

让早诊早治惠及更多人

——科学防癌呼唤“关口前移”

新华社记者 董瑞丰 马晓媛 赵丹丹

到2030年,总体癌症5年生存率达到46.6%——《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出这一目标。

加强筛查和早诊早治,是提高癌症5年生存率的有效手段。今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,主题为“综合施策科学防癌”。防癌如何更好地“关口前移”?记者就此进行采访。

综合防治

癌症5年生存率升至43.7%

根据国家卫生健康委公布的数据,我国癌症5年生存率已从2015年的40.5%上升至2022年的43.7%。

基本建成国家、省、地市三级癌症综合防治网络,全民健康生活方式行动在县区的覆盖率超过90%,乳腺癌和宫颈癌的筛查区县覆盖率超过90%……数字变动的背后,一系列综合防治措施持续落地。

同时,依据国家癌症中心2000年至2018年持续监测数据,我国人群恶性肿瘤的年龄标准化死亡率年均下降1.3%,食管癌、胃癌和肝癌等我国人群高发肿瘤的年龄标准化发病率和死亡率均逐年下降。

国家癌症中心肿瘤登记办公室有关专家表示,这证明了近些年来我国通过开展危险因素防控、筛查早诊早治和规范化诊疗等措施,在肿瘤综合防控领域取得显著成效。

世界卫生组织提出,三分之一的癌症可以预防,三分之一的癌症通过早发现、早治疗可以治愈。

根据国家卫生健康委等多部门联合印发的《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》,我国正在深入推进癌症早期

筛查和早诊早治。各地将针对本地区高发、早期治疗成本效益好、筛查手段简便易行的癌症,逐步扩大筛查和早诊早治覆盖范围。

主动筛查 及时检出更多肿瘤病例

国家癌症中心根据持续监测数据估算,2022年我国恶性肿瘤发病约482.47万例,发病前五位的分别为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌。

相关专家分析,恶性肿瘤发病数与前几年相比有所增加,人口老龄化程度持续加深是主要原因,同时,由于居民健康素养提升,越来越多人主动参加肿瘤体检及国家筛查、早诊早治项目,更多肿瘤病例被及时检出。

为进一步加大癌症防治工作力度,《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出下一阶段要推广癌症早诊早治,强化筛查长效机制。

国家癌症中心党委书记张勇表示,国家癌症中心牵头制定了7个常见癌种的筛查早诊早治指南,截至2022年,我国高发地区重点癌种的早诊率已超过55%。

张勇介绍,下一步,还要持续扩大筛查和早诊早治人群的覆盖面,优化筛查与早诊早治的有效衔接。同时,加强防癌科普宣传,进一步提高群众对癌症筛查的接受度和主动性,推进群众主动参与癌症筛查项目,让筛查成效惠及更多群众。

有所差别 高危人群可考虑防癌体检

虽然才过30岁,山西太原市民王艳梅(化名)每年都会到山西省

肿瘤体检中心做一次防癌体检。王艳梅有着罕见的癌症家族史:父亲因肺癌去世,大哥、二哥也分别因胃癌、肺癌离世,母亲则患有宫颈癌。

“考虑到她有较高的患癌风险,我们建议她每年都来做一次筛查。”山西省肿瘤体检中心副主任管雪梅告诉记者,与面对普通人群的常规体检不同,防癌体检主要针对癌症高危人群。

据介绍,需要考虑防癌体检的人群主要包括:有癌症家族史,特别是父母、兄弟姐妹患有癌症的人群;长期接触有毒有害物质、有职业暴露的人群;有不良生活习惯的人群,如长期或重度吸烟者、嗜酒者等。

与常规体检相比,防癌体检的检查手段更多,设备要求更高。

吉林大学白求恩第三医院体检中心主任孙晶介绍,以乳腺检查为例,普通体检通常以触诊和超声为主,防癌体检还会加入钼靶。肿瘤标志物检查,更容易发现早期病灶。再如肺部检查,普通体检靠胸片可以看出结节,而防癌体检可以通过低剂量螺旋CT、肿瘤标志物等来研判是否为肿瘤。在食管、胃、肠等消化道检查方面,普通体检一般不会开内镜检查,而防癌检查可以通过内镜及时发现病变。

不过,目前还没有一种手段能够对所有癌症进行统一筛查,只能针对不同癌症进行专项检查。相对而言,防癌体检费用也较高,一些检查还有一定的侵入性和辐射性,并不适合所有人。专家指出,不同癌种的高危人群有所差别,也要有选择地进行防癌体检。

下午运动更有助于控糖 还有两类人也适合此时段动一动

人们常说运动是抗病的“良药”,你通常选择什么时间进行运动?选对运动时间身体才会更健康。

此前发布的一项研究表明,下午运动更有助于改善超重或肥胖2型糖尿病患者的血糖水平。

研究者发现,下午进行中等到高强度运动的糖尿病患者血糖水平下降幅度最大,尤其在接受强化生活方式干预的第一年。而且,下午运动有助降糖独立于每周平均体力活动量和运动强度。此外,研究还发现,下午运动的糖尿病患者可能更容易减少药物的用量。

不过研究者也指出,这项研究为观察性研究,未能监测睡眠以及纳入饮食摄入等混杂因素。未来可能会有更多的数据和试验证据,为患者提供更个性化的建议。

除了有控糖需求的患者可选择这一时段运动,还有两类人也适合下午运动。

首先是心脏病患者,因为早上人体相对缺水,血液比较黏稠,易形成血栓,每天上午6—9时是心脏病发作“早高峰”。同时,上午的血压在一天当中最高,容易引起动脉粥样硬化斑块的脱落或破裂,导致急性心脑血管事件发生。因此,运动最好避开这个高峰时段,安排在午后1小时到晚上9时前为宜。

对于冠心病患者,建议根据自身情况,适量运动,不适合的运动方式不但不能缓解病情,反而会加重病情。而且由于此类人群多为中老年,建议以有氧运动为主,可以考虑踢毽子、打羽毛球、骑行、慢跑等运动方式。运动前一般需要5—10分钟做准备活动,运动后不能立即停止进行休息,可以进行5分钟的整理活动,使心脏逐渐适应运动量的减少。

此外,高血压患者也适宜在下午时段运动。

高血压的一般规律是早晨血压逐渐上升,到了下午四五时,血压相对稳定,此时比较适合运动。

对降压有较好作用的运动是有氧运动,如慢跑、步行、做广播体操、骑自行车、游泳、打太极拳等。高血压患者可以根据自己的喜好决定运动方式,同时选择2—3种。高血压患者要尽量少做剧烈运动,尤其是需要弯腰、低头的运动。如果在运动时出现不良反应,应立即停止。如果血压不稳定,应至医院就诊,由医生明确病情,决定采取哪种运动方式。未得到控制的重度高血压病,高血压危象或急进型高血压病,合并不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常和视网膜病变等患者不建议运动,应先控制好病情,遵医嘱治疗。

据 CCTV《生活圈》报道

简讯

“政协+法院” 零成本解决企业纠纷

近日,赤峰市克什克腾旗人民法院运用“政协委员诉前调解+法院法官司法确认”模式,成功调解一起涉案金额为1000万元的金融借款合同纠纷案件。

克什克腾旗人民法院推行“政协+法院”诉前调解工作以来,政协委员积极作为,主动担当。10名政协委员进入调解名册,依托“代表委

员+法院+律师多元联动调解室”“金融纠纷调解室”共享法庭、人民法院在线调解平台等线上线下载体参与诉源治理,发挥政协委员优势,推进法治化建设。 王豫蒙

“代表+委员+法官” 为诉源治理助力赋能

近日,赤峰市喀喇沁旗人民法院速裁团队邀请旗人大代表、政协委员参与调解两起因拖欠农民工工

资引发的劳务合同纠纷,在各方主持调解下,最终,原、被告双方达成调解协议,握手言和。

二被告张某与闫某系夫妻关系。2022年,二被告雇佣两案原告在其承包的工程中,从事外墙保温工作,约定工资款每天350元。工程结束后,二被告未如期结清工资款,多次协商未果后,两案原告诉至法院。经过调解,双方最终达成协议。 方芳

关于办理华阳小区31户住户房屋不动产权证书的函

呼和浩特市金鼎立房地产开发有限责任公司:

据了解,你公司建设了位于呼和浩特市回民区通道街203号华阳小区,该小区华阳2号楼为呼和浩特市物价局委托你公司建设,属该局的给本单位职工的团购房,属于单位自建。现该栋楼的31名住户向我办事处反映,你公司早已办理完毕不动产权证书,但拒绝为上述住户办理产权分户,向我办事处申请按照呼和浩特市房地产遗留政策办理房屋不动产权证书。为切实解决上述住户“办证难”问题,现我办事处郑重向你公司发函并告知:

为住户办理房屋不动产权证书是你公司的法定义务,限你公司10个工作日内为上述31名住户办理完毕房屋不动产权证书;否则,我办事处将根据呼和浩特市人民政府办公室《关于进一步明确处理房地产项目历史遗留问题具体措施的通知》(呼政办发〔2023〕26号)文件第二条第(一)款规定,由我办事处作为承接主体为31名住户按照遗留问题分户政策办理分户登记。

回民区新华西路办事处 2024年4月17日

债权债务公告

我司内蒙古惠丰源现代农业发展有限公司拟进行股权变更,为了保障各界朋友、业务伙伴的权益,特此公告。请与我司有未结清的债权、债务关系的单位和个人及时进行登记确认,若超过登记期限,则视为放弃法律权利。为了避免遗漏,请及时来我司登记确认。

一、债权、债务范围:2016年12月1日—2024年4月11日止未结清之债权、债务。

二、登记时间:自本公告发布之日起45天内(2024年4月16日—2024年5月30日)。

三、登记地点:内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克前旗城川镇麻黄套村。

四、登记凭据:

1、企业法人营业执照及法定代表人身份证、个人身份证(原件及复印件)。

2、有效债权、债务凭据(原件及复印件)。

联系人:唐茹

联系电话:15121981272

公司名称:内蒙古惠丰源现代农业发展有限公司