

这五种人是「癌症候选人」快看看自己在不在其中

有专家指出,如果减少以下5种不良生活习惯,就可能将你从“癌症候选人”的名单里删除。

1、喜欢赖板凳。上班一坐就一天,回家陷在沙发动也不想动。千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、伤腰椎,德国专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率;日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得过饱久坐不动。美国研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%—50%,男性还易罹患前列腺癌。专家指出,工作每2个小时,必须起来活动15分钟以上。

2、常吃剩饭剩菜。胃溃疡等慢性胃病患者得胃癌的几率比其他人高很多。本就有这些疾病的人如果还总吃剩饭剩菜,其中潜在的细菌可能诱发胃癌。

酗酒者也应警惕,因为酒对身体的伤害也是全面的。喜吃高盐饮食、腌制食品,特别是没腌透的食品的人,胃癌患病率相对较高。应该多吃绿、黄色蔬菜;少吃咸、腌、干硬、发霉的食物。

3、果蔬吃得少。大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已经成了很多现代人的通病。千万别小看这一生活习惯带来的危害。

由着性子吃一是会造成肥胖,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。二是蔬菜水果含有膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。三是导致缺乏维生素。

专家指出,要保证身体需要,每天应吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克,体积相当于一副扑克牌大小。粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。

4、老是憋大便。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等,在肠道里积存久了,就会被重复吸收,刺激肠黏膜。据调查,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。

专家建议,一定要抓住一天中“便意”最浓的时刻,一个是早晨起床后不久,一个是吃饭后。早上实在没时间排便,可以调整到较空闲的晚上。吃完晚饭后散散步,对腹部进行顺时针按摩,然后无论有无便意,定时去蹲蹲厕所。一般3~5分钟没有大便排出,就应该放弃,不要长时间待在厕所看书看报。

5、老喝滚烫的水。很多人喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道癌埋下隐患。原因就在于,滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。专家建议,食物或饮料如果觉得烫,千万别性急往下咽。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候尤其要当心。喝热饮千万不要用吸管。



田增莲

主任医师、教授、太钢总医院首席医师,山西省医师协会呼吸医师分会副会长,山西省抗癌协会靶向治疗专业委员会副主任委员,山西省抗癌协会肺癌专业委员会常务委员,山西省老年医学会老年胸部肿瘤分会常务委员,太原医学会呼吸病学专业委员会副主任委员。从事临床工作30余年,擅长支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺癌及肺部感染性疾病的诊治,省内率先开展无痛支气管镜技术,支气管镜下冷冻、电凝、电切等手段肿瘤消融及气管支架置入,先后获中国冶金医学奖二等奖一项、三等奖两项。



名医推介

出诊时间
每周二、四上午呼吸科门诊
太钢总医院(迎新街院区)

近日,由大同地区紧急转来一名82岁的高龄患者到总医院呼吸内科进行治疗。患者因喘息一周就诊于省城多家医院,最终诊断为肺癌。由于肿瘤生长在大气道,呼吸困难已经威胁生命。可是患者年龄太大,加之平时就有许多基础病,导致无法手术,放化疗也不能迅速缓解症状,而

且放疗初期会有局部水肿反而会加重呼吸困难,家属在绝望中放弃治疗,回当地开始准备后事。回到家中,患者喘息逐渐加重,不能平卧,后多方打听到太钢总医院呼吸科可以在气管镜下治疗此病,抱着一线希望,紧急转入呼吸内科。入院后,呼吸内科启动急诊应急预案,多科配合协作,在紧张的术前准备后,患者被推入手术室,进行支气管镜下肿瘤切除术。

呼吸内科成功实施支气管镜下肿瘤切除术

经过呼吸科介入团队娴熟的镜下操作,用电圈套器,电凝,电切等方法把肿瘤顺利切除。术后患者气道通畅,喘息症状完全消失。患者康复出院后,已基本恢复正常生活。

太钢总医院呼吸内科目前是山西省重点专科,是一个设备完善,临床、科研和教学均颇具实力的优秀专业科室。目前已完成一百余例经支气管镜介入治疗病

例。开展了经支气管镜热消融技术,冷冻治疗,支架置入术,支气管镜下粒子植入术,球囊扩张术等项目。在气管镜下直接治疗气管内良恶性肿瘤及气道瘢痕狭窄。对气道内良性肿瘤可治愈,恶性肿瘤可提高生存率,目前内镜下治疗气道内肿瘤在全省处于领先水平。

太原城镇职工特殊就医应该怎样报销

山西日报新媒体综合报道(山西晚报记者 王斌)4月6日,记者从太原市医疗保险管理服务中心获悉,为方便参保患者,该中心已梳理公布最新城镇职工特殊就医报销流程。报销所用相关表格可进入太原市医疗保险管理服务中心网站(www.tyyb.gov.cn)下载。

在太原治疗有困难需转往外地的费用如何报销

在太原治疗有困难需转往外地的费用报销流程为:转诊前应在太原市有转诊资格的定点医院办理转诊手续,出院后携带《太原市城镇医疗保险转诊审批表》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章)及正规发票、费用汇总明细、出院证、完整的住院病历复印件到转出医院医保科报销(医院出具的资料均要医院盖章,住院病历复印件加盖骑缝章)。并提供患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。

符合转诊条件的可以转往其他省市城镇基本医疗保险定点医院就医。山西省人民医院、山西医科大学第一医院、山西医科大学第二医院、山西大医院、山西省肿瘤医院、山西省第二人民医院、山西省眼科医院、山西省心血管病医院、山西省妇幼保健院、太原市中心医院、太原精神病医院、太原市结核病医院、太原市第三人民医院为太原市城镇基本医疗保险转诊定点医院。综合医院可以根据本院的医疗技术水平转各种类型的疾病,专科医院只能转本医院所治疗的专科疾病。

转往外地就医的在转出医院医保科办理,材料齐全转出医院医保科即时办理。

异地安置人员门诊慢性病费用如何报销

太原市城镇职工医保异地安置人员门诊慢性病费用报销时,需要提供的材料有:《太原市城镇职工基本医疗保险手册》(下称《医疗手册》)、《门诊慢性病手册》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章);《太原市城镇职工基本医疗保险门诊特定病种审批表》一式二份(填写用药治疗情况、医生签字、医院盖章);《医疗费用报销申请表》,以及正规有效的门诊发票(医院出具的资料均要医院盖章)。同时还要提供由当地医疗保险经办机构出具的就诊医院的定点证明及医院



等级证明,以及患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。

其中,大额门诊慢性病(恶性肿瘤、透析、抗排异药)在异地只能选取一家定点医院进行治疗。每季度初报销上一季度门诊费用。定额门诊慢性病在异地可选取两家定点医院进行购药,每年一至三月报销上一年度费用。手续齐全者,即去即办。

异地安置人员转其他城市医疗费用如何报销

太原市城镇职工医保异地安置人员,转往其他城市发生的医疗费用要报销,前提是须由备案地三级甲等定点医院开具转诊建议书。报销时需携带《医疗手册》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章);填写《太原市城镇职工基本医疗保险转诊审批表》一式二份、《医疗费用报销申请表》;备案城市就诊医院出具的转诊建议书(医院盖章)一份、正规有效发票、出院证、费用汇总明细、住院病历复印件(包括住院病历首页,出院记录、医嘱)。由当地医疗保险经办机构出具的就诊医院的定点证明及医院等级证明。患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。符合条件的即时受理。但医保中心工作人员要进行异地医疗费用实地核查,核查无误后报销。

异地门诊急诊死亡的费用如何报销

异地门诊急诊死亡的费用报销时,需要提供《医疗手册》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章)、《特殊就医申请表》一式二份、《医疗费用报销申请表》,以及急诊发票、急诊病历、死亡证明复印件(医院

出具的资料均要医院盖章,住院病历复印件加盖骑缝章)。同时提供由当地医疗保险经办机构出具的就诊医院定点资格证明及医院等级证明。另外提供患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。符合条件的即时受理,但需进行异地医疗费用实地核查,核查无误报销。需注意的是,明细中有血液制品和白蛋白的,需提供化验单和病危通知书或抢救证明。

外出期间发生的异地急诊住院费用如何报销

外出期间发生的异地急诊住院费用报销时,需要提供《医疗手册》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章)、《特殊就医申请表》一式二份、《医疗费用报销申请表》,以及住院发票、费用汇总明细、住院病历复印件(包括住院病历首页,出院记录、医嘱住院病历复印件加盖骑缝章)、出院证或死亡证明(医院出具的资料均要医院盖章。同时提供由当地医疗保险经办机构出具的就诊医院定点资格证明及医院等级证明。另附患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。符合条件的即时受理,但需要进行异地医疗费用实地核查后报销。如明细中有血液制品和白蛋白的,需提供化验单和病危通知书或抢救证明。

省内异地常住人口门诊医疗费用如何报销

省内异地常住人口门诊医疗费用报销,需要提供《医疗手册》《门诊慢性病手册》《太原市城镇医疗保险身份确认表》(就诊医院盖章);《太原市城镇职工基本医疗保险门诊特定病种审批表》一式三份(填写用药治疗情况、医生签字、医院盖章);《医疗费用报销申请表》;正规有效的门诊发票(医院出具的资料均要医院盖章)。同时提供由当地医疗保险经办机构出具就诊医院的定点资格证明及医院等级证明。还须提供异地居住的暂住证或居住地居委会出具的长期居住证明,在异地工作的须出具单位的长期派遣证明。另附患者本人名字开户的银行借记卡复印件一张(太原市各大银行均可)。符合条件的即时受理,进行异地医疗费用实地核查后报销。

房产手续挂失

闫宇,不慎将其父闫俊兵(已故)的十里铺东巷南条1号太钢23宿舍16栋3单元47号的购房发票遗失,特此声明。

赵侠,不慎将其父赵志坦(已故)的北城区胜利西街129号院太钢胜西小区6栋3单元25号的购房收据遗失,特此声明。

张宇宁,不慎将太钢线材厂宿舍东区1-1-1501的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

能源动力总厂董新成,车牌号:晋A1831H
修建公司李国栋,车牌号:晋ALC065
修建公司刘俊安,车牌号:晋AXS483

以上单位、个人不慎将车辆厂内通行证遗失,特此声明。

挂失

不锈钢冷轧厂常秀全,卡号:08300159
太钢医疗公司郭革斌,卡号:95001203
百一公司李鹏飞,卡号:30423377

不锈钢冷轧厂李鹏程,卡号:08306130
物流中心王根发,卡号:10800062
金属线材加工厂曹艳飞,卡号:20221784
百一公司佟萍,卡号:21201124

太钢医疗公司石晶,卡号:05001671
太钢医疗公司孙莉,卡号:05001778
太钢医疗公司李润叶,卡号:05000961
太钢医疗公司马建平,卡号:05000874
太钢医疗公司许金莲,卡号:05001669
太钢医疗公司马俊,卡号:05001683

太钢医疗公司姚雅红,卡号:30900667
太钢医疗公司郭希汾,卡号:95001343
太钢医疗公司李美玲,卡号:05000703
太钢医疗公司王慧琛,卡号:05001203
钢运物流高秀文,卡号:30816790

百一公司白福荣,卡号:21200298
不锈钢冷轧厂孙彦飞,卡号:08306055
钢运物流崔国锋,卡号:30419033

钢企协友公司唐丽英,卡号:20220975
新材料事业管理部陈瑞清,卡号:12100010
冷轧硅钢厂史育昀,卡号:03901214

山西钢建公司,卡号:20800177
热轧冶金设备修造厂李有拴,卡号:30810531
精密带钢公司,卡号:06500177

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。