

# 综合施策 科学防癌

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的主要疾病，人们对癌症存在恐惧心理，但并没有系统了解。

——哪些癌症发病率高。近日，世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据，我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示，2022年全球新增肺癌248万例，重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出，在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国排名前十的高发癌症依次为肺癌、结（直）肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌和胰腺癌。

——癌症病例“男女有别”。《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示，2022年，我国癌症新发病例约为482.47万例（男性253.39万例、女性229.08万例）。在男性群体中，前五大高发癌症依次是肺癌、结（直）肠癌、肝癌、胃癌和食管癌，约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中，最常见的癌症是肺癌，其次是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌，约占女

性癌症新发病例总数的64%。

——癌症发病率“年轻化”。过去癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年，世界范围内50岁以下人群的癌症发病率一直在上升。分析数据显示，我国癌症的发病率在0岁至34岁年龄段相对较低，而从35岁至39岁年龄段开始显著增加（每10万人中约125.24人），直到在80岁至84岁年龄段达峰值（每10万人中约1461.63人）。男性在25岁至54岁年龄段总体发病率低于女性，而在60岁以后发病率高于女性。

——结节大多不是癌。肺部结节不等于肺癌，也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性，但部分良性病变，长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病，我国约五分之一成人有甲状腺结节。多数良性甲状腺结节不用进行特殊治疗，定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病，而是一种症状或生理状态。临床上良性的乳腺结节比较多、恶性的情况比较少，高危人群应当增加体检频率。

——吸烟仍是患癌主要风险。《柳叶刀》刊文表示，全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的，占全球所有癌症死亡人

数的44.4%。吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中，吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出，2007年至2017年，全球15岁及以上人群吸烟率有所下降，约为19.2%，但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外，我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟，其危害不容忽视。

——男性也要防乳腺癌。乳腺癌并非女性专属，男性也具备乳腺组织，同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少，男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例，中国女性乳腺癌发病35.72万例，男性仅为0.41万例。男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。一旦发现乳头附近有肿块，就应及时检查。

——高危人群防癌体检应定期。防癌体检不等于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查，防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史以及长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等，应定期进行防癌体检。

据新华社

## 小心“吃出来”的癌症

俗话说“病从口入”。癌症是否也会“吃出来”？专家提示，诸多致病因素中有一些和饮食密切相关，尤其对于食管癌、胃癌、肠癌等消化系统肿瘤，要小心“病从口入”。

在我国，食管癌高发与一些饮食习惯有关。长期爱吃过烫的食物，会增加患食管癌的风险。有些地区爱喝刚泡出来的“工夫茶”，火锅、麻辣烫、粥等食物“趁热吃”，长期食用温度过高的食物能引起食管黏膜慢性炎症，增加癌变风险。建议入口的食物在50摄氏度以下比较安全。

食管癌起病隐匿，早期症状不明显，很多患者出现症状时已是局部晚期。食管良性病变的发病率较低。如果感觉吞咽不畅甚至困难，尤其要引起重视，应及时就医排查食

管癌的可能。有食管癌家族史、居住在食管癌高发地区、吸烟饮酒、饮食习惯不健康的人群尤其要提高警惕。

我国也是胃癌高发的国家。幽门螺杆菌感染是慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的主要致病因素。幽门螺杆菌的传播途径主要包括口口传播、粪口传播，共用餐具会显著增加感染风险。建议在体检中重视对幽门螺杆菌感染的筛查。感染者应遵医嘱规范服药治疗，在生活中尽量分餐或使用公筷公勺。此外，高盐、腌制食物也会显著增加罹患胃癌的风险。

专家提示，长期饮食结构不合理是结（直）肠癌的高危因素。如果生活中发现便血，千万不要以为是痔疮，应及时就医通过肠镜检查等手段排查患结（直）肠癌的可能。

据新华社



4月16日上午，市二院在门诊楼一楼大厅举办肿瘤防治宣传周健康科普知识讲座。

曹秋花 摄

### 食品营养健康科普系列之三

## 这八种蔬果连皮吃营养更丰富

生活中，许多蔬果连皮吃更有营养。

萝卜皮。萝卜很大的辣味来源都在萝卜皮上，因为萝卜皮里含有大量的萝卜硫素和芥子油等营养素，是很好的抗氧化物质。此外，萝卜皮的维生素C含量约为肉质部分的2倍，萝卜中的钙含量98%在萝卜皮内，还有钾、维生素K等，丢掉十分可惜。

西红柿皮。西红柿皮中含有大量的番茄红素，可以帮助我们疏通血管、抵御辐射。番茄红素还是抗氧化能力极强的天然物质，能够预防心血管疾病、增强机体免疫力等。

紫茄子皮。茄子味道好、营养高，还是难得的紫色蔬菜。茄子皮中富含一种特殊的花青素，称为“那苏宁”，其抗氧化能力是维生素E的50倍、维生素C的20倍，被誉为口服的护肤化妆品，可以提高视力、平衡代谢、延缓衰老。此外，茄子皮中还含有维生素P，对于血管健康也有一定的好处，非常适合中老年人。

苹果皮。苹果皮中富含果胶、膳食纤维、维生素C和其他多酚类物质，有助于促进肠道蠕动，抵抗衰老。此外，数据显示，苹果中有将近50%的维生素C紧贴果皮的部位，可以说是食用性价比很高的部位。

西瓜皮。西瓜皮的糖分低、热量低，且维生素C含量丰富，是瓜瓤的三倍。此外，瓜皮中含有17种氨基酸，氨基酸的总量也是瓜瓤的三倍；还含有丰富的膳食纤维以及铁、钾、锌、磷等矿物质，有利于滋润皮肤、美容养颜。

火龙果皮。火龙果皮中富含一种强力抗氧化剂——花青素。它可以在人体血液中保存活性75小时，能够辅助增强血管弹性，同时起到一定的抑制炎症、抗过敏的作用。

葡萄皮。葡萄皮中含有丰富的纤维素、果胶质和铁等，可帮助美容养颜。此外，葡萄皮中还含有丰富的多酚，可以起到一定的抗氧化作用，同时辅

助保护心血管。

梨皮。梨皮中的酚类物质含量比果肉中的更高，去皮可导致总酚类物质含量下降25%。此外，梨皮自古以来就是人药用的，从某种程度上来说其药用价值更胜于梨肉。

市疾控中心健康宣教科提供

### 健康教育

主办  
漯河市疾病预防控制中心

### 相约六院·健康相伴

## 什么是甲亢性心脏病

甲亢性心脏病又称甲状腺功能亢进性心脏病，指在甲状腺功能亢进时，甲状腺素对心脏直接或间接作用所致的心脏扩大、心房颤动、心力衰竭、病态窦房结综合征等一系列心血管疾病表现的内分泌代谢紊乱性心脏病。甲亢性心脏病是甲亢的一种严重并发症，对患者生命健康的影响仅次于甲亢危象，是甲亢病人死亡的重要原因之一。

甲亢时血中甲状腺激素水平升高，过多的甲状腺激素作用于心血管系统产生如下作用：心脏β受体对儿茶酚胺的敏感性增强；使心肌的收缩力增强；使外周血管扩张（外周血管阻力降低），心脏输出量（心脏在单位时间内输送血液的量）增加。这些作用可导致心动过速、心脏排血量增加、心房颤动和心力衰竭等，称为甲亢性心脏病。60%的甲亢性心脏病在甲亢治疗以后，心脏病随之自行缓解。

如何诊断甲亢性心脏病？国内专家提出的甲亢性心脏病的诊断标准如下：

在明确诊断甲亢以后，具有下述心脏异常至少1项，可诊断为甲亢性心脏病：心脏增大；心律失常，如阵发性或持续性心房颤动、阵发的房室传导阻滞或频发的房性期前收缩和室性期前收缩；充血性心力衰竭；心绞痛或心肌梗死。此外，如甲亢治疗后上述心脏异常好转，则更加支持甲亢性心脏病的诊断。

甲亢性心脏病的临床表现：一是高代谢综合征。甲状腺分泌增多，引起交感神经兴奋以及代谢

亢进，主要表现为怕热、多汗、皮肤潮湿、消瘦等。二是神经系统表现。多动，话比较多，即说起话来滔滔不绝、比较烦躁，即使晚上也处于一种比较亢奋的状态，会导致失眠。三是心血管系统。表现为心悸、气促、心脏增大及出现心功能不全。四是消化系统。表现为解稀便，大便次数增多，严重时还可出现肝功能异常，甚至偶尔可能发生黄疸。五是肌肉骨骼系统。表现为周期性的瘫痪，或者出现肌无力。六是造血系统。主要表现为白细胞的减少。七是生殖系统。女性主要表现为月经量减少或者闭经，男性主要表现为阳痿。

甲亢性心脏病的发病与甲亢长期未控制有关。甲亢得到及时治疗后，甲亢性心脏病会随之明显好转甚至痊愈。如果诊治不及时，病程拖得较长，即

便之后甲亢被控制或治愈，心脏病变仍继续存在，心脏永久性增大。因此，防治甲亢性心脏病关键在于早期正确诊断、及早正规治疗。

市六院提供



#### ■专家链接

张伟，中共党员，市六院（市中心血管病医院）心血管内科三病区主任、副主任医师，中华医学会冠心病分会专业委员，河南省心衰学会专业委员，漯河市康复学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市中心医院进修，师承



地址：漯河市一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695

## 市120急救指挥中心 多举措加强院前救护车管理

本报讯（记者 王嘉明）近期，我市120急救指挥中心以“黑救护”专项整治为抓手，创新推出微信查询、扫描二维码查验救护车等举措，为全市院前救护车规范化运行增加安全保障。

开通微信查询渠道。市120急救指挥中心在官方微信公众号上开通了救护车验证通道，群众扫描该中心发布的二维码可对全市所有登记备案的120院前救护车进行查询、验证。

为救护车统一张贴二维码。在正规备案的120院前救护车车身统一张贴二

维码，群众通过手机扫描二维码、输入三位连续车牌号，即可快速查询到该车辆的编码、所属单位（急救站）等详细信息。

建立急救站内部巡查制度。在全市各急救站不定期开展查处假冒救护车违法转运患者的行为，切实做到发现一起、查处一起。

加强宣教，科学引导。向广大群众普及黑救护车的危害知识，在各医疗机构、急诊大厅等公共场所张贴微信二维码和微信查询图示，引导群众准确识别急救车辆、了解急救常识。

## 带状疱疹患者要预防复发

带状疱疹是由水痘—带状疱疹病毒所引起的皮肤损害，表现为在身体一侧或脸部一侧出现带状分布的成簇水疱。带状疱疹不仅会使患者皮肤出现水疱，还可能引发严重的神经痛，影响日常生活。

皮肤护理——细心呵护，避免感染。做好皮肤护理是带状疱疹患者的首要任务。首先，要保持皮肤清洁，避免使用刺激性的洗涤用品，以免加重皮肤负担。其次，患者应避免摩擦皮肤，以免水疱破裂导致继发感染。水疱严重者应及时消毒换药，防止继发感染。同时，患者衣物要宽大、柔软，以减少衣物摩擦引起的疼痛。此外，患者也要注意个人卫生的清洁和消毒，避免与他人共用毛巾、浴巾等物品，减少病毒传播的风险。

心理护理——关注情绪，减轻压力。带状疱疹带来的疼痛和不适往往让患者产生焦虑、烦躁等负面情绪。因此，心理护理对于带状疱疹患者同样重要。家属应耐心地安抚患者，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，患者也要学会自我调节，可以通过听音乐、深呼吸、冥想等方法来调整情绪问题，保持精神愉快、情绪稳定，以减轻病情。

疼痛护理——有效缓解，减轻痛苦

苦。神经痛是带状疱疹的主要症状之一，可能在疱疹出现后加剧，并随着病情发展持续存在，甚至在疱疹消退后仍然存在。为了有效缓解疼痛，患者应按时服用医生开具的止痛药物，注意不可随意增减剂量或停药。此外，患者还可以通过听音乐、看书等方式转移注意力，缓解疼痛。

饮食护理——合理搭配，增强免疫力。带状疱疹患者在饮食方面也需要注意。首先，应多吃新鲜的水果和蔬菜，补充各种维生素，以增强免疫力。其次，要避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重病情。

预防复发——加强锻炼，提高身体素质。带状疱疹病毒在患者体内潜伏，一旦免疫力下降，病毒可能导致疾病复发。因此，预防复发同样重要。患者应加强锻炼，提高身体素质，如慢跑、爬山、游泳等。同时，要保持良好的生活习惯，避免过度劳累，保证充足的睡眠。此外，定期接种疫苗也是预防带状疱疹的有效手段。

总的来说，带状疱疹的护理是一个综合性的过程，需要患者和家属的共同努力。但要注意的是，如果带状疱疹症状加重，患者要及时就医，接受专业的治疗，避免病情发展。

据《大河健康报》

## 春季如何防治骨质疏松

春季适合进行户外活动，是预防骨质疏松的好时节。

骨质疏松是一种骨骼疾病，指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏，导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况，会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病，但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。专家建议，应多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品，以及富含维生素C的食物如新鲜的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。运动不仅可以预防因活动量较少引起的骨

量减少，还可以改善肌肉力量并增强灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动，推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适当晒太阳有助于防治骨质疏松。阳光能够促进体内活性维生素D的生成，有助于增强人体免疫系统功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点，每次15分钟至30分钟，每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。专家建议，在日常生活中要保持地面的干燥，及时清理过道上的杂物；座椅不能太软、太低；浴室要做好防滑措施，加装稳固的扶手并放置防滑垫；老年人外出时也要注意安全。

据《人民日报》

## 不同年龄的人如何选体检项目

定期体检可以做到早发现、早诊断、早治疗，是掌握健康状态的重要手段。如何选择适合自己的体检套餐呢？除了血常规、尿常规、大便常规，肝肾功能、血脂血糖等常规项目外，医生还会根据个人情况制订不同的套餐。其中，年龄是首要因素。

18岁至39岁的人群——应重点关注内分泌代谢及传染病等的筛查，如甲状腺癌、高尿酸、艾滋病、梅毒、幽门螺杆菌感染等疾病的排除。

40岁至59岁的人群——身体器官开始出现衰老，基础代谢率下降，又由于生活水平提高，饮食方面偏油腻且缺乏运动，家族遗传性疾病发病率会逐年

上升，如高血压、糖尿病以及肿瘤等。所以要增加心脑血管、肿瘤标志物以及胃肠癌等方面的检查。

60岁以上的人群——身体衰老加速，心脑血管疾病及肿瘤就更高发了。所以在中年体检项目的基础上要相应增加肿瘤及骨密度方面的筛查。

另外，性别也是重要的考虑因素，女性有乳腺、子宫附件及宫颈癌筛查等方面的检查，男性则应更多地关注前列腺健康。此外，健康状况、家族史、职业生活特点等也要多方面进行综合性考虑，遵循个性化和实用性的原则。

据《广州日报》



四月十九日上午，市中医院举办了题为“节气话健康——谷雨节气养生”的“未病先防——中医治未病”健康科普讲座。图为医护人员为群众进行艾灸。宋晓攀 摄

本版组稿：李永辉 王夏琼