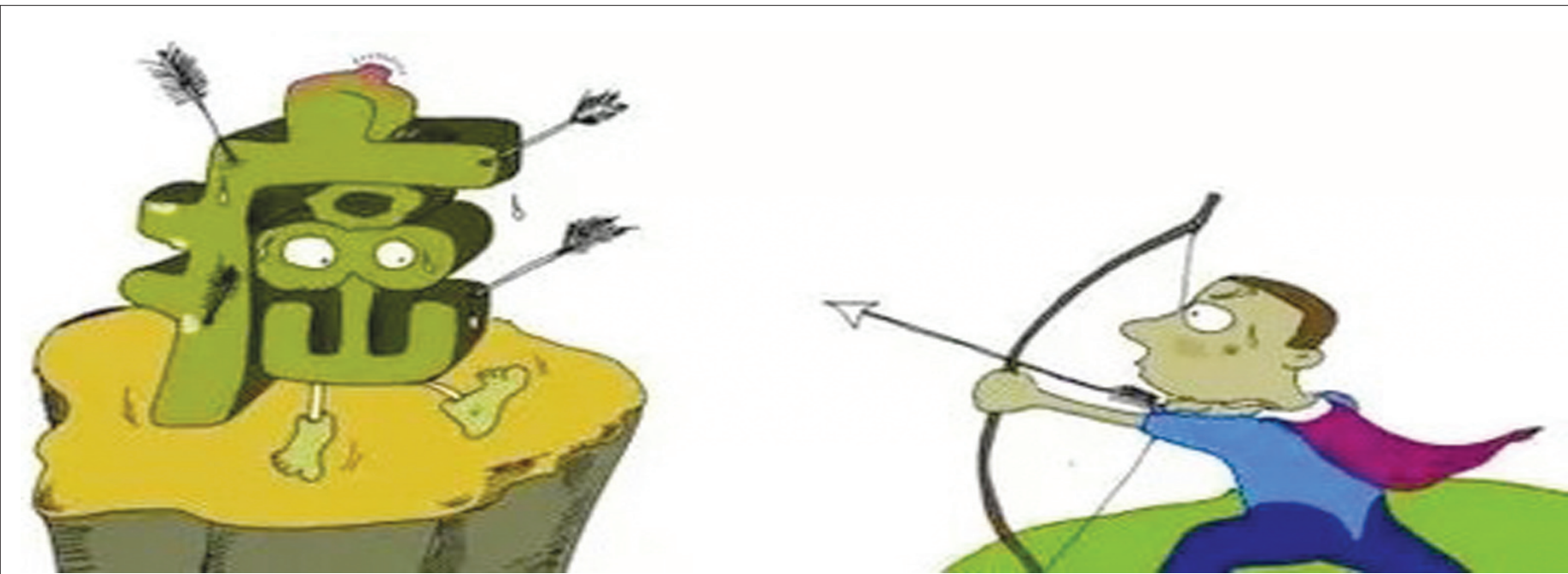




癌症是可防可治的慢性病

健康提醒

数据显示，目前我国各种癌症5年相对生存率仍低于发达国家，究其原因，其中公众的防癌意识薄弱、癌症早期诊断率偏低是重要原因，这也直接影响了患者早期治愈的机会和5年生生存期指标。首都医科大学肺癌诊疗中心主任、中国胸外科肺癌联盟主席支修益教授表示，当今癌症作为常见病、多发病、慢性病、老年病，已“大摇大摆”地走进人们的生活。进入21世纪以来，癌症整体死亡率已占到各类慢性疾病的首位，而随着诊断技术和治疗水平的不断提升，癌症已不再是疑难杂症，而是一种可防可治的慢性病。

肺癌：关注度与知晓率高

专家表示，过去体检筛查的手段简单，只要是经体检发现的癌症基本都是晚期。以肺癌为例，上世纪七八十年代，发病率还比较低，但是，几十年的胸透，胸片都没能降低肺癌的死亡率。当前最新的筛查手段是早期发现早期癌症，而不只是发现癌症。他说，目前我国每年新确诊癌症人数接近430万，每年因癌症死亡人数为280万，自2012年以来，肺癌已成为各类癌症发病率的首位，也是大众知晓率最多的癌症之一。

肺癌是一个被“气”死的病，防范肺癌首先应远离“五气”，即烟草烟气污染、室外大气污染、厨房油烟污染、房屋装修后的室内空气污染；还有一个就是长期爱生闷气。目前肺癌已成为一种慢性生活方式病，通过健康的生活方式、通过早期筛查早期治疗是可以预防和实现临床治愈的，而晚期肺癌患者通过基因检测指导下的分子靶向治疗，也可以实现“与癌共舞带癌生存”，因此，肺癌患者不必“谈癌色变”，科学防范肺癌应重视早诊早治。

专家建议，“早期”不仅是指早期发现肺癌，更强调早期发现“早期肺癌”。以前只强调早期发现肺癌，结果是早期发现了晚期肺癌，因此预防肺癌首先要远离

“烟气”，包括一手烟二手烟和三手烟的烟草烟雾污染。此外厨房油烟污染、房屋装修和装饰材料带来的室内空气中污染往往被公众所忽略，房屋装修和装饰材料所产生的氨、苯和甲醛等有害气体，以及烹饪过程中燃烧产生释放出的有害气体，也是肺癌高发的“元凶”。所以，房屋装修时应选择绿色环保的装修材料，烹饪时应全程打开抽油烟机，并保持室内通风。

防范肺癌还应重视“心理污染”。有种性格叫作“癌性格”，也被称为“C性格”。这样的人一般性格内向孤僻、不擅于与人交流、遇事常常爱生闷气，长此以往肯定会影响机体的免疫功能，使癌症有机可乘。因此，遇有突发事件或心情郁闷时，一定要多同家人、好友沟通交流，及时化解不良情绪，尽可能地减少“心理污染”。性格孤僻的人要学会调整好心情，必要时请心理医生帮忙，正确面对工作生活中的负面事件。

卵巢癌：关注度与知晓率低

据最新流行病学学数据显示，卵巢癌发病率居女性生殖系统恶性肿瘤第3位，死亡率居妇科恶性肿瘤之首。卵巢癌发病率高，死亡率高，严重威胁女性的生命安全。中国抗癌协会康复会秘书长、北京爱谱癌症患者关爱基金会副理事长甄荣表示，和乳腺癌、宫颈癌等妇科肿瘤疾病不同，卵巢癌社会关注度偏低，认知度不高。

卵巢癌被称为女性“沉默的杀手”，我国每年新发卵巢癌患者约5万人，死亡人数已大于2万人，死亡率接近50%。希望大众增强对卵巢癌疾病的了解，提高社会对卵巢癌患者的关注，提升患者科学治疗的意识。

中国抗癌协会妇科肿瘤专业委员会候任主委吴小华教授说，卵巢癌死亡率居高不下，主要有3个原因，首先，卵巢癌病情隐匿，缺乏精准有效的筛查手段。其早期发病无明显症状，患者容易忽视就诊，约有70%的卵巢癌患者发现时已是晚期；其次，卵巢癌复发率极高。晚期卵巢癌在标准治疗3年内通常会复发，复发阶段在很大程度上无法彻底治愈，且患者容易出现化疗耐药的情况，预后较差；第三，缺乏精准有效的治疗手段。

专家表示，随着医学的进步，目前卵巢癌领域取得了新的进展，如2018年8月，肿瘤治疗靶向药奥拉帕利

在中国获批，用于敏感复发性卵巢癌的维持治疗，将我国卵巢癌的治疗带入精准靶向治疗阶段。临床研究证实，奥拉帕利维持治疗降低疾病进展或死亡风险65%，中位无疾病进展生存期提高至近一倍。对于卵巢癌患者来说，奥拉帕利的上市及获批，将极大地改善我国晚期卵巢癌的治疗现状，为更多的患者和家庭带来希望。

多学科会诊全面治疗有方案

时间对肿瘤患者来说就是生命，抓住最佳时机有助于获得更好的治疗结果。然而，现实情况往往是病情复杂的肿瘤患者在医院要跑好几个科室，无法一次解决问题。先手术还是先化疗？放疗化疗可以同步进行吗？不同科室给出的方案往往不尽相同。在这个过程中，不但耗费了大量时间精力，还可能会耽误病情。目前，多学科（MDT）会诊模式正在解决肿瘤患者的这种困扰，集中多学科智慧，为患者提供更高效、更完善的解决方案。

北京大学肿瘤医院院长季加孚教授强调，对疾病的知识掌握可以分科，但是对疾病的诊治应该综合考虑。肿瘤是累及全身的大病，更需要多学科会诊，可以避免误诊误治，也能节省患者的时间，提高诊疗效率。比起单科诊疗，MDT能得出最优诊疗方案，可以使患者最大化获益。

当前，对于降低癌症的死亡率，防大于治，已经成为众多医生的共识。专家表示，有约1/3的癌症可以通过改善生活方式得到预防，而更多癌症如果能早期发现，治愈率可达80%至90%。在过去25年间，由于推行有效的癌症筛查项目、广泛禁烟、抗癌新药的不断涌现，美国癌症总死亡率下降了27%，相当于癌症发病人数减少了约260万，这其中的经验可以给面临癌症高发和人口老龄化问题的中国提供启示。

专家强调，通过主动积极的预防和干预，至少30%的癌症是可以预防的，30%的肿瘤患者是能够做到早期发现的。倡导健康的生活方式、了解自己的高危因素、定期进行预防咨询、30岁以后每年做个体化防癌体检，都是肿瘤得以积极防控、提高早诊率的有效途径。

（喻京英）

缤纷家居

人生1/3的时间都是在床上度过的，一张好的床垫可以让宝宝甜美入梦，让疲惫的上班族第二天精神百倍，让耄耋老人告别辗转失眠之苦，大大提高睡眠质量。不同年龄的人群，适合的床垫也各不相同。

婴儿用棕榈床垫。新生儿的脊柱很软，呈一条直线，所以可以选择硬一点的棕榈床垫。一个体重3公斤的婴儿睡在床垫上，床垫被压下去的凹陷应在1厘米左右，这样的软硬度比较合适。在棕榈床垫上面可以加一层软垫，提升整体的舒适度。如果用婴儿床，床垫大小一定要匹配，不要使床沿出现空隙，以免头部或胳膊腿卡入空隙，引发意外。

老年人用弹簧床垫。老年人的床垫不宜过软，推荐选用稍微硬点的床垫，有助于翻身，可以考虑偏硬的棕榈床垫或者弹簧床，能够保护脊椎、均匀承托，对腰痛等老毛病有益。但普通弹簧床也有缺陷，会使颈部和腰部紧张，而且翻身声响比较大，推荐独立袋装弹簧床。这种床是把每一个独立的弹簧施压以后用布袋装好，连接排列制成床网，每一个弹簧都可以独立支撑受力，起夜、翻身都不会影响同床人。并且独立弹簧床垫能贴合人体曲线，让脊骨保持自然平直状态，第二天起床不会腰酸背痛。

上班族用乳胶床垫。成年人的骨骼对床垫没有硬度上的要求，上班族加班熬夜，长期伏案导致各种颈椎问题，所以柔软舒适的乳胶床垫最适合。由天然乳胶制作成的乳胶床垫十分环保，透气性良好，较佳的支撑力能够适应各种睡姿，接触人体面积比普通床垫多，将承受的重量分散至各个部位。但乳胶床垫氧化后会掉小碎屑，担心过敏的人可以先买一个乳胶枕试试。

青少年睡双面床垫。6~15岁孩子的身体开始变化，脊椎容易发生变形。若孩子体重大于30公斤，建议选择一张软硬适中的双面用垫子，一边乳胶一边棕垫，根据孩子体重变化调整。15岁以后，孩子的骨骼趋于成熟，体重也会大于45公斤，建议再换成弹簧床垫，可以更好地支撑脊椎。

找到适合你的床垫



孕期吃坚果 孩子或许更聪明

你知道吗

西班牙研究人员发现，母亲怀孕期间常吃坚果，或能让孩子长大后更聪明。巴塞罗那全球健康研究所研究人员8年内随访2200名西班牙儿童及其母亲得出上述结论。受访母亲就孕期饮食作答，特别提到是否在孕期食用核桃、杏仁、花生、松子和榛子等坚果。孩子们则在一岁半、5岁和8岁时分别接受测验，以便研究人员考察他们的认知力发育状况。研究人员在计入母亲教育水平、所属社会阶层和其他饮食习惯等因素后发现，母亲在孕期食用坚果的孩子，各阶段测验表现均优于其他同龄人。数据显示，母亲怀孕头3个月每周摄入30克坚果，孩子出生后接受旨在考察短期记忆力、注意力集中时间和认知功能的测试中平均得分高3%。英国《泰晤士报》8日援引研究人员霍尔迪·胡尔韦斯的话报道，这相当于智商测试得分高3分。虽然这个数字听起来不大，但对整体人口而言非常重要。“这样，有学习障碍的孩子会大为减少，而有超高智商的孩子会更多。”研究人员认为，母亲孕期食用坚果的益处或因坚果富含欧米茄-3和欧米茄-6等脂肪酸。不过，于是在观察性研究基础上得出结论，研究人员尚不能确定母亲孕期食用坚果和孩子更聪明之间有因果关系，只能显示二者互为关联。研究报告由近日出版的《欧洲流行病学杂志》刊载。

（良良）

中老年遇凉尿频方

每周一方

【处方】炮附子12g，小茴香（盐炒）10g，炒山药15g，补骨脂15g，益智仁10g，黄芪25g，茯苓10g，甘草（炙）10g。
【制用】上方为1剂量。每日1剂，煎药时加红枣3枚，首次煎药加凉水1200毫升，浸泡30分钟后煎取药液100毫升，

第二、三次煎药均加凉水800毫升，均煎剩药液100毫升。将3次所得药液合在一起，分3次温服。

【功能】温阳补肾，缩泉止尿。
【主治】中、老年人遇寒凉，或阳虚体弱的人，遇到风冷寒凉后，尿频或余淋不止。
【禁忌】寒凉、辛辣之品（白城市中医老科协：王文卿）

链接

防治癌症7个建议

抗癌科普，人人参与，人人获益；
消除癌症误区，摒弃不良习惯，养成健康生活方式；
快乐是最好的抗癌药；
远离烟草，远离癌症；
低剂量螺旋CT是早期肺癌的最佳筛查方法；
定期防癌体检，实现早诊早治；
相信专业力量，规范诊治，科学抗癌。

《传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务规范》

答疑一

1. 传染病及突发公共卫生事件报告和处理的服务对象为辖区人口，其中是否包括辖区内的流动人口？
答：包括辖区内的流动人口。服务人口类型可分为常住人口、户籍人口、流动人口，其中常住人口是指居住半年以上的户籍及非户籍居民。根据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》（以下简称《规范》）要求，传染病及突发公共卫生事件报告和处理的服务对象为辖区人口，是最为广泛的，包括了在辖区范围内的所有对象。

2. 突发公共卫生事件分为定级事件和非定级事件，其中非定级事件是否需要报告？
答：需要报告。按照《国家突发公共卫生事件相关信息报告管理工作规范（试行）》，所要求报告的突发公共卫生事件信息包括定级事件和非定级事件，定级事件是最后纳入统计或公布的突发公共卫生事件。非定级事件信息，也称之为突发公共卫生事件相关信息，是指未达到定级事

件标准的其他事件信息。

3. 《规范》第二项服务内容中提到的“群体性不明原因疾病”具体定义是什么？
答：“群体性不明原因疾病”是指一定时间内（通常是指2周内），在某个相对集中的区域（如同一个医疗机构、自然村、社区、建筑工地、学校等集体单位）内同时或者相继出现3例及以上相同临床表现，经县级及以上医院组织专家会诊，不能诊断或解释病因，有重症病例或死亡病例发生的疾病，可能是传染病（包括新发传染病）、中毒或其他未知因素引起的疾病。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

美容时尚

黑眼圈让人看起来气色非常不好，而且一旦长出，就很难消退。去黑眼圈，要先分清成因、类型，才能“对症下药”。
皮肤松弛，眼圈发黑。随

血液循环不畅，眼圈发青。眼周的血液如果循环不畅，会呈现出青黑色。贫血、长期视疲劳、睡眠不足都会导致血液循环不畅。按摩面部及头皮、捂热毛巾或戴热眼罩、做促进全身血液循环的运动、常洗热水澡可以改善这种青眼圈。

色素沉着，眼圈发棕。常揉眼睛、紫外线照射让黑色素

黑眼圈也需对症缓解

着年龄增长、皮肤松弛，眼周肌肤失去弹性，眼睛下方会逐渐形成黑色的眼圈。护肤时建议使用增强皮肤弹性的眼霜，常按摩眼周。另外，浮肿会导致黑眼圈恶化，避免睡眠不足、睡前喝水太多、饮食口味重等加重浮肿的习惯。

沉积在眼周，这是色斑的一种。建议化眼妆时动作要轻柔；外出做好防晒，紫外线强时戴好墨镜；使用有美白功效的护肤产品。另外，如果眼周过敏、发痒、发炎，导致常揉眼睛，会使色素沉积更严重，应及时就医诊治。（胡珍）