



## 推进基层医防融合 更好服务慢病患者

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,区卫生健康局、健共体牵头单位及基层医疗卫生机构先后召开医防融合重点工作推进培训会议,从医防融合服务项目执行规范、信息化系统使用等方面进行系统培训,详细解读2024年市办实事项目任务目标,并对下一步重点工作提出具体要求。

据了解,目前全区5家健共体牵头单位及33家基层医疗卫生机构已组建501支家庭医生团队,持续开展家医团队入户大走访及健康宣教行动,全面推动提升家庭医生签约率及“三高一慢”医防融合服务。另外,对慢病签约患者实施面对面智慧化随访,建立个性化签约服务包,启用“三高共管”信息化系统三级协同规范管理签约三高患者,对三高患者持续开展“六病筛查”。

## 心理专家进机关 健康讲座惠职工

□记者 陈蔚 报道

本报讯 近日,区第六人民医院选派心理专家走进泊里镇政府,为40多名村干部和网格员开展心理健康讲座。

此次讲座主讲人为青岛市全环境立德树人心理健康宣讲团成员、区第六人民医院国家二级心理咨询师樊建娥,她以“与焦虑情绪和谐相处”为主题,告诉大家如何正确认识和应对焦虑情绪。樊建娥采取提问、互动等方式,深入浅出地分析焦虑情绪产生的原因。同时,她结合个人经验与生活案例,进一步提出与焦虑情绪和谐相处的策略,帮助大家掌握科学缓解压力的方法,提高情绪管理能力,更好地应对工作压力和生活挑战。

下一步,区第六人民医院将持续常态化、制度化开展心理健康讲座进机关活动,进一步筑牢广大干部职工心理健康防护墙。

## 指尖微量采血 可查维生素D、铁蛋白

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为满足广大儿童的健康需求,日前,区人民医院儿科应用新技术,开展指尖微量采血检查维生素D和铁蛋白水平检测。

据了解,维生素D和铁蛋白对孩子的生长发育十分重要,影响孩子体内钙的吸收和铁的储存。充足的维生素D对于胎儿期和儿童期骨骼发育等至关重要;铁蛋白是检测人体铁储备的指标,可用于诊断铁缺乏症,建议儿童定期检测。

区人民医院开展的指尖末梢血检测维生素D、铁蛋白水平检测,采血量少,疼痛感小,既简单方便,又安全准确,得到广大患儿家长一致好评。

# 健康生活,远离“肿瘤君”

### 区中心医院专家带来肿瘤防治指南,教您科学预防肿瘤



□本报记者 龚鹏

“您平时有没有觉得哪里不舒服?”“虽然腹部隆起了一点,但不一定是肿瘤,建议您做胃肠镜检查一下。”“为了您的健康,还是要戒烟戒酒。”……近日,西海岸新区中心医院组织医疗护理专家及志愿服务团队,在院内开展肿瘤防治科普宣教及专家义诊活动。

2024年4月15日至21日,是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年主题为“综合施策 科学防癌”,旨在扩大癌症防控科普宣传,倡导每个人做自己健康的第一责任人。记者来到区中心医院,对肿瘤科主治医师韩舒、李鹏涛和护士长迟瑞玲进行了采访,为广大市民朋友带来了一份详细的肿瘤防治指南。

## >>癌症可防可治<< 留意传染性病原体

据韩舒介绍,癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。“从正常细胞演变为癌细胞,再形成危及人体健康的肿瘤,通常需要10至20年,甚至更长的时间。”韩舒说,国际循证医学表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)和规范治疗等措施,对于降低癌症发病率和死亡率具有显著效果。同时韩舒认为癌症本身不会直接传染,但有些导致癌症的微生物则有传染性,经常与其接触的人就有被传染的可能,需多加注意。

“全球16.1%的肿瘤与致病性病原体有关。”韩舒介绍,国际癌症研究机构(IARC)指出了11种/类对人类可以致癌的传染性病原体,包括一种细菌(幽门螺杆菌),七种病毒(人乳头瘤病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、EB病毒、卡波济肉瘤相关疱疹病毒、人类嗜T淋巴细胞病毒1型和艾滋病病毒)和三种大寄生虫(埃及血吸虫、麝后睾吸虫和华支睾吸虫),每一个传染源能够至少引起一种癌症甚至几种癌症。

预防癌症的关键就是要降低癌症风险,那么,患癌的危险因素有哪些呢?韩舒给出了答案。

“总的来说,患癌的危险因素包含了行为因素、感染因素、饮食因素、代谢因素和环境因素等。其中行为因素主要是由于主动吸烟、二手烟暴露、饮酒、缺乏锻炼等;感染因素主要是刚才讲到的细菌、病毒和寄生虫等。”韩舒介绍,饮食因素是由于水果、蔬菜、膳食纤维、全谷物摄入不足,红肉、深加工肉类和腌制类食品食用过多,摄入被黄曲霉毒素、砷等致癌物污染的食物和水等;代谢因素则是超重、糖尿病等代谢性疾病;环境因素是职业危险因素暴露、室内外空气污染物暴露、电离辐射及紫外线过度照射等。

## >>科学预防肿瘤<< 这些习惯一定牢记

“我国每天超过一万人罹患癌症,每8秒有1人被确诊为癌症。世界卫生组织提出:三分之一的癌症可以预防;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。因此,科学预防尤为重要。”韩舒告诉记者。

迟瑞玲认为,养成良好的生活习惯是预防恶性肿瘤的关键,她建议广大市民朋友要改善生活习惯,戒烟、限制酒精摄入、保持合理的饮食和体重、定期进行体育锻炼等都是有效的预防措施。在饮食方面,迟瑞玲提醒要避免长期大量食用过热、过冷、过咸、过辣、过酸及过期变质的食品,减少食用煎炸烧烤、腌腊食品等可能含有致癌物质的食物,要多食用富含纤维素、新鲜蔬菜和水果的食物,以提供身体所需的营养和抗氧化物质。

“保持健康体重能降低患多种癌症的风险。”迟瑞玲告诉记者,体重指数BMI计算(BMI=体重kg/身高的平方m<sup>2</sup>)可帮助确定体重是否健康,也可以测量腰围。中国成人体重分类标准是: BMI<18.5kg/m<sup>2</sup> 为体重过低, 18.5-23.9kg/m<sup>2</sup> 为体重正常, 24-27.9kg/m<sup>2</sup> 为超重, ≥28kg/m<sup>2</sup> 为肥胖。“超重和肥胖的市民通过加强锻炼,可有效预防癌症的发生。”迟瑞玲表示。

另外,迟瑞玲还提醒,有些癌症是由病毒、细菌等持续感染引起的,包括人乳头瘤病毒(HPV)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)和幽门螺杆菌(HP)。因此接种HPV疫苗和乙肝疫苗,是预防相关感染的有效方法之一,迟瑞玲建议所有人接种乙肝疫苗,9至45岁女性尽可能都接种HPV疫苗。

## >>早发现早治疗<< 防癌体检十分重要

“专业的防癌体检是代价最小、痛苦最少、最值得提倡的方法,防癌体检是早期发现癌症的重要途径,当然普通日常体检也不能落下。”对于体检,李鹏涛道出了他的见解,防癌体检不同于一般的健康体检,它特指肿瘤专家结合体检者的自身情况和个体需求,做相应部位的防癌检查。“如防肺癌体检,体检时注重肺部CT检查;怀疑有胃癌或有高危胃癌家族史的病人,可重点做胃镜检查;肛门指诊是普查直肠癌的简单方法,长期便血或者大便习惯异常者必查。”李鹏涛为记者举例说明。

据李鹏涛介绍,癌症筛查可以在早期发现某些癌症及癌前期病变,从而及早开始更好更有效的治疗。尤其是有肿瘤聚集性家族史的市民,更需要按时体检,同时也可以尝试肿瘤遗传基因筛查,早发现、早治疗,有效降低癌症死亡风险。

## 肿瘤大如拳头 医生妙手摘除

□本报记者 龚鹏

“当时没啥感觉,也不影响吃喝,就没管它。”多年前,新区市民赵女士颈部部长了一个小“肿物”,因长期无明显不适,便未进行处理。

渐渐地,这个“肿物”开始增大,现在已经有成人拳头大小,于是赵女士来到区人民医院就诊。肝胆甲状腺乳腺外科主任张济世接诊后,考虑巨大肿物伴有明显压迫症状,严重影响日常生活,建议其住院手术治疗。

入院后,经过详细检查,赵女士甲状腺彩超及颈部CT显示右侧甲状腺明显增大。经讨论评估,甲状腺外科团队认为该甲状腺肿瘤已严重影响生活,后续增大可能会压迫气管导致气管狭窄影响呼吸,位置压迫侧颈部、颈内等多条大血管会导致脑供血不足等急症,手术指征明确,经仔细沟通,家属同意为患者实施手术。

经过充分准备,张济世在手术室、麻醉科的密切配合下,凭借丰富的临床经验,术中仔细逐层解剖,认真分离,避免周围血管神经损伤,顺利实施手术,成功切除最大直径达10厘米的甲状腺巨大肿物。同时,术中予以气管悬吊,预防术后气管软化可能导致的气管塌陷,对喉返神经、甲状旁腺、颈内静脉等给予保护。患者术后第一天便可以正常下床活动、进食,术后第六天康复出院,未出现进食呛咳、手足麻木、声音嘶哑等并发症。

“甲状腺位于气管两侧、颈部前方和甲状软骨下方,当甲状腺增大或增粗时,称之为甲状腺肿,随着肿物不断增大,会压迫气管、食管、血管和神经,导致咽喉部有异物感、疼痛,并伴有呼吸吞咽困难、声音嘶哑等症状。”张济世告诉记者,如有医师通过甲状腺相关检查判断怀疑恶性或确诊为恶性的结节等情况,一定要尽早手术。



相关链接

