

“健康大连同心行”—— 乳腺癌公益普查活动 走进普兰店市邓家小学

4月6日,正值清明小长假的第二天,清冷的空气中夹杂着雨雪,农工党大连市中心医院基层委员会及农工党大连市委员会联合承办的“健康大连同心行”——乳腺癌公益普查活动走进普兰店区安波镇邓家小学。农工党大连市中心医院基层委员会主委、乳腺二科主任郭文斌,副主任医师李传书与其它农工党基层委员参加了此次活动。

据乳腺外科的郭文斌主任介绍,目前乳腺癌位居世界女性恶性肿瘤之首,在全国范围内,大连市为乳腺癌高发地区,对乳腺及甲状腺疾病开展健康教育刻不容缓,迫在眉睫,希望通过大范围的筛查及流行病学调查,有望找出乳腺癌的相关诱发因素,为本地地区乳腺癌的防治提供依据。

活动当天,首先由郭文斌主任进行简单的乳腺疾病的宣教,而后进行公益普查,据统计,此次公益普查为来自邓家小学教师及学生家长等30余名女性进行乳腺疾病筛查,减免近万元费用,并发现有2例疑似乳腺病患者。此次活动树立了中心医院良好的社会形象,在百姓的心目中提升了影响力,取得了良好的社会效益。

“健康大连同心行”活动自2017年9月正式启动以来,先后走进企业、学校等地,此次走进邓家小学,旨在通过健康义诊实现医疗技术的精准扶贫,让更多百姓享受到三甲医院专家的精准诊治,确保优质医疗资源下沉,带动区域医疗水平,同时也扩大农工党“健康大连同心行”品牌的影响力,推动“健康大连”建设,惠及更多百姓,更好服务社会。 文/中心

近视手术进入精雕时代 术后恢复只需24小时

4月15日,“精雕蜕变,只需一天”大连爱尔眼科医院精雕近视手术新技术发布会在大连星海城堡酒店举行。此举标志着角膜地形图引导的个性化定制近视手术正式进入中国,让广大近视患者享受精雕细琢般的手术效果。

精雕近视手术来自德国,该技术获得美国食品药品监督管理局(FDA)批准许可应用。经FDA临床研究结果显示,精雕近视手术术后12个月裸眼视力高于1.0的人数达93%,术后视力优于术前最佳矫正视力的人数达89%。中南大学爱尔眼科学院硕士生导师、爱尔眼科医院辽宁省区副总院长方学军表示:“精雕

近视手术是为每一位患者的每一只眼角膜量体裁衣,制定最适合的手术方案,在实现精准矫正,全面提升患者视觉质量的同时,还缩短了术后恢复周期,术后24小时患者就可恢复正常工作。”

大连爱尔眼科医院屈光手术中心主任谭永和表示,精雕近视手术个性化定制和恢复周期短的特性,非常符合当下快节奏工作、对生活品质有更高追求的近视群体,“它不仅满足了这类群体对更优视觉质量的追求,也满足了不影响正常工作、生活的需求。”

文/医文

第619期健康学校

血细胞减少患者的健康教育

时间 4月16日14:00
地点 大医二院C座二楼大厅
主讲人 慕俐君、侯丽雯(血液4科)

肺癌并不可怕

时间 4月18日13:30
地点 市三院职工礼堂
主讲人 潘春霞

高血压的合理用药

时间 4月19日13:30
地点 大医二院C座二楼大厅
主讲人 张鹏强(心内科)

了解成人哮喘及有效控制哮喘

时间 4月19日13:30~15:00
地点 大医二院B座12楼示教室
主讲人 何巧洁(呼吸科)

老年痴呆的前兆

时间 4月17日13:30
地点 大连大学附属中山医院门诊楼5楼第四教室
主讲人 谷新医(神经内科二病房)

居家老年人的用药管理

时间 4月20日10:00-11:00
地点 大连大学附属中山医院桥北分部一楼小餐厅
主讲人 李学婷(全科医学科)

科学抗癌 关爱生命 大医一院开展肿瘤宣传周系列活动

今年4月15~21日第24届全国肿瘤防治宣传周活动将在全国范围内开展,同步开展防癌、抗癌系列义诊宣教活动。大连医科大学附属第一医院通过义诊、科普讲座等多种形式,广泛宣传肿瘤防治知识,帮助广大群众正确认识肿瘤,科学规范防治肿瘤,从而远离肿瘤。本周二,大连医科大学附属第一医院肺癌、肠癌、胃肠道、乳腺、心理等领域的全国知名专家将进行义诊。

义诊时间:4月17日14:30-17:00

义诊地点:大连医科大学附属第一医院二部一楼大厅

主办单位:大连医科大学附属第一医院肿瘤内科、放疗科、肿瘤健康学校、肿瘤中西医结合病房

防范肿瘤要趁早 重视体检是首选

今年4月15日至22日是全国肿瘤防治宣传周。自1997年至今,通过多种形式广泛宣传抗癌防癌科普知识,广大人民群众提高了防癌意识、增加了科学知识,从而进一步推动了我国抗癌事业和科普工作的健康发展。

大连市奋斗在出诊一线的最高龄中医专家、神谷中医院最资深的老中医、肿瘤科专家、中国癌症研究基金会理事,大连市分会副会长,辽宁省肿瘤学会委员,中华医学会大连市分会理事,从事医疗工作65年、92岁高龄的王琳任主任介绍,近年来,恶性肿瘤的发病率呈现上升趋势。据有关数据显示,我国居民恶性肿瘤死亡率比上世纪70年代中期增加了83.1%。平均每十万人里有癌症患者286人,而死亡人数达到181人,死亡率比较高。按照我国的人口基数来计算,每分钟就有6个人被诊断为癌症,平均每5个癌症患者中就有3个人死亡,一年当中的肿瘤新发病例是235万人,概率是很高的。我国癌症呈现年轻化,十几岁左右的癌症病人已经不是什么新鲜事了。世界卫生组织的数据显示,年新增癌症患者中有36%为中国人,恶性肿瘤已经成为影响中国人寿命的一大顽疾,给社会、家庭和个人带来极大负担和痛苦,成为制约社会经济发展的一大类疾病。因此,恶性肿瘤的防治问题是中、西医当前最重要的研究课题之一。

“癌”形成的原因有哪些



首先,一个成人身体大约由近一千万亿个细胞组成。细胞的种类非常多,人体细胞的代

谢可使它们变为容易排泄的废物,被排出体外,但也可在酶的生物转化作用下,变成能直接引起细胞遗传物质DNA突变的最终致癌物。其次,癌细胞是由正常细胞转化而来,而正常细胞一旦转变成癌细胞就获得了强大的生命力,可以无止境地增生,直到人身死亡。例如白血病,血液中出现大量的幼稚白细胞,但这些细胞不像通常白细胞那样,能抵抗入侵身体的细菌和病毒,相反,由于无休止地增殖而消耗大量的养分。严重地扰乱了正常生命活动和秩序,从而出现一系列病态。另外,癌细胞还无孔不钻,无处不到。破坏附近组织、器官的正常结构和功能。癌细胞非常好动,会从一个器官转移到另一个器官,并继续生长繁殖,形成新的癌瘤,临床上称之为转移癌灶,对身体造成更严重的危害,大大地增加了治疗难度,是癌

症患者死亡的主要原因之一。科学家们一百多年的研究认为病毒、霉菌、射线、化学致癌剂等是癌细胞的“教唆犯”。

近几年,医学家指出癌症病因主要是四种情况:第一种是化学因素,第二种是物理因素,第三种是生物因素,第四是机体的因素。另外,在患癌的年轻人中,肝癌发病占到第一位,这与年轻人喜欢饮酒、熬夜、生活不规律等因素有关,这些习惯使肝脏得不到休息,肝脏负担加重从而罹患肝病。其次,乳腺癌、肺癌、结肠癌、甲状腺癌等癌症发病年龄均出现提前,尤其是工作压力已从以前的四五十岁的高危人群,降至到了三十岁左右的人群中。许多70后、80后的年轻人已成为单位或企业的骨干力量,竞争激烈往往使他们承受着巨大的精神压力,嗜烟酒、熬夜、应酬等又使得他们健康透支受损。

多种渠道防范肿瘤 通过体检早发现很重要

王琳主任建议,一要强化体检意识。体检可以提高早期发现率,为生命赢得时间。对于50岁以下的人,一年进行一次体检,50岁以上的人,一年两次体检。

二是不要乱用药,生活有规律。由于年轻人的新陈代谢旺盛,新生的和正分裂繁殖的细胞容易受到致癌物质的攻击。有遗传史的人对致癌物质刺激具有特殊的敏感性,如过早过多吸烟、饮酒,都是危险的。另外,年轻人与老年人相比癌肿生长快、恶性程度高、病程短。因此,远离癌症,生活上要坚持八大原则:食物多样化。注意食物多样化,以植物性食物为主,应占每餐的2/3以上,植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类粗粮等;控制体重。近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。超重或过度肥胖容易导致子宫内

膜癌、肾癌、肠癌的危险性增高。原则三:控制烧烤类的食物,多吃淀粉类食物。每天吃600克~800克各种谷类、豆类、植物类根茎,加工越少越好。要限制精制糖的摄入。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用,高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生;多吃蔬菜水果。坚持每天吃400克~800克各种蔬菜、水果,可使患癌症的危险性下降20%;减少饮酒;减少红肉摄入量,最好用鱼和家禽代替红肉。红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险率。同时要限制高脂饮食,特别是动物脂肪的摄入;限制盐和调料。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量应小于6g;坚持适当运动和年年做一些必要的检查。当发现肿块、溃疡、干咳、声嘶、消化不良、便血等征状时,不要自行吃药,应到专业医院接受检查。

专家给年轻人防癌提出了八个字:“习惯、心态、饮食、运动”。即生活习惯要规律,心态积极乐观,饮食保证健康,注意膳食搭配,营养均衡,戒烟少酒,少吃烧烤及烟熏制食品,运动锻炼和健康检查应从青年时开始。专家还建议,年轻人工作每2个小时,就必须起来活动15分钟以上。另外,每天应坚持锻炼40~60分钟,快走或类似强度锻炼。多运动多锻炼,不做宅男宅女。

我国传统医学倡导“上医治未病”。如今,现代中医学对肿瘤的认识已从传统质朴的理论上升为用现代科学技术及方法来探讨肿瘤的病因病机、发生发展、辨证治疗、预后转归及预防等等,中医药抗癌预防和治疗已取得了诸多有效进展。

文图/红岩