

## 成人健康体检 新国标出炉

新华社北京11月4日电(记者李恒)国家卫生健康委办公厅11月4日公布《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》(以下简称指引),旨在进一步规范健康体检行为,维护受检者健康权益。

根据指引,健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。不包括职业健康体检,从业人员健康体检,入学、入伍、结婚登记等国家规定的专项体检,基本公共卫生服务项目提供的健康体检,孕产优生健康检查以及专项疾病的筛查和普查等。指引适用于18岁及以上的成年人健康体检。

指引主要包括健康体检自测问卷、基本体检项目、慢性病风险筛查项目。其中,健康体检自测问卷包括个人基本信息、既往史及家族史、生活方式信息和心理健康状况等,用于了解受检者基本健康状况,对疾病风险进行初步评估;基本体检项目包括体格检查、实验室检查、辅助检查等,是建立健康档案的基础,为开展后续健康管理提供关键支撑;慢性病风险筛查项目是在基本体检项目的基础上,结合健康体检自测问卷,对存在心脑血管疾病、常见恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等疾病风险的人群,根据慢性病筛查与早诊早治方案等,增加的个性化深度检查项目。

## HPV疫苗免费接种 守护女性健康

这是一份惠及千万女性的健康礼包——HPV疫苗自2025年11月10日正式纳入国家免疫规划,2011年11月10日后出生的满13周岁女孩可以免费接种双价HPV疫苗。这不仅是降低我国宫颈癌疾病家庭负担的关键一步,更是推动全民健康的国家承诺。

接种HPV疫苗,是阻断病毒侵袭、预防宫颈癌的第一道防线。宫颈癌是常见女性恶性肿瘤之一,严重威胁女性身心健康。近年来,我国宫颈癌呈现发病率上升和年轻化的双重趋势。数据显示,2022年,我国宫颈癌新发病例约15.1万例,死亡病例约5.6万例。

根据政策,各地将为年满13周岁的适龄女孩免费接种双价HPV疫苗,共接种2剂次,间隔时间半年。

国家疾控局卫生免疫司有关工作负责人表示,这将有效提升HPV疫苗接种率,减少不同地区、不同收入人群间的接种率差异,保证目标人群公平地获得预防接种服务,更广泛地保护群众身体健康。

我国将13周岁女孩确定为HPV疫苗免费接种的目标人群,是综合考虑保护效果、成本效益和可操作性的最优解。

中国疾控中心免疫中心副主任安志杰说,从免疫效果来看,在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平、更持久的保护效果。

科技创新的步伐,正让健康成果持续下沉、更加普惠。

中国疫苗行业协会会长魏树源介绍,我国已上市的国产双价HPV疫苗由两家企业生产,总产能可达5500万剂,能够满足市场需求,且均通过了世界卫生组织预认证。

“将HPV疫苗纳入国家免疫规划,标志着我国免疫规划事业进入了新的发展阶段。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

作为人口大国,中国在预防宫颈癌领域的决策与实践,既是以务实行动守护女性健康,也为推动全球健康更加公平可及注入中国动力。

从摸底适龄女孩数量到合理设置接种单位,从组织企业生产排期到规范开展疫苗接种与风险监测,一张健康公平的守护网正在织就。国家疾控局相关负责人表示,疾控部门将联合多部门协同发力,确保政策平稳落地。

据新华社

## 孩子吞咽异物 医护人员取出

11月11日,市民杨先生专程赶到市二院,送上一面锦旗,表达对医院医护团队默契配合及时取出异物,护佑孩子健康的感激之情。

11月5日下午,杨先生6岁的孩子朗朗在上绘图课时,由于彩笔帽拔不掉,就用牙齿咬紧笔帽用力拔,拔掉的瞬间笔帽被朗朗吞入,经附近医院诊断无法处理后,紧急转入市二院就诊。

经过询问、观察症状,医生判断笔帽已进入朗朗胃部或肠道。由于笔帽体积较大,开口端边缘锐利,且由塑料制成,如果滞留在胃部或肠道,可能引发肠梗阻、穿孔、黏膜损伤等。

市二院第一时间启动应急响应机制,内镜室、麻醉科的医护人员立即就位,医院办公室等职能部门积极协调尽可能缩短术前准备时间,迅速制订取出异物的方案。

随后,在朗朗全身麻醉情况下,医生通过胃镜,确定笔帽位于孩子的十二指肠内,将其取出。整个过程仅用时十几分钟。朗朗术后很快苏醒,观察无碍后回家。

“从学校接孩子出来就医时,那种焦急、无助的感觉真的无法用言语表达。直到来了市二院,各个部门的医生、护士等都围着我们转,争分夺秒为孩子取出了笔帽。术前,他们协调准备的全过程我都在眼里、记在心里。”杨先生激动地说。

薛露露 陈诚



在预防阿尔茨海默病方面,每走一步都有益。一项新研究发现,对于已开始出现该疾病迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言,每天仅需行走3000至5000步就有助于延缓智力衰退。

新华社发

# 如何应对秋冬季 常见传染病(一)

最近气温变化大、昼夜温差明显,不少传染病也进入高发期。

## 一、流行性感冒和普通感冒有啥不一样

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。它最大的特点是传播快、来势猛、症状重。患者通常会突然出现高烧,体温常达38℃以上,还伴有头疼、全身酸痛、咽痛和干咳等症状。这些症状比普通感冒严重得多,而且更容易引发肺炎、心肌炎等并发症,尤其是老人、孩子和有基础疾病的人群,感染后风险更高。

## 二、如何预防流感

预防流感最有效的方法就是接种流感疫苗。因为流感病毒容易变异,每年流行的毒株可能不同,所以建议大家每年都接种,尤其是老人、孩子、孕妇和慢性病患者,要及时接种。

除了疫苗,日常防护也很关键:勤用肥皂和流动水洗手,家里、办公室要多开窗通风,保持空气流通;流感高发期尽量少去商场、电影院等人员密集的地方。如果出现发烧、咳嗽等流感症状,要及时就医,别硬撑,也别带病上班、上学,避免传染给他人。

## 图片新闻



11月11日下午,市中院联合市妇联组织人员走进漯河食品工程职业学院,开展“巾帼心向党 妇联传强音”主题义诊活动,为师生们提供健康咨询、中医体质辨识等服务,耐心解答师生们提出的健康问题,提供合理的治疗建议和保健方案。

韩影摄

## 健康课堂

# 科学认识应对结节

随着医学影像技术的进步和体检普及度的提升,甲状腺、乳腺及肺结节的检出率呈上升趋势。体检报告上的“结节”一词,成为许多人的“心结”。

那么,科学应对结节的基本策略是什么?如何防范虚假信息对公众的误导?

## 结节究竟是什么

简单地说,结节是一种影像学上的描述,而不是最终的疾病诊断。作为常见的临床表现,结节只是通过医学影像检查看到的体内小团块。它就像一个“信号”,提醒人们关注和查明其背后的原因。

公众对结节的焦虑,多源于将结节与癌混为一谈。但这个被无数人反复揣摩的风险,其实远没有想象中那么迫近。

多位受访专家表示,大多数被发现的结节不是癌,之后也极少会转化为癌。它们就好比身体上的一种“岁月痕迹”,如同眼角的皱纹、渐生的白发一般,不需要干预。

这些大小不一的小团块形成原因多样,可能是由组织增生引起的,也可能是身体炎症所致,又或是良性或恶性肿瘤。不同原因的结节,在性质上天差地别。

从发生部位看,肾、肝脏、卵巢、子宫等器官都有可能发现结节,但实际上,三类结节最常见:甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。这三类常见结节的恶性率普遍不高。

以甲状腺结节为例,据中国医学科学院肿瘤医院头颈外科副主任

班、上学,避免传染给他人。

## 三、除了流感,还须注意其他的传染病

秋冬季气温低、通风条件相对较差,加上人群聚集机会多,各种呼吸道病毒容易传播。除了流感病毒,还有呼吸道合胞病毒、肺炎支原体、鼻病毒、新冠病毒等。

近期我国的呼吸道多病原监测显示,鼻病毒和呼吸道合胞病毒检测阳性率较高。不过,大家不用恐慌,这些传染病的防护原则都差不多,只要坚持“勤洗手、讲卫生、避密集”,做好个人防护,就能有效降低感染风险。

## 四、不少人吃坏肚子,是诺如病毒在作祟?

诺如病毒是秋冬季最常见的胃肠炎病毒。

诺如的传染性特别强,哪怕只有一点点病毒,就可能让人感染。诺如病毒的传播途径也很多,最常见的是通过被污染的食物、水传播,比如吃了没煮熟的海鲜、没洗干净的水果,或者喝了被污染的生水。另外,接触被病毒污染的物品表面,比如门把手、电梯按钮,之后再揉嘴巴、摸鼻子,也可能中招。

## 如何科学干预

结节的出现,受多种因素交织影响,其中遗传因素、外界环境及不良生活方式都是关键诱因。

如果以人群划分的话,结节更易在三类人中出现:女性——大量研究发现,女性

周期性激素改变以及女性的生殖特点导致激素水平波动较大。乳腺和甲状腺都是激素反应性器官,因此女性两腺疾病的发病率显著高于男性。据专家介绍,我国女性甲状腺结节检出率为39%至52%,比男性高15至25个百分点。这可能因为女性更容易受情绪影响。

年轻人有结节的情况越来越多——长期熬夜、昼夜颠倒的作息,咖啡、奶茶代替白开水等饮食习惯,快节奏的工作压力等导致激素紊乱,成为年轻人容易被结节“盯上”的主要原因。

肥胖和“三高”人群——体重指数(BMI)较高者结节检出率更高。

已经长了结节,该不该干预,又该如何干预?周周冬认为,区分“必须立刻处理”和“其实不用担心”的结节很关键。这种差异化管理策略既能提高早期癌症检出率,又能降低医疗资源浪费和患者身心负担。他特别强调,应避免不必要的激进治疗。

应对结节,定期随访比过度治疗更重要。

中国工程院院士钟南山去年曾在一次学术会议上表示,现在发现稍大一点的肺结节就手术,实际上是过度治疗。

医学专家表示,健康成年人要重视每年一次的健康体检,保留健康档案。已经发现结节的患者,要在医生的指导下进行科学监控。可以请医生先确定结节的成因,再结合结节的大小、边界、数量、生长速度等情况,判断结节性质以及是否需要干预。

据新华社

招。感染诺如病毒后,主要表现为呕吐、腹泻、腹痛,有时还会伴有发烧。

虽然多数人两三天就能自行恢复,但在学校、食堂、托幼机构、医疗机构等集体场所,诺如病毒的传播速度非常快,很容易引发聚集性疫情。

## 五、如何预防诺如病毒

预防诺如病毒,核心是做好“四个要”:第一,饭前便后一定要用肥皂和流动水洗手,这是阻断病毒传播最直接的方法;第二,食物要彻底煮熟,尤其是海鲜、肉类,避免吃生冷食物;第三,一旦出现呕吐、腹泻等症状,要立刻休息,别去上班、上学,避免传染给他人;第四,家里如果有人感染诺如病毒,其呕吐物、粪便要及时用含氯消毒剂处理干净,清理时要戴手套、口罩,避免直接接触。

市疾病预防控制中心 孙路平



## 市医学会第二届妇科肿瘤专业委员会成立

11月9日上午,由市医学会主办、市妇科肿瘤专业分会和市中心医院共同承办的市医学会第二届妇科肿瘤专业委员会成立暨2025年妇科肿瘤诊治新进展学术交流会在市中心医院举行。来自全市各级医疗机构的医生、护理人员及科研工作者等200余人参加。

会议聚焦妇科肿瘤与妇科诊疗技术新进展,紧扣临床问题,涵盖了妇科肿瘤诊治中的影像评估、手术、放疗、免疫治疗与质控等内容,通过多维度、多领域的深度研讨,促进了我市妇科肿瘤诊疗技术水平的提升。

北京协和医院晏俊芳教授、郑大一附院任芳教授、郑大二附院赵虎教授及我市多家医院妇产科学科带头人进行了

授课。

换届仪式上,宣读了《漯河市医学会专科分会管理办法》及市医学会第二届妇科肿瘤专业委员会委员名单。经民主选举,市中心医院院长吕净上当选为主任委员并进行表态发言。

在学术交流环节,多位专家分别以《放疗在妇科肿瘤中的应用及新进展》《广泛性子宫颈切除术的相关解剖之宫旁组织》《子宫内膜癌保留生育治疗与质控》《卵巢浆液性肿瘤的诊治》《妇科肿瘤免疫治疗——破局与重生》《阴道镜检查质量控制》《宫内剖宫加曼月乐缝合固定》《妇科肿瘤的影像评估策略及阅片要点》为题授课。

杜鹤翔

## 行业快讯

# 2025年漯河市风湿病 专业学术年会举行

11月8日,河南省中医院“高水平专科”(风湿病科)培育项目授牌仪式暨2025年漯河市风湿病专业学术年会在漯河市第二人民医院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)举行。本次年会以“专科建设提质、诊疗技术升级”为核心,邀请省内外风湿领域专家,围绕临床痛点与学科发展方向开展深度研讨。同时,以专科共建为纽带,提升我市风湿病诊疗水平。

漯河市第二人民医院院长王齐超代表漯河市第二人民医院、省中医院风湿科主任孟庆良教授颁发特聘专家聘书。孟庆良教授代表河南省中医院为漯河市第二人民医院“高水平专科”(风湿病科)培育项目授牌。

此次授牌,搭建起河南省中医院与漯河市第二人民医院的专科共建桥梁,不仅将推动我市风湿病专科的体系化发展,还

有望通过中西医结合诊疗模式的深化,为我市风湿病患者带来更加优质的医疗资源。

在学术分享环节,专家紧扣临床实际,内容兼具深度与实操性。孟庆良教授以《SLE激素减停策略》为题,针对系统性红斑狼疮治疗中激素依赖、副作用管控等核心难题,提出“分层评估+个体化递减”精准方案,为临床平衡疗效与安全性提供了清晰的实操路径。其他专家分别进行专题授课。

与会医护人员纷纷表示,本次学术年会的专家分享,既破解了临床实操中的难点问题,又拓宽了专科建设的思路,收获多多。

授课结束后,孟庆良教授在漯河市第二人民医院门诊开展公益会诊,为患者提供“一对一”专家诊疗服务。

肖贝贝

# 市医学会第二届妇科肿瘤 专业委员会成立

11月9日上午,由市医学会主办、市妇科肿瘤专业分会和市中心医院共同承办的市医学会第二届妇科肿瘤专业委员会成立暨2025年妇科肿瘤诊治新进展学术交流会在市中心医院举行。来自全市各级医疗机构的医生、护理人员及科研工作者等200余人参加。

会议聚焦妇科肿瘤与妇科诊疗技术新进展,紧扣临床问题,涵盖了妇科肿瘤诊治中的影像评估、手术、放疗、免疫治疗与质控等内容,通过多维度、多领域的深度研讨,促进了我市妇科肿瘤诊疗技术水平的提升。

北京协和医院晏俊芳教授、郑大一附院任芳教授、郑大二附院赵虎教授及我市多家医院妇产科学科带头人进行了

授课。

换届仪式上,宣读了《漯河市医学会专科分会管理办法》及市医学会第二届妇科肿瘤专业委员会委员名单。经民主选举,市中心医院院长吕净上当选为主任委员并进行表态发言。

在学术交流环节,多位专家分别以《放疗在妇科肿瘤中的应用及新进展》《广泛性子宫颈切除术的相关解剖之宫旁组织》《子宫内膜癌保留生育治疗与质控》《卵巢浆液性肿瘤的诊治》《妇科肿瘤免疫治疗——破局与重生》《阴道镜检查质量控制》《宫内剖宫加曼月乐缝合固定》《妇科肿瘤的影像评估策略及阅片要点》为题授课。

杜鹤翔

# 2025年漯河市围产医学 专业年会举行

11月7日,2025年漯河市围产医学专业年会在市三院(市妇幼保健院)成功举行。来自各县(区)妇幼保健院、全市各级助产机构的相关负责人及临床医务人员等共计220余人参加。

本次年会聚焦母婴安全前沿技术,特邀河南省人民医院妇产科专家陈睿、郑州大学第三附属医院副主任护师王璐等

多位省级知名专家,围绕妊娠合并症、危重症救治等热点问题举办专题演讲,分享了他们宝贵的临床经验,为基层医务人员提供了清晰的诊疗路径。

市三院产科主任吴斌和副主任姬妮,分别就“妊娠合并主动脉夹层”和“妊娠期及产褥期脓毒症”举办了专题讲座。

荆明



近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。

新华社发

本版组稿:王夏琼