

预防癌症 从健康生活开始

《2017年中国肿瘤登记年报》显示,我国每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。随着我国人口老龄化和工业化、城镇化进程不断加快,加之慢性感染、不健康生活方式的广泛流行和环境污染、职业暴露等因素的逐渐累积,我国癌症防控形势仍将十分严峻。采取积极预防、早期筛查、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。

预防癌症要尽早学习掌握有关癌症防治的核心信息和知识要点,践行健康生活方式,如戒烟可降低患肺癌的风险,合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生。

癌症虽然不传染,但一些与癌症发生密切相关的细菌、病毒则会传染。通过保持个人卫生、接种疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,建议高危人群选择专业的体检机构进行定期防癌体检,根据个人年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

要密切关注癌症危险信

号。如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;出现哽咽感、疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;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,流鼻血,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、进行性体重减轻等。出现上述症状时建议及时就医。

如果患了癌症,要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免延误

治疗时机。要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好心理状态,达到病情长期稳定。疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状,可以在医生指导下通过科学的止痛方法抑制疼痛。

癌症患者的食物摄入可参考《恶性肿瘤患者膳食指导》。保持每天适量的谷类食物、豆制品、蔬菜和水果摄入。在胃肠道功能正常的情况下,注意粗细搭配,适当多吃鱼、禽肉、蛋类,减少红肉摄入,对于胃肠道损伤患者,推荐制作软烂细碎的动物性食品。在抗

肿瘤治疗期和康复期膳食摄入不足,且在经膳食指导仍不能满足目标需要量时,可积极接受肠内、肠外营养支持治疗。不吃霉变食物,限制摄入烧烤、腌制和煎炸的食物。(更多健康文章请关注漯河健康教育公众微信号)

市健康教育所提供



漯河市康复医院·健康沙澧畔

你了解言语治疗吗

言语治疗是由言语治疗专业人员对各类言语障碍者进行治疗或矫正。其内容包括对各种言语障碍进行评定、诊断、治疗和研究,对象是存在各类言语障碍的儿童。言语障碍包括失语症、构音障碍、儿童语言发育迟缓、发声障碍、听力障碍和口吃等。

市康复医院儿童康复科作为市医学特色专科、市残联儿童康复项目重点合作科室,拥有7名言语治疗师。治疗师会对每名来院就诊患儿进行全面测评,有针对性地制订康复治疗方案。在卡片、模型、模拟实物等桌面教具的辅助下,每天半个小时一对一康复治疗,定期进行评估,改进康复治疗方

案,尽力帮助孩子回归日常生活。

2019年1月,1岁9个月的男孩壮壮在其家人的带领下来院检查,经过检查,发现孩子交流态度差、呼名无反应、流口水、交流时目光无接触、操作性指令无法完成,属于单纯性语言发育迟缓。同龄孩子可能词汇量达到100个以上,这个孩子词汇量只有10个左右。”言语治疗师于亚杰说。治疗两个月后,患儿对呼名有反应、注意力有改善,能完成套环教具操作;治疗4个月后,患儿能喊爸爸妈妈,能投小球;治疗6个月后,患儿可以完成积木排列和拼板,能复述简单话语。现在患儿能理解部分名词,能听从指令认识水果。

另一名3岁半的男孩嘟嘟在2019年4月来院检查,经过检查,发现孩子智力正常,能开口发音,但是字母和字词发音全部错误,属于单纯构音障碍。根据测评结果,治疗师康

静文教患儿26个拼音字母的发音,从声母到韵母,再到音节、字、词等。治疗1个月后,患儿会喊爸爸妈妈,治疗3个月后会发翘舌音,现在可以说简单绕口令。该名患儿由于治疗及时,进步显著。

言语功能发育关乎孩子的一生,3岁之前是患儿言语干预的黄金期。由于每个患儿生长环境不同,言语功能发育不一样,市康复医院医生提醒家长要经常对适龄孩子进行说话交流,刺激其言语功能发育。如果发现孩子说话晚、口吃等情况,应及时到专业医院进行测评干预,尽早恢复言语功能。

市康复医院提供



人为什么会长蛀牙

蛀牙,也叫虫牙,学名龋齿。其主要形成原因是牙菌斑。牙菌斑是牙齿表面的一层几乎无色的薄膜,含有导致龋齿的细菌。人们进食后,牙菌斑中的这些细菌会和食物中的糖分或淀粉发生化学作用,产生腐蚀牙齿的酸性物质。久而久之,牙齿的牙釉质便会被破坏,形成小蛀斑,若继续恶化则会形成牙洞,即蛀牙。所以,蛀牙是从小蛀斑发展而来的,不是真的有蛀虫或什么其他虫子,而是牙齿被逐渐腐蚀的结果。蛀牙在严重情况下,会导致牙齿坏死和脱落。

一颗牙从初期龋发展成龋洞至少需要1年以上的时间,并不是吃颗糖就能使牙齿发生龋变。

只要不是天天吃高糖食物,保持饮食均衡,不用太过担心牙齿会发生龋变。相比高糖食物,不及时清洁口腔,才是导致蛀牙的罪魁祸首。

想要保护牙齿就要做到:好好刷牙,少吃零食,经常刷牙,保护牙齿。

对于已经形成的蛀牙,一定要立刻去牙医处就诊,让牙医及时采取措施,填补龋洞,防止其继续恶化。

啄木鸟口腔提供



老年人跌倒后 应采取正确救助、康复措施

我国部分地区迎来2020年首场降雪,老年人由于视力下降等原因,相较于年轻人更容易跌倒;由于骨质疏松等原因,老年人跌倒后容易引起骨折,严重的粉碎性骨折甚至可能威胁生命。专家提示,防摔、防骨折、骨折后正确急救和恢复期的正确护理是重中之重。

医生表示,下雪天老人应该尽量避免外出,如果出门,最好穿防滑鞋,随身带手杖保持平衡。并非所有的摔倒都会引发骨折,但是当跌倒部位出现疼痛不能动弹时,有可能就是骨折了。

针对比较严重甚至危及生命的骨折,第一处理原则是“先复苏后固定”,即先做专业的心肺复苏然后再固

定患处,积极联络并等待专业救援;针对没破皮、没出血的一般的四肢闭合性骨折,可以选用木板、雨伞等物固定,固定物要长于关节而且坚固的物体,用绳子绑到患肢旁侧起到固定作用,进而交由专业医生进一步处理;针对破皮出血开放性骨折,切勿着急把脏污的骨折端复原归位或随随便便用毛巾、抹布等擦拭伤口,以免加大感染风险。应使用无菌纱布或绷带进行止血操作,然后加压包扎和固定。

对于骨折后治疗和护理,复位、固定、功能锻炼、抗骨质疏松是基本原则。医生表示,复位是有一定标准的,必须在专业医生的指导下进行;复位以后应进行加固,以便开展下一阶

段的功能锻炼。功能锻炼须遵医嘱进行,一般来说,6~8周后,下肢才能适度负重,3~4个月甚至半年后才能恢复正常运动。总体来看,骨折的恢复和软组织挫伤不同,需要漫长的时间,也需要在骨科医生和康复科医生的指导下进行,应循序渐进,切不可操之过急。

医生提示,卧床期间的护理工作也非常重要。为预防肺部感染,应坚持翻身拍背来促进排痰。为减少泌尿系感染,应让患者多喝水、多排尿。护理人员应为患者勤翻身,以防止褥疮的产生和加重。可借助药物和辅助器械来防止血栓形成,前提是必须遵医嘱进行。

据新华网

P R E S S C A R D

2019 新版新闻记者证 全新登场

国家新闻出版署
National Press and Publication Administration

核验网址: <http://press.nppa.gov.cn>(中国记者网)

国家新闻出版署依法统一印制并核发
应用二维码等多项防伪技术,高效防伪、有效鉴别

新闻记者证核发办公室 宣

P R E S S C A R D

2019 新版新闻记者证 全新登场

PRESS CARD
Issued by National Press and Publication Administration

注意事项

1. 本证为新闻工作者进行新闻采访时的身分证明,不得转借或涂改。
2. 新闻工作者持本证进行新闻采访时,须遵守新闻职业道德规范。
3. 各级人民政府应为持本证进行采访的新闻工作者提供便利和必要保障。
4. 根据国家有关规定,持本证可在交通、通讯、住宿等方面获优先安排。
5. 本证须妥为保管,如有遗失,应立即报告。
6. 调离本单位或采编岗位须及时交回本证。

核发专用章

PRESS CARD
2019000001

核验网址: <http://press.nppa.gov.cn>(中国记者网)

国家新闻出版署依法统一印制并核发
持证采访 守法遵规
一本一号 无一重复

新闻记者证核发办公室 宣