

关爱生命 科学防癌

守好家庭“前沿阵地”

■ 记者 方芳 文
记者 冯树风 摄

4月15日~21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”。

该主题旨在广泛倡导发挥家庭在防癌抗癌中的重要作用,宣传家庭关爱的理念,推动以家庭为单位,成员间相互支持,共同践行健康文明的生活方式。定期防癌体检,关爱陪伴患癌家人,促进家庭健康和谐,切实降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

癌症是一大类疾病的总称,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。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。

致癌的因素十分复杂,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。大部分癌症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。

世界卫生组织提出: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。

世界卫生组织认为,癌症是一种生活方式疾病。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。因此,养成健康的生活方式,戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关。发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。如果身体出现一些癌症危险信号,应给予重视并及时就医:身体浅表部位出现的异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现哽咽感、疼痛等异常感觉;皮肤或粘膜经久不愈

的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血;听力异常,鼻血,头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血。无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

定期、规范的防癌体检能够早期发现癌症。这

是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

早日接受适应,积极配合治疗。

癌症患者的康复包括身体上的康复、心理上的康复以及重新融入社会和工作

医生正在进行心血管手术。

医务人员对就诊者进行超声检查。

患者在医院接受检查。

烈山区集中开展第33个爱国卫生月活动

■ 首席记者 王守明
通讯员 刘敏 摄影报道

本报讯 今年4月是第33个爱国卫生月,为进一步认真贯彻落实习近平总书记“大力开展健康知识普及,倡导文明健康、绿色环保的生活方式”的重要指示精神,烈山区集中开展第33个爱国卫生月宣传活动。

该区及时召开爱国卫生月活动启动会,传达学习省、市相关文件精神要求,对爱国卫生月活动作出具体安排部署,并向三镇四办发放宣传海报400套、宣传彩页4000余张、粘鼠板40箱、粘蝇板10箱、杀蟑饵剂10箱、杀虫气雾剂20箱。4月16日上午,该区在烈山工人村体育广场开展以“倡导文明健康、绿色环保的生活方式”为主题的烈山区第33个爱国卫生月活动。活动现场,工作人员向群众宣讲讲解老鼠、蟑螂的危害及杀灭的意义,介绍简单可行的杀灭方法,并发放粘鼠板、老鼠药等灭鼠灭蟑药物。活动现场悬挂条幅9条,摆放展板5块,发放粘鼠板8箱,粘蝇板3箱,杀蟑饵剂4箱。

此次活动有力引导了辖区群众养成文明卫生健康的生活习惯,有效改善了卫生环境状况,提升群众防病意识和健康素养,以“我为群众办实事”的实际行动,提高了全区文明卫生健康水平。

淮北矿工总医院开展肿瘤防治宣传周义诊活动

■ 记者 詹岩 通讯员 杨家运

本报讯 “老人家,我们要养成良好的生活习惯,戒烟限酒,生活要规律,进行适量运动,保持心情舒畅……”4月18日上午,由淮北市医学会牵头,淮北矿工总医院联合农工党淮北市委在两宫广场开展肿瘤防治宣传周义诊活动,受到群众欢迎、点赞。

4月15日至21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周的主题是“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”。活动中,淮北矿工总医院的医疗专家们耐心细致地为患者和市民讲解癌症相关知识,详细介绍癌症发生的真相、癌症预防的途径、癌症早诊早治的方法,引导大家

远离不良生活习惯,建立健康的生活方式,积极倡导科学预防肿瘤、早诊断、早治疗的理念。

除了在现场进行义诊,淮北矿工总医院还组织多名知名专家提供线上咨询服务,为不能参加现场活动的患者和市民进行癌症防治宣传教育,提升公众对癌症核心知识的知晓率,提高防癌抗癌意识。

据悉,本次义诊活动也是淮北矿工总医院扎实开展“我为群众办实事”实践活动的一个缩影。党史学习教育开展以来,医院积极引导党员干部学党史、悟思想、办实事、开新局,结合自身工作实际,在为患者服务的行动中自觉践行初心使命,用党史学习教育成果扎实推进医院各项工作的快速发展。

市第四人民医院签约厂矿开展慢性病防治管理

■ 通讯员 李昆鹏

本报讯 近日,市第四人民医院与临涣矿签订职工慢性病防治管理服务协议。

据了解,厂矿职工由于工作强度高、压力大,饮食作息不规律等因素,导致慢性病患者占比较高。经济有效的慢性病防治之路十分必

要。市第四人民医院经与厂矿协商,并根据矿区特殊的地理环境及服务对象,制定了以厂矿职工慢性病患者为对象的管理方案,采取建立个人健康档案、慢性病管理微信群,并通过发放药盒、定期回访、上门测血压等个性化服务方式,做好慢性病管理工作,保障职工身体健康。

春天预防过敏小常识

春季天气干燥,万物复苏,是皮肤过敏最常见季节,微生物类、花粉类开始出现,由于人的体质特殊性接触到花粉、微生物后会出现皮肤瘙痒、喷嚏等过敏现象,春季为该类过敏原过敏的高发期。那么我们如何预防呢?

1.查找及分析自己的过敏原,尽量避免接触或少接触过敏原。

春季花粉、柳絮、尘螨等环境中过敏物质多,建议过敏患者尽量避免外出,如果外出注意擦隔离霜及戴口罩、墨镜,避免接触过敏原。

2.饮食:易过敏的人更要注意饮食营养的均衡摄入,多喝水,多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、油腻、甜食。尽量避免吃有光敏作用的食物和药物。同时也应注意生活规律、睡眠充足、精神放松,不要熬夜。

3.保持室内卫生。室内勤通风,保持清洁卫生和空气干燥,防止灰尘积聚。

4.提高免疫力:身体容易出现问题的人,免疫力都比较差,同样,春天容易过敏的人,身体免疫力差,也需要调节机体免疫功能,改善过敏体质。日常多做锻炼,多运动,哪怕是出门逛逛街也好。

5.若出现过敏现象要及时就医。

市120急救中心供稿

市卫生健康综合监督执法支队为食博会做好卫生保障

■ 通讯员 杨晓

本报讯 2021 淮北食品工业博览会召开期间,市卫生健康综合监督执法支队对食博会住宿场所进行专项检查,全力确保广大参展商住宿卫生安全。

检查中,卫生监督员对住宿单位的客用物品消毒间是否正常使用、清洗消毒

保洁设施是否完好、消毒程序是否正确;房间内的清洗消毒是否按照操作规范进行;干净布草存放是否有专用间(柜)、是否有出入记录、脏布草回收是否有专用容器;直接为顾客服务的从业人员是否持有有效健康证明;集中空调通风系统是否安装空气净化消毒装置、是否定期清洗等情况进行了监督检查。

针对住所单位存在的消毒记录不全、已经使用过的布草未在专用回收容器存放等问题,卫生监督员当场下达卫生监督意见书,责令立即整改。

“七个一百”庆祝建党100周年 相山区卫健委扎实开展党史学习教育

■ 记者 韩惠 通讯员 孙玲

本报讯 日前,相山区卫生健康委在全系统党员中开展党史学习教育,以“七个一百”的形式,即百年经典我来颂、百句祝福对党说、百人颂歌献给党、百年党史我来答、百人技能大比拼、百医天使下基层、百件实事我来办,进一步普及党史知识,营造浓厚氛围,引领广大党员干部学思悟贯通、知行行统一,以实际行动庆祝建党100周年。

全区卫健系统开展“书记讲党史”、党员干部讲故事、革命老兵讲历史、诗歌朗诵、演讲比赛、座谈会等形式多样的活动,每名党员亲笔写下学习党史的心得感悟与心声话语,亲口表达对党的热爱与祝福,传唱脍炙人口的经典红歌,深情回顾党的奋斗历史,唱响中国共

精神风貌和对祖国的祝福。同时,适时举办党史知识竞赛,巩固深化党史学习教育效果,增强党组织的凝聚力和战斗力,激发党员干部努力

相山区卫健委坚持把党史学习教育成效落实到工作中、贯穿在为群众办实事解难题上,转化为新的工作动力和发展成就。按照活动要求,组织开展“岗位练兵、技术比武”活动,对医护人员急

诊救护的应急能力、临床实操能力和组织协调能力等进行竞赛评比,检验基层医护人员业务水平,推动提高医护人员业务素质水平,强化专业化队伍建设,营造比、学、赶、超、传、帮、带的良好氛围,掀起苦练功夫、苦学技能的热潮。利用主题月、主题日及大型节假日等契机,组织医护专家开展进机关、进乡村、进社区、进学校、进企业、进军营、进家庭活动,大力开展科普宣传、知识讲