

癌症防治共同行动

2020年4月15~21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治共同行动”。

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。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;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、早期筛查等)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现下降趋势。

改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

1、世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

2、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。

3、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。

4、癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

规范的防癌体检能够早期发现癌症

1、防癌体检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。

2、目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

3、要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

4、防癌体检专业性强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一)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。

(二)关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。

1、身体浅表部位出现的异常肿块。

2、体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。

3、身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。

4、皮肤或粘膜经久不愈的溃疡。

5、持续性消化不良和食欲减退。

6、大便习惯及性状改变或带血。

7、持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。

8、听力异常,鼻血,头痛。

9、阴道异常出血,特别是接触性出血。

10、无痛性血尿,排尿不畅。

11、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

本报通讯员 商羽彤



癌症防治共同行动
ANTI-CANCER JOINT ACTION
2020年全国肿瘤防治宣传周
NATIONAL ANTI-CANCER WEEK 2020
2020年4月15日-21日 April 15-21, 2020
国家卫生健康委员会疾病预防控制局
国家癌症中心、中国疾病预防控制中心、中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会

预防疾病 健康同行

菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

家有老人,必须谨记中风急救三步骤

每年我国新发中风患者150万-200万人。紧急情况下,如果不了解急救三步骤,付出的代价就是生命。所以,请记住专家提出的这句“中风口诀”:言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院。争取在突发脑卒中3小时内到达医院接受溶栓治疗,以达到最佳效果。

第1步:早识别

有的中风患者在发病时,会出现一侧肢体麻木、无力,或是眼睛模糊、头痛等不适症状,但这些细节常常被忽视,特别是在冬季更容易误认为是天气寒冷导致的身体僵硬,结果就延误了最佳治疗时间,造成愈后效果差。事实上,辨别中风并不难,只要在出现以下三个症状中的任意一个,就要毫不迟疑地送医院。

语言测试:请患者复述一句短语,如说话不清楚或者无法说话。

微笑测试:请患者“露齿”或微笑,一侧面部表情不正常。

举手测试:请患者闭眼,双臂平举10秒钟,一个手臂无法维持。

可以简单概括为一句中风口诀,即“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。

第2步:早求救

如果家庭成员或同事发生脑卒中,首先不要慌张,在活动中发病,有头痛、恶心、呕吐者多为脑出血;如在睡眠状态下发病,多为脑梗塞缺血性脑卒中,应保持良好通气。一旦出现上述情况,应让患者保持安静,避免病情加重,要紧急呼叫“120”或点击卒中地图快速送往具备卒中救治能力的医院,以争取最理想的治疗效果。

第3步:早治疗

急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好。在发病3-4.5小时内进行静脉溶栓治疗,对发病6小时内的大血管闭塞进行机械取栓治疗是目前最有效的救治措施之一。因此,一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的正规医疗机构接受规范救治。

菏泽市立医院卒中中心是我市唯一一家“国家级高级卒中中心”,建立了“跨学科”、“一站式”的卒中救治平台,具备成熟的溶栓、取栓等卒中救治技术。目前已开通卒中绿色通道急救电话:19963000120和17505300120,只要您拨打这两个电话,菏泽市立医院卒中中心团队随时为您接诊救治。

本报通讯员 李文帅

牡丹区卫健局到高庄镇中心卫生院检查指导疫苗追溯系统安装使用情况



进一步调试并完善疫苗追溯系统

本报讯(本报通讯员 赵杰)4月3日,牡丹区卫生健康局疾控科晁兴科长一行3人到牡丹区高庄镇中心卫生院疾控室检查指导疫苗追溯系统安装运行情况,卫生院党支部书记、院长朱福宪等人陪同。

晁兴等首先对卫生院疾控室落实疫情防控措施情况进行了检查,对卫生院疾控室采取的设置独立预检分诊点、严格控制接种室内人员数量、有序叫号进入等措施表示肯定,要求疾控室工作人员以高度的责任感严格落实疫情防控措施,确保接种儿童和陪护人员的身体健康。

接着,晁兴等对疾控室内与疫苗追溯系统相关的叫号机、电脑等设备运行情况进行了检查,进一步调试并完善疫苗追溯系统的运行和管理,解答了疾控室工作人员的相关问题,就疫苗追溯系统的使用管理给出了具体的指导意见。

院长朱福宪表示,卫生院将根据上级文件精神 and 局疾控科要求,由信息科工作人员为疫苗追溯协同服务平台数据对接等工作提供技术支持,严格督导疾控室工作人员运用好疫苗追溯系统,实现全人群预防接种信息管理、全过程疫苗电子追溯、全流程冷链设备和疫苗储运温度监测管理,为辖区群众提供更加安全放心的预防接种服务。