



身体发出「预警」

请注意查收

健康提醒

为什么明明每年都体检，还是被恶性肿瘤盯上，还一查已是晚期？是什么原因导致“肿瘤”成为越来越高频的健康杀手关键词？早期那些容易被当成“小毛病”的癌症“警报”信号到底是什么样的？如果不幸中招，你该一蹶不振，还是该不顾一切抓住所有的“救命稻草”？什么才是抗癌的正确打开方式？南方医科大学中西医结合医院院长、肿瘤专家李爱民为大家细说防癌点滴。

“偷听”到的肝癌——早期发现很重要

李爱民本人从事肝癌的研究和诊治17年，有一次，竟是在一次“偷听”到的对话中凭着职业敏感帮患者揪出了隐秘的肝癌。当时在超声检查室，他无意听到乡音，原来是一名“老乡”患者做完B超检查和家属正在对话。李爱民“偷听”了一会儿，就过去搭讪，提出再仔细给患者做一下B超。这一看，果然发现患者肝里有个约1厘米的微小结节，不非常仔细说的话是很容易被漏掉的。在他的建议下，患者进一步接受了核磁共振检查，结果显示结节还不是很明确的肿瘤，李爱民叮嘱患者3个月后复诊。3个月后患者再次核磁共振检查时，结节已增大到2cm，临床确诊肝癌。由于肿瘤包绕了肝脏区域几大血管，手术风险大，难以完全切除，最后他建议患者接受了局部放疗。放疗后复查发现肿瘤仍有残留，又采用无水酒精注射疗法进行化学消融。如今8年过去，肿瘤没有复发，基本达到了临床治愈。

李爱民感叹说，大部分的癌症最可怕的不是不可治愈，而是早期没有发现。以肝癌为例，一般早中期没有症状，难以发现，体检时2厘米以上的病灶才容易被发现，而大部分患者都没有李爱民的这位老乡那么幸运，他们确诊的时候都已经是晚期了，让人非常痛心。肝癌的患病与肝炎关系密切，在我国，乙肝病毒携带者以千万计，肝炎的发病率也是不小的数字。但在这个数量庞大的人群中，绝大部分的肝炎患者并没有进行很好的自我管理。“如果能够早期筛查，定期体检，大部分癌症是能够早期发现的。”

另一方面，早期发现癌症除了患者本身重视癌前疾病的规范治疗和定期检查外，也很考验基层医生的能力。“很多晚期患者都来自基层，不能及时在大医院得到诊断。所以在癌症的防治方面，提高基层医生的筛查诊断能力是基础，这方面还需要很多努力。”

关注这些身体信号 有助癌症早发现

李爱民说，绝大部分癌症早期是很难发现的，但

也并不是没有痕迹、不能发现。很多癌症早期都是有迹可循的。

常见肿瘤的早期症状中，首先可体现为浅表的肿块。比如淋巴结肿块提示淋巴瘤、鼻咽癌；比如发现乳腺包块等。

另外是浅表部位长期不愈合的糜烂、溃疡，又能排除糖尿病，那可能提示恶性黑色素瘤、皮肤癌。所以身上的黑痣，要留意有无短期内增大、有无颜色变化、有没有发生顽固性的溃疡，一旦有异样，应尽早处理。

第三个信号是出血。比如鼻咽癌早期可能是鼻涕有血丝；肺癌早期的信号可有咯血或痰中带血；肠癌的出血则表现在便血或排便习惯变化；肾癌、膀胱癌表现为血尿等。

另一个信号是梗阻。鼻炎癌的梗阻体现为鼻塞；食管癌的梗阻体现为进行性吞咽困难、早期进食有异物感；肠癌梗阻体现在腹痛，便秘或腹泻、大便习惯的改变；肝癌、胰腺癌、胆管癌的梗阻症状表现为黄疸。

癌症早期还可能出现不明原因的体重下降、持续低热、贫血、骨痛等。充分全面地掌握这些癌症早期症状，对于癌症早发现是很有意义的。

年年都体检 怎么还是防不胜防？

明明每年都有体检，怎么运气这么不好，一发现肿瘤就晚期了，如此让人措手不及？临床上，李爱民也遇到了不少患者发出类似的疑问。其实，体检内容的安排要因人而异，针对不同的健康状况、不同年龄阶段来设置合适的体检项目。千篇一律的常规体检很可能覆盖不到所有健康风险。

李爱民说，45岁以上人群的体检内容设计中，应强化癌症高发部位的检查。而且在癌症的筛查中，影像学检查永远是第一位的，而不是抽血。血液学的检查在癌症的筛查中只能是一种辅助手段。比如筛查肺癌要使用胸部薄层CT扫描，肝脏、甲状腺、女性乳腺、子宫附件等部位的肿瘤筛查，都要超声。

针对不同基础疾病患者，需要重视的检查手段和内容都不一样。比如多发性肠息肉患者，要每年一次肠镜检查；萎缩性胃炎患者要每年做一次胃镜；肝硬化患者3~6个月一次肝部B超检查等。总的来说，建议45岁以上人群有条件的可找专业肿瘤科医生对身体健康状况进行一次全面系统的梳理，再有侧重点地选择以后的体检项目。

倘若不幸中招 该如何面对它？

李爱民提醒，诊断出癌症以后，最重要的是找到专业的医生给出合适的建议，制定针对性的诊疗方案，接受规范化的治疗，而不是到处打听偏方、小道消息。

同时，患癌后良好的心态很重要。患了癌症并不会天塌下来。目前的医学水平下，很多癌症是可以临床治愈的，能够长期生存的，不需要谈癌色变。要学会接受、面对它，乐观的心态对战胜疾病很重要。临床实践也发现，长期处于压抑、抑郁状态的患者，治疗效果会差很多。

另外，癌症患者更需要重视良好的饮食习惯、加强营养。对抗癌症的病人消耗很大，如果没有足够的营养支持，处于长期营养缺乏的状态，机体的免疫力、抗病能力也会下降，导致治疗效果差。尤其是在抗癌过程中很多病人会接受化疗，这一治疗手段也会导致病人的食欲变差，很难保证营养的摄入，这种情况下需要有好的营养支持来保证机体的日常需要和抗病康复的需要。患者和家属在营养支持方面，同样可以寻求专业医生的帮助。

总之，很多癌症如今已有“慢病化”的趋势，科学的诊疗态度、乐观的心态、足够的营养支持，可以让抗癌变得大有希望。

(伶 俐)

健康扶贫政策知识问答(二)

9. 贫困人口在县医院、县中医院和乡镇卫生院住院执行什么政策？

答：“先诊疗后付费”政策。

10. 贫困人口基本医疗有保障政策宣传核心内容是什么？

答：贫困人口“看病120”和“服务111”。

11. “看病120”：“1”指医疗费用自付10%，具体执行这一标准的医疗机构有哪些？

答：县医院、县中医院、乡镇卫生院。

12. “看病120”：“2”指慢病贫困患者个人自付20%，在村卫生室买药是否也执行这一标准？

答：不是。贫困人口持有“医保”慢病手册，只在指定的县医院、县中医院、乡镇卫生院买药执行这一标准。

13. “看病120”：“0”指住院0押金，是在所有医疗机构住院都执行这一标准吗？

答：只能在指定的县医院、县中医院、乡镇卫生院执行这一标准。

14. “服务111”里第一个“1”指什么？

答：1人1份健康档案，为贫困人口中的老年人、患者、残疾人开展免费体检。

15. “服务111”里第二个“1”是指“一人1策”，具体内涵是什么？

答：是指上级医院医生为贫困患者明确诊断，确定“一人1策”诊疗方案。

(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

地板打蜡须通风晾干

缤纷家居

家里安装了地板的市民，常常抱怨：“地板在使用一段时间之后表面会发乌，怎么擦都擦不掉。”其实，出现这种问题通过打蜡即可得到解决。地板打蜡是一种常规的保养方式，可如何正确操作，许多人仍不太了解。

据地板打蜡专家介绍，无论是复合木地板还是实木地板，清洁时很忌讳用湿拖把直接擦拭，应当使用木质地板专用清洁剂进行清洁，让地板保持自然原色，预防木板开裂。对地板进行半年一次打蜡护理，更是不可或缺的步骤。

有些保洁公司的蜡使用不当，会与地板表面漆质发生反应，引起变色。所以市民在接受地板打蜡服务时，一定要弄清楚对方用的是何种蜡。对于实木地板来说，应当选择固体蜡。而对于复合地板来说，使用液体蜡即可。打蜡时，不可将地板蜡直接倒在地板上，否则会产生痕迹和圈痕。

打蜡最好选择晴好天气。打蜡前必须先清除地板表面的垃圾及灰尘，一定要使用拧干的抹布进行擦拭，必须等地板完全干燥后方可上蜡，且至少要上3次蜡，每上一次蜡都要用打蜡机或不掉绒毛的布擦拭地板，以使蜡油充分渗入木板。房间地板在整体打蜡前，要在房间地面不醒目处进行局部试用，确认无异常后再整体上蜡。上蜡时要按照木纹方向仔细涂抹，不要漏涂或厚薄不匀，且要特别注意地板接缝处。然后再采用进口机器打磨抛光，地板会显得更为光亮。打蜡后的地板表面光亮，不易被磨损，且易于清理。

打完蜡后，一般需要晾干3个小时左右。因为地板蜡在使用前是半液体状态，在打蜡的过程中，挥发物蒸发掉，变成固体附着在地板上。但若在打蜡时或者蜡没有完全干透的状况下，空气中的挥发物达到一定浓度遇明火容易燃烧，而在空气流通、浓度低的情况下，是不易燃烧的。所以，在地板打蜡时，门窗要敞开，保持通风良好。

(武 鸣)



秋季护肤 不只是补水



美容时尚

进入秋季，气候变得干燥起来，很多人的皮肤都会出现变干、泛红、发痒，护肤后有刺痛感、化妆后卡粉脱妆的问题。大多数人认为出现上述现象的原因就是皮肤缺水了，于是，给皮肤补水成了人们秋季护肤的唯一选择。

其实，在秋天天气逐渐转凉,空气中湿度下降,日夜温差大,皮肤表面水分蒸发多,遇冷空气时血液循环降低,容易出现干燥和敏感的现象。因此,肌肤在这个时节特别需要精心呵护，除了补水之外，还需要全面护肤。

防晒护理。很多人觉得，秋季阳光明媚没有夏季强烈，所以不用防晒也没有关系。实际上，不论春夏秋冬，紫外线都有不同程度的辐射，因而防晒需要一年四季都坚持。在秋季，你可以选择质地相对轻盈的防晒产品，从而达到防晒效果。

温和洗脸。为了给肌肤清爽通透的感觉，一般适合夏天使用的洁面产品清洁力通常都比较强，但在秋季，空气湿度降低，肌肤的皮脂分泌量也不如夏季时汹涌，如果再接着使用强效洁面产品会导致肌肤的屏障受损，皮脂膜被破坏，不仅肌肤变得干燥，还有可能引发一系列的问题。建议大家秋季最好更换一款相对温和的洁面产品，另外，在洗脸时大家记得一定要用温水。

深层清洁。秋风会带来很多灰尘，空气中的很多物质会依附在皮肤表面，堵塞毛孔，从而引发各种肌肤小问题，例如，长痘痘、毛孔变粗、长黑头、肤色暗沉等等。所以做好肌肤的深层清洁很重要，例如给自己的身体和脸部去角质，尤其是脸部的角质。但需要注意的是，深层清洁不需要频繁进行，否则你的角质层越来越薄，皮肤越来越敏感脆弱。

夜间保养。秋季人们身体的新陈代谢相对较慢，因此需要保证睡眠来促进皮肤新陈代谢，这样肌肤中的垃圾才得以及时排出，同时皮肤分泌油脂的能力才能加强，从而让你的肌肤变得水润、有活力。

(冯 洁)

还在相信绿色缓解视疲劳？ 不如试试这些方法



健康白城

滥用滴眼液、夜间关灯看手机极易引发青光眼。

学习这些简单小方法，帮你缓解视疲劳

听说绿色能保护眼睛，缓解视疲劳，于是很多人纷纷把自己的手机、电脑壁纸换成了绿色，可是，这样真的管用吗？

事实上，绿色和保护视力并没有什么关系。“看绿色”并不会缓解视疲劳，虽然相比黄色、红色等其他比较亮的光线，绿色对光线吸收较多，折射较少，对人眼所造成的刺激也会相应减小，但如果看的是亮绿色，或者在屏幕上长时间看绿色，也会由于光线刺激造成眼睛不适，产生视疲劳的感觉。此外，看绿色植物，只有远眺时才能让眼部肌肉得到休息，近距离观察绿植，以及设置绿色的手机、电脑壁纸等，对缓解视疲劳没有太大帮助。

保护眼睛，这些不良用眼习惯要改正

用眼过度 易引起视疲劳，从而导致视力下降。

使用低劣的隐形眼镜或美瞳 易导致近视加剧，还易引发其他眼病。

阅读环境恶劣 在太暗或太亮的环境下阅读，极易造成眼睛刺痛或视网膜损伤。

用脏手揉眼 极易引发眼部炎症。

长时间盯着电脑或手机，负责调节眼睛焦点的肌肉就会疲劳，这种情况下，做套眼球体操：迅速闭眼，猛然张开；然后头部保持不动，眼球依次向右、左、上、下转动。以上动作重复2~3遍。

科学眨眼 紧闭双眼，让周围肌肉紧张，坚持3秒后迅速睁开眼，眨上几次，再重复上面的动作至少4次。用力眨眼30秒有助消除眼皮浮肿，但角膜有问题的人要慎重。

多吃这些食物，有助缓解视疲劳

枸杞 枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等，对眼健康有帮助。

菊花茶 菊花对缓解眼睛疲劳、视力模糊有一定效果。

(芳 玲)