

全国肿瘤防治宣传周

健康课堂

癌症正成为“可防控的慢性病”

4月15日-21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。2025年宣传周的活动主题是“科学防癌 健康生活”。旨在通过普及癌症防治科学知识,倡导群众践行健康生活方式,控制癌症风险因素;鼓励高风险人群主动参加癌症筛查,促进早诊早治;指导癌症患者及时接受规范化诊疗,并定期复查。

癌症≠绝症,可以预防

现代医学的进步让癌症逐渐成为“可防控的慢性病”,世界卫生组织提出,1/3的癌症可以预防,1/3的癌症可以通过早诊早治实现临床治愈,剩余1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、提高生活质量。

早期发现,早期诊断,早期治疗是预防癌症的关键。

肿瘤早期报警信号“五字诀”

·血(出血)

除了女性正常月经以外,人体任何一个脏器不明原因地出血,并且迁延不愈,都有可能是身体发出的早期信号。

·块(异常肿块)

肿瘤尤其是实体肿瘤,相貌丑陋,往往是一个或几个不规则的肿块。

·痛(疼痛)

长期持续加重的疼痛,提示我们要去医院做一做排查。

·烧(发烧)

发热时间超过一周尤其是超过十天,一定要考虑感冒之外的疾病。如果持续发烧,尤其是长期低热,同时伴有体重下降,盗汗(晚上熟睡后出汗)等更要警惕。

·减(体重减轻)

成年人尤其是中青年,在没有刻意减肥的情况下,短期内体重不明原因减轻,并且呈进行性下降,如果不是甲亢、糖尿病、结核引起,则要去医院检查排除消化道肿瘤、肾癌、淋巴瘤等;如果体重减轻的同时,伴有肤色发黄和疼痛,则要排除“癌中之王”胰腺癌等肿瘤的可能。

早筛早诊:抓住治愈的黄金窗口

防癌体检是早期发现癌

症的最重要的途径,专业的防癌体检是代价最小、痛苦最少、最值得提倡的方法。

肺癌:50岁以上,附加以下条件中任意一项:

①吸烟≥20包年(每天吸烟包数×吸烟年数)或被动吸烟≥20年,若现在已戒烟,戒烟时间不超过5年;

②有长期职业致癌物暴露史,如长期接触氡、砷、铍、铬及其化合物等肺癌致癌物;

③一级、二级亲属患肺癌,同时吸烟≥15包年或者被动吸烟≥15年。选择低剂量螺旋CT。

乳腺癌:40岁以上女性,每年1次乳腺超声+每2年1次钼靶;如有家族史建议将筛查年龄提前至35岁。

胃癌:幽门螺杆菌感染者、慢性萎缩性胃炎患者,可选胃镜筛查。

结直肠癌:45岁以上人群定期肠镜;便潜血阳性者及时检查。

肝癌:乙肝/丙肝携带者、肝硬化患者,每6个月查超声+甲胎蛋白。**祁冰洁 董婷**

延伸阅读

用超声波粉碎肿瘤,手术只需10分钟 超声波治病本领有多大

用超声波粉碎肿瘤,手术只有短短10分钟左右,术后当晚即可进食……这一来自香港大学医学院的消息让十分前沿的超声波组织碎化技术走入公众视野。超声波在医疗领域的应用已有几十年历史。从消炎去肿、胎儿监测,到清除血管内壁斑块、粉碎肿瘤,超声技术在与其他学科的融合中,不断开拓着医学前沿应用。

如今,超声破碎术已广泛用于肾结石、输尿管结石、膀胱结石等疾病的治疗。随着医疗技术的发展,超声冲击波的应用又有

了新发展——血管内冲击波,用于为心脏血管“清壁”与修复。

值得一提的是,超声冲击波可刺激心脏组织释放多种生长因子,促进新血管的形成,还可通过直接作用于心肌细胞,改善细胞的代谢和功能,进一步增强心脏的血液供应和泵血能力。

近年来,医学界在探索将超声波用于肿瘤治疗。美国密歇根大学首创了一种基于聚焦超声的肿瘤粉碎术。它通过在肿瘤内形成微泡,利用微泡形成和破裂时产生的力量杀死肿瘤细胞,由此产生的组织碎片由免疫

系统清理,且对周围组织不产生热影响。该技术形成的超声波组织碎化设备已获得美国食品药品监督管理局批准用于治疗肝癌,在欧洲也有多项临床试验正在开展。

此外,高强度聚焦超声技术可利用超声波对肿瘤部位进行精准聚焦和加热,使局部温度升高到60℃甚至更高,癌细胞在高温下迅速坏死。其优势在于无创、治疗精准性高且几乎无辐射,目前该技术已广泛应用于多种实体肿瘤的治疗,如肝癌、胰腺癌、前列腺癌、子宫肌瘤等。**栾丽娜**

从细节做起 脑健康无忧

阿尔茨海默病并非自然衰老的必然结果,而是一种可以干预的疾病。流行病学调查显示,60岁以上老年人群中,约17%-30%存在不同程度的认知障碍。这些患者如果能在轻度认知障碍阶段得到筛查和干预,将极大地延缓病情进展。

积极用脑:通过读书、下棋、学习新技能等,让大脑保持活力。

健康饮食:保持健康的生活方式,合理饮食,多吃富含维生素和抗氧化剂的食物,如蔬菜、水果、坚果等。

适量运动:如散步、打太极拳等,有助于促进大脑血液循环。

情绪稳定:心情愉

悦,减少焦虑和抑郁。保持良好的社交活动,多与家人、朋友交流,避免孤独。保证充足的睡眠,让大脑得到充分休息。

何时就医:警惕早期信号,及时寻求帮助。若出现以下四种情况应立即就医:记忆力明显变差以至于影响日常生活;即使在熟悉的环境里也经常迷路;说话表达困难甚至连简单的句子都难以组织;情绪和性格变化,比如变得异常冷漠或脾气暴躁。

从老年人生活的点点滴滴去早期发现,并进行综合干预,可以有效延缓认知障碍的进程,在一定程度上恢复部分认知功能,让认知障碍的进程“慢下来”。**余君慧**

冠状动脉植入支架后 为何还会变窄

患者血管病变情况特殊

冠状动脉钙化病变使血管壁变得非常坚硬,导致植入的冠脉支架难以完善扩张;分叉处的病变及开口(血管起始段与主干血管连接部位)的病变位置较为特殊,血管结构的复杂性导致支架难以完整覆盖这些区域;小血管病变不容易找到匹配的支架,而长病变(血管病变范围较大)提供了血管内瘢痕组织增生的机会,这些情况都会增加支架再狭窄的风险。

慢病因素影响手术效果

糖尿病尤其是血糖控制不佳的患者,容易出现血管内膜增生;高血压和高脂血症尤

其是血压和血脂控制不佳的患者,血管长期受到压力和血管内脂质的攻击,会加速动脉粥样硬化的进程;慢性肾脏病患者由于肾功能受损,体内毒素积聚,血管的状态会变差,这些慢性病因素增加了支架再狭窄的发生率。此外,高龄和肥胖也可诱发支架再狭窄。

与支架类型、植入水平相关

金属裸支架就像是一个没有“保护层”的小金属网,因为它没有药物来控制血管内的修复反应,容易刺激血管内膜增生,增加再狭窄的风险。另外,支架在植入时如果膨胀不完全或者贴壁不良,也会导致再次变窄。**汪丹**

泰康之家·琴园养老社区——高品质享老生活新标杆



泰康之家·琴园养老社区:高品质享老生活的典范

泰康之家·琴园养老社区坐落于青岛市城阳区白云山片区,可提供约850个养老单元。社区“医养结合”为

核心,集居住、医疗、康复、文化娱乐于一体,为长辈提供一站式养老服务。房间设计保持“家”的理念,提供多样化户型选择,满足各种长辈的享老需求。此外,社区还

拥有多功能餐厅、健身房、图书馆、书画室、游泳池等设施,为长辈提供丰富多彩的晚年生活。具有超高性价比,押金5万元低门槛入住,月费6500元/月起。

医养融合、活力养老—全方位呵护长者健康

泰康之家·琴园养老社区以“医养结合”为特色,将医疗服务与养老服务深度融合,为长辈提供全方位的健康保障。泰康之家·琴园配套自建医院,总规划床位约110余张,设有老年医学、康复医学、安宁疗护、中医疗

疗、健康管理等学科。琴园社区采用泰康之家创新的“1+N”照护模式,每位长辈都有自己的多学科专业支持团队,包括管家、社工、医生、临床药师、康复治疗师、文娱活动师、营养师等,360度守护长辈健康。

以居民为中心:用爱和专业帮助长辈有尊严的享老

泰康之家琴园护理公寓为长辈提供记忆照护、专业护理、协助生活三大服务,一个社区,一家医院,医疗与护理的深度结合,保障长辈健康无忧。根据长辈的实际需

求,对应提供您需要的照护方案,让长辈享受从容、优雅的晚年生活。

来泰康之家·琴园,开启自己的享老新生活

泰康之家·琴园推出针对75周岁以上自理长辈专项旅居体验活动,尊享之旅3天2晚免费深度体验。针对需要有照护需求的长辈,提供喘息试住服务体验,以专业的、不间断的、高品质的照护为长辈提供比家更温暖、安全、舒心的照护。咨询电话(0532) 81101177 或 17561677077。