



4月18日下午,邵阳市双清区石桥街道白马村村级服务大厅,党员志愿者与社区卫生服务中心工作人员认真为贫困户测量血压、询问身体状况。4月9日以来,该街道全体党员参与义诊服务,持续一周为502名贫困户对象进行免费体检,将党建与扶贫工作有机结合。  
 刘芳 申亮友 摄影报道

### 癌症预防需有三级策略

萧海川

山东省卫计委日前发布健康提示:恶性肿瘤的发病潜伏期较长,是多因素、多效应、多阶段的过程。公众宜从病因预防、早期诊断、改善生活质量等方面建立三级预防策略,降低罹患癌症的风险。  
 山东省卫计委表示,一级预防也称病因预防,即在问题尚没有发生前便采取措施,减少外界不良因素的损害;二级预防是对高危人群进行筛

查,做到早期发现、早期诊断及早期治疗,阻断疾病恶化趋势,提高治愈率及生存率;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等都是高危因素。  
 医卫专家提醒公众,应了解癌症的常见症状及身体发出的警示信号。这些症状包括肿块、疼痛、溃疡、出血、梗阻等。同时对乳腺癌、宫颈癌、肺癌、胃癌、前列腺癌、肠癌等提高警惕,定期就医进行筛查。

### “星星的孩子”有个国家级“康复之家”

罗争光

“星星的孩子”们有了一个国家级的“康复之家”。新华社记者20日从中国残疾人福利基金会了解到,该基金会联合海南省残联等共同建立的孤独症儿童(南方)康复基地已在海南省海口市建成,将于今年5月底正式挂牌并运营。  
 中国残疾人福利基金会秘书长张雁华介绍,这是我国第一家国家级的孤独症儿童康复基地,是该基金会联合海南省残联、海南省残疾人基金会、海口市残联,采用“公建民营”的方式整合企业等各类资源成立,旨在帮助全国的孤独症儿童得到有效、专业、具有特色的康复训练和治疗。  
 据介绍,基地占地约43亩,建有康复楼、托教楼、教研楼、服务楼、室外训练区以及配套服务区。除了为孤独症儿童提供全程生命健康管理服务,基地还将探索建立我国孤独症行

业的技术规范、标准和监管体系,开创孤独症儿童康复工作科学化、规范化、专业化的新模式,开展专业技术人才培训和交流工作等。  
 中国残联康复协会孤独症康复专业委员会主任委员、北京大学第六医院主任医师贾美香说,孤独症是一种脑发育性障碍,以社会交往障碍、沟通交流障碍和重复局限的兴趣行为为主要特征。有研究机构推测,我国孤独症谱系障碍比率约为1%,由此推算,0至14岁孤独症儿童的数量可能超过200万。孤独症儿童(南方)康复基地的康复特色是在常规的训练课程外,还将根据每名患者的情况个性化定制训练方案。  
 《2016年中国残疾人事业发展统计公报》数据显示,到2016年底,我国接受精准康复服务的62.6万精神残疾人中,有1.8万0至6岁孤独症儿童及1.4万7至17岁孤独症儿童得到沟通及适应训练、支持性服务。

## 市中心医院举行肿瘤防治健康知识讲座及病友联谊活动



医护人员与病友们共同进行笑瑜伽互动表演。 陈貽贵 方艳春 摄影报道

陈貽贵 孟天笑 方艳春

本报讯 4月19日下午,市中心医院内科第六党支部、该院健康教育管理办和血液肿瘤科,共同举办“笑出阳光 传递爱”肿瘤防治健康知识讲座及病友联谊活动,向肿瘤患者普及肿瘤预防及治疗知识,倡导健康生活方式。  
 4月15日至21日,是全国第24届肿瘤防治宣传周。今年肿瘤防治宣传周的主题是“抗癌路上,你我同行”。“癌情凶险”“谈癌色变”,这就是我国目前肿瘤的发病现状。肿瘤是否可控?得了肿瘤是不是就是宣判了死刑?

市中心医院血液肿瘤科医生胡情保以《心理与疾病》为主题,讲解心理因素影响疾病的发生发展原理,指出消极的情绪会导致各种身心疾病,而愉快而稳定的情绪是健康的关键。血液肿瘤科二区护士长邓美玉以《积极情绪的力量》为主题,跟大家分享了积极情绪的神秘力量以及如何拥有积极的情绪。紧接着,南华大学护理学院研究生罗香莲带来了《笑对生活,拥抱健康》的健康讲座。她在讲座中介绍了笑瑜伽的起源与发展,通过形象生动的讲课方式,让各位病友在愉快的情绪中体验了笑瑜伽对身心的作用,现场每一位都积极地投入到了笑瑜伽的学习中,现场气氛高涨。  
 专题知识讲座结束后,为了给病友们树立信心,以积极乐观心态面对自身疾病,活动邀请了市癌症康复协会的两位抗癌明星分享了她们的感人故事。市癌症康复协会常务理事唐小燕今年61岁,是一位抗癌达12年的乳腺癌患者。2007年3月,唐小燕检查出患有乳腺癌,之后做了乳腺切除手术。唐小燕坦言,曾有一段时间极度悲伤,后来找到癌症病友一起谈心聊天,通过管理情绪,心情慢慢地好了起来。在疾病面前,她选择主动面对,笑对生活,培养自己的兴趣爱好,自学电脑、学拉二胡、电子琴。  
 唐小燕说,除了这些爱好,她还在自家阳台栽种了桃花、茶花、海棠、紫薇、三角梅等花卉,一年四季都可以赏花,闻着花香,生活过得多姿多彩。2009年,唐小燕加入市癌症康复协会,鼓励和带领癌症病友们一起与病魔进行斗争。“每天都有做不完的事情,过得很开心,我觉得癌症并不可怕。”唐小燕说,与其谈癌色变,不如好好预防,主动改掉不良的生活行为,这便是防癌的关键。  
 随后,血液肿瘤科全体医护人员与病友们共同进行的瑜伽互动表演,将活动推向了高潮。笑瑜伽运动是去年11月市中心医院副院长黄雅莲在血液净化中心开展的一项课题研究,它是1995年由印度麻丹·卡塔利亚医生首先提出的一种将大笑练习、腹式呼吸、伸展运动及冥想放松相结合的运动方式。笑瑜伽运动简单易学、积极有效、安全实用,可以帮助患者释放焦虑、抑郁等不良情绪,缓解身体疲劳,增强免疫力。笑瑜伽运动在该院血透中心开展以来,受到了广大病友的喜悦。

### 手足口病高发,如何预防?

林苗苗 佚名

笔者日前从北京市疾病预防控制中心获悉,截至4月8日,北京市2018年共报告手足口病例448例,无重症死亡病例报告,目前整体疫情平稳。但专家预测,未来北京市手足口病或将进入高发季。  
 据介绍,手足口病是一种儿童常见传染病,以发热,口腔黏膜疱疹或溃疡,手、足、臀等部位皮肤出现疹为主要特征,少数患者会出现如脑炎等严重的并发症。春季是

手足口病高发季,应加强预防。  
 北京市疾病预防控制中心副主任庞星火介绍,由于病毒自身特点,北京市手足口病每年4月至6月高发,10月至11月次高发。“去年手足口病活跃度相对较低,按照近年来手足口病隔年高发的特点,预计今年病毒活跃度会高一些。”  
 据了解,手足口病传播途径复杂且极易传播,病毒在自然环境中存活时间长。庞星火说,密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液以及接触被污染的玩具、水杯等物品都可以造成传染。

曾患手足口病的儿童此后仍可能再次感染。北京儿童医院感染内科副主任医师李绍英说,尽管绝大多数手足口病患者会对感染过的肠道病毒血清型产生保护性抗体,但多种肠道病毒血清型均可引起手足口病,且相互之间无交叉保护。  
 专家提示,应当养成正确良好的居家和个人卫生习惯,做好对日常用品的清洁和消毒。在手足口病高发期,家长、老师应密切关注儿童体温变化,时常查看口腔、手、足底等部位是否有皮疹,以便及时发现并进行治疗。

### 春未话养生 凉性食物要少吃

张 华

随着天气越来越热,春天渐行渐远,夏天也离我们越来越近了。重庆知名中医晋献春教授提醒,如今正值春未,气候变得快,市民应注意一些生活细节。  
 “最近天气热得早,现在就有好多人在大量吃西瓜、雪糕等食物,但太凉性的食物目前还是要少吃。”晋献春说,虽然现在已有夏天的感觉了,但人体内的寒气还很重,春天阴消阳长,养生可多吃一些温补阳气的食物。  
 选择温补食物要同时兼顾既能补阳又不会伤阴的原则。平时可多食用热性较平和的桂圆、大枣、红糖、小米、山药、茯苓、莲子、红豆、薏仁等。若有明显的上火迹象,如口苦、喉咙疼痛,则可泡些金银花茶饮用。  
 同时,最近的天气乍暖还寒,饮食上不宜大补,应以助阳养气为主,可多吃些韭菜、生姜等。韭菜可壮阳还可通大便,具有“归肾壮阳,止泄精,暖腰膝”的作用,其对腰膝酸软、阳痿、遗精有较好的功效。韭菜温而益人,一周吃一两次即可,阴虚肝火旺者最好在上午吃韭菜。  
 俗话说:春捂秋冻。“春捂”就是春天要稍微多穿点,捂点汗出来才能养阳。晋献春建议,春未除了要注意适时添减衣物,还要多做户外运动。春天日常穿着以微汗为宜。春季可散步、慢跑、做体操、打太极拳、舞剑、打球、郊游和爬山等。在这个季节可早起晨练,运动时间宜选择每天天气增长最快的时候,即早晨5时至7时为宜。运动量以微微出汗即可,这样既能养护阳气,又不会因出汗过多而造成阳气流失。

### 丘疹性荨麻疹多发 家长需留意

李 松

春暖花开时节,不少家长喜欢带小孩外出踏青。医生提醒,春季是儿童丘疹性荨麻疹多发期,游玩时需尽量穿长裤,避免昆虫叮咬,减少患过敏性皮肤病的几率。  
 最近,重庆6岁的女童熙熙跟随家长到公园玩耍,触碰花草后不久,身上长出不少形状不规则的红疙瘩。孩子被送到重庆医科大学附属儿童医院就诊,被发现患上了丘疹性荨麻疹。  
 “孩子外出游玩时,喜欢动手摘花、在草地上打滚,可能被花粉、草丛中的螨虫或昆虫叮咬,尤其是有过敏体质的小孩,容易发生丘疹性荨麻疹。”重医儿童医院皮肤科医生包婷婷医生说,丘疹性荨麻疹主要表现为,面部、胸部、手足部等处长出花生米大小的红疙瘩,少则三五个,多则数十个,甚至成群成堆,有时疙瘩中心还有水泡出现,奇痒难忍。  
 包婷婷医生说,春季患丘疹性荨麻疹的小孩较多,约占医院皮肤科门诊病人一半左右。患者只要坚持服用抗过敏药物,并且不再接触过敏源,一般一周左右能够康复。  
 医生还提醒,有家族过敏疾病史或经常鼻子痒、鼻塞、眼睛痒的孩子,可以到专业医院做过敏原检测,确定过敏原,防患于未然。

### 部分甲亢患者突眼无法自愈

李伟 黎昌政

专家认为,甲状腺疾病引起的突眼是一种由自身免疫反应引起的眼眶疾病,它的发病与甲状腺疾病密切相关,三成的患者甲亢痊愈后,突眼的症状不会自行消失。  
 湖北省中医院眼科主任李良长教授介绍,甲状腺疾病引起的突眼又称甲状腺相关性眼病,目前在眼眶疾病中发病率最高,尤其好发于中青年女性。  
 “很多甲亢的患者都会突眼,他们觉得只要甲亢治好了,眼睛就会缩回去。”李良长说,突眼症不仅影响外貌,而且严

重影响身体的健康,需要引起重视。“得了甲亢,不单单是看甲状腺科,还要到眼科来看看。”  
 专家提醒,突眼不仅仅影响人的外貌,而且恶性的突眼还会导致眼睛无法闭合,结膜、角膜外露很容易引起充血、水肿、角膜溃烂等,严重的还会导致失明。  
 专家建议,甲状腺相关眼病的治疗中,单纯的西医激素封闭治疗和手术治疗有一定风险。对眼部穴位针刺、注射和中药内服,可以软坚散结,提高免疫力,促进眼睛局部组织修复增生,是相对理想的治疗方法。

### 我国已制定1224项食品安全国家标准

陈 聪

国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司副司长张志强日前表示,截至目前,我国已累计制定公布食品安全国家标准1224项,涉及食品安全与营养指标近2万项,基本覆盖日常消费的食品品种。  
 食品安全标准是食品安全的底线,也是老百姓“吃得放心”的保证。张志强在日前举行的2018年国际食品安全与健康大会上说,国家卫生健康委员会围绕建立“最严谨的标准”,不断建立和完善满足我国健康保护要求的食品安全国家标准体系。他指出,我国这一体系建设被国际食品法典委员会以及欧美等国有关机构和专家誉为发展中国家的典范。  
 在食源性疾病预防方面,张志强表示,全国已有9780家二级以上医院被作为食源性疾病预防哨点医院。迄今为止,已收集食品污染、食源性疾病预防数据1770万个,为制定修订食品安全与营养标准提供了重要背景情况和科学数据。



为更好地助推我市医疗救助精准扶贫,帮助我市广大贫困眼疾患者重见光明,4月起,由中国侨联发起,中国华侨公益基金会、爱尔眼科医院主办的“精准扶贫光明行”公益救助行动走进邵阳。此次公益救助行动将由邵阳爱尔眼科医院成立6支免费义诊队,深入各县区、乡镇、村进行筛查摸底,符合条件的贫困眼疾患者均可建档立卡,接受公益救助。 刘敏 谢枫 摄