

全国肿瘤防治宣传周

早预防、早筛查、早治疗
抗癌“实用指南”来了

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。专家表示,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。

早筛查,掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”专家表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学与肿瘤标志物检测,互补筛查。比

健康课堂

跳广场舞 如何不伤腰

老年人在享受广场舞乐趣的同时,如何避免运动不当导致的伤害呢?

做好热身与拉伸 跳广场舞前可以做一些简单的拉伸,特别是腰部、腿部和脊柱的拉伸动作,如坐姿前屈、站立后伸等。这些动作可以有效放松背部肌肉,增加脊柱的灵活性。

避免剧烈的转腰动作 广场舞中常见的旋转和转腰动作,尤其是频繁地左右扭腰,会对腰椎产生较大压力。老年人在做这些动作时,应注意力度和动作幅度,不要过度转动腰部。

合理控制运动时间 老年人的骨骼和肌肉已经不再年轻,因此运动强度需要逐渐增加,而不是一开

始就进行高强度的训练。建议每次跳舞的时间控制在30—60分钟。

加强核心肌群训练 核心肌群是维持脊柱稳定的关键。老年人可以通过加强核心肌群的锻炼来减少腰椎的压力。常见的锻炼方法包括仰卧起坐及桥式、猫式、牛式运动等。这些方法能够增强腹部、背部和腰部的肌肉力量,从而减轻脊柱的负担,预防腰椎问题。

保持正确的姿势和步态 很多老年人由于关节灵活性差或肌肉力量不足,在跳舞时会出现驼背、腰部前倾等不良姿势。长期保持不良姿势会增加腰椎的压力,导致腰椎间盘突出等问题。在跳广场舞时,尽量保持背部挺直,避免腰部过度弯曲或扭曲。

汤炳旺

世界痛风日

科学防控,远离全身健康“隐形炸弹”

每年的4月20日是“世界痛风日”。据了解,我国高尿酸血症患者超过1.8亿。专家指出,这与饮食高嘌呤化、久坐少动等生活方式密切相关。

多数患者误将痛风视为一过性疾病,关节不痛就以为痊愈了,从而忽视了长期管理。其实痛风不仅是“痛起来要命”的关节疾病,更是全身健康的“隐形炸弹”。若尿酸长期失控,导致关节畸形、活动受限。更危险的是,高尿酸会导致肾结石形成、肾功能损害,同时显著增加高血压、糖尿病、心梗、脑卒中等疾病风险。

许多患者痛时就医、不痛不管,最终导致不可逆损害。专家建议及时关注血尿酸水平,当血尿酸水平超过8mg/dL,且伴有以下任一情况:痛风性关节炎发作、尿酸性肾结石、肾功能下降、高血

压、糖耐量异常或糖尿病、血脂异常等,应进行药物治疗。当血尿酸水平超过9mg/dL时,不论是否有痛风发作史及伴发病,都应立即开始降尿酸治疗,因为此时诱发高血压、心脏病、血管硬化、糖尿病、肾结石甚至脑卒中的风险,都会大大增加。

针对痛风,专家建议,首先是早筛查:成年男性、绝经后女性及高危人群应每年检测血尿酸,及早发现“隐形杀手”高尿酸血症。其次是控指标:在医生指导下早日实现尿酸达标治疗。最后是科学管理:管住嘴,避免高嘌呤饮食习惯;迈开腿,每日30分钟低强度有氧运动(如游泳、骑行)可促进尿酸代谢,但需避免剧烈运动诱发关节炎症;多饮水,每日饮水量2000—3000ml,不建议浓茶、碳酸饮料等,更不能喝酒精饮品。薛莎莎

按揉四个穴位 助您入眠

► 动作一:推擦涌泉穴

脚趾弯曲,前脚掌凹陷处为涌泉穴;用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,促进气血循环。

► 动作二:熨目拭发

双手搓热,放在眼睛上,放松眼部,然后用双手抚摸头发,缓解疲劳。

► 动作三:推擦心经

手臂内侧,从肘部到手腕,用手轻轻推,可以清心火、减少烦躁,两边各做20—30下。

► 动作四:团揉脐周

双手相扣呈碗状,放在肚脐上;顺时针、逆时针各按揉50下,使身心放松,慢慢进入睡眠。茹清静