的考核结果将记入《乡村医生执业证书》“考核记录”栏中。针对4名考核不合格乡村医生,允许在6个月之内申请进行二次考核,逾期未提出再次考核申请或者经二次考核仍不合格的乡村医生,区卫健委将注销其执业资格,并收回《乡村医生执业证书》。针对村卫生室室长首次考核不合格的,将调离工作岗位或调整执业地点。

关爱就在身边 市人民医院送健康知识

■记者 方芳

本报讯 近日,市人民医院感染科医护人员走进市一幼,为小班家长开展了一场以“立春时节防流感”为主题的健康知识讲座。

春天是一年中最美好的季节,但也是传染病的高发期,且传染病种类繁多,如流感、流感、肺结核、麻疹、风疹、腮腺炎、手足口病等。这些疾病一旦发生,就会危害幼儿园师生的身体健康,影响教学秩序。为了使更多的家长、老师了解和掌握基本的传染病预防知识,做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,市人民医院专门举办了此次讲座。医护人员向家长们详细介绍了春季传染病的临床症状,并就如

何预防为他们支招:适当运动、注意休息,勤洗手、讲卫生、注意通风,多饮水、注意营养均衡,还要适当晒太阳。

据了解,本次讲座是市人民医院开展的新时代文明实践——健康知识进社区系列活动之一。此前,该院志愿者们还来到康乐社区等地,开展健康服务。为了让活动取得实效,志愿者们事先会与对方积极沟通,了解居民健康需求,据此制定有针对性的活动方案。来到社区后,志愿者们开展相应主题的健康科普知识讲座,为居民提供义诊、健康咨询服务,并为不方便的患者提供上门服务,解决他们的就医难题。这些举措受到了居民的热烈欢迎和一致好评。

淮北矿工总医院成功通过中国胸痛中心认证

■通讯员 杨家运

本报讯 日前,在广州举行的中国胸痛中心认证工作委员会投票结果公布,淮北矿工总医院顺利通过了2019年第一批次的中国胸痛中心的认证,此项认证,标志着该院胸痛疾病的诊疗水平和制度、流程优化等方面达到了国家标准。

本次有260家单位提出认证申请,其中215家单位获得参加认证资格,经过网上材料提交、认证办公室预审、省联盟预检及专家在线审核评估后,146家单位进入暗访和现场核查环节。最终共有140家单位通过认证(标准版64家,基层版76家)。该院是淮北市第一家,安徽省第五家通过中国胸痛中心标准版认证的单位。

2018年4月28日,淮北

矿工总医院胸痛中心成立以来,医院通过申报、人员培训、启用数据库、设立急性胸痛绿色通道、建立基层网络医院等环节的持续改进,于2019年3月7日迎来了中国胸痛中心认证专家的现场考核。专家组通过明察暗访和严谨认真的考核,对淮北矿工总医院胸痛中心建设给予了充分肯定。

近年来,淮北矿工总医院作为三级甲等医院始终坚持医院的公益性,积极创造条件,全力推动专科发展,充分发挥人才作用,不断提升医疗技术水平,为就诊群众提供优质便捷的医疗服务。胸痛中心作为国家高度关注的急救医疗模式,能让胸痛患者(主要包括急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞等)在第一时间得到及时和规范的诊断治疗,从而大大降低胸痛患者的死亡率。

关注产前筛查诊断

■记者 韩惠
通讯员 张婷婷

本报讯 随着二胎政策放开,越来越多的高龄女性加入“生育大军”,不仅增加了准妈妈自身的风险,也会增加生育缺陷儿的风险。市妇幼保健院孕产保健部副主任、产二病区主任蒋玉芬提醒,预防出生缺陷最好的办法是在怀孕期间按时接受正规医疗机构的各项产前检查,其中无创DNA产前筛查近年来就备受孕妈妈们认可。

无创DNA产前筛查,即在孕妇特定孕周期间抽取其5至10毫升的外周静脉血,利用新一代DNA测序技术对血浆中的游离DNA片段进行测序,判断出胎儿发生相关染色体疾病的危险。蒋玉芬介绍,无创DNA筛查孕12周即可检测,最适孕周12+0—22+6,7—10个工作日可出报告,准确率达99%以上,“由于检测中采取无创取样,避免了孕妇宫内感染及流产风险”。

市妇幼保健院是我市唯一一家具有产前诊断资质的医疗

机构,自2014年开展此项业务以来,医院每年检测多达上千例,帮助孕妈妈守住生育缺陷这道“防线”。据统计,在2018年检测的1141例中,无创异常9例,羊水确诊为5例。

据了解,无创DNA检测几乎适用于所有需要进行产前筛查的孕妈妈,尤其适用于血清学筛查显示胎儿常见染色体非整倍体风险值介于唐氏筛查高风险切割值与临界风险之间的孕妇;有介人性产前诊断禁忌症者,如先兆流产、发热、有出血倾向、慢性病原体感染活动

期、孕妇Rh阴性血型;孕20+6周以上,错过血清学筛查最佳时间,或错过常规产前诊断时机,但要求评估21—三体综合征(先天愚型或伸舌样痴呆)、18—三体综合征(爱德华氏综合征风险值)、13—三体综合征(帕图综合征)风险者。

此外,早、中孕期产前筛查高风险,预产期年龄大于(含)35岁,重度肥胖,通过体外受精胚胎移植方式受孕,双胎或多胎妊娠的孕妇,检测准确性有一定程度下降,或检出效果尚不明确。

尽管无创DNA产前检测技术准确率已经非常高,但是毕竟这是一种产前筛查手段,检测显示为高危的胎儿,有可能有问题,也有可能是正常的。蒋玉芬介绍,显示为高危的孕妇一定要警惕两个极端:一是抱着侥幸心理,拒绝产前诊断,冒险继续妊娠;另外则是极端悲观,一发现高危,拒绝产前诊断而直接选择引产。“如果确定为高危的孕妇,一定要通过绒毛膜穿刺或者羊水穿刺进行产前诊断,最终确诊胎儿染色体核型是否正常。”