

## 癌症危险因素中2/3与家庭生活密切相关

### 把住癌症入侵第一道门户

今年4月15日~21日是第27届全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“健康中国健康家——关爱生命,科学防癌”。“癌症防控不仅需要政府和专业机构的努力,也需要每个家庭的参与。”国家卫健委疾控局副局长吴良有说,“家庭是社会的细胞,我们要倡导家庭防癌理念,宣传健康家风,有效降低癌症带来的家庭负担和社会危害。”

党中央、国务院高度重视癌症防治工作,将降低癌症死亡率和提高5年生生存率纳入《“健康中国2030”规划纲要》,明确提出实施癌症防治行动,国家卫健委等10个部门联合印发癌症防治实施方案,积极落实综合防治措施,在体系建设、

信息监测、早诊早治、规范诊疗、规范救助、科技攻关、科普宣传等重点领域取得了积极成效。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷指出,预防是最经济最有效的健康策略,要立足更精准更有效的预防,推动预防关口前移,改革完善癌症预防控制体系,从源头预防和预防控制癌症。家庭是癌症风险产生、发展的重要环境和因素。研究表明,家庭支持是有效开展癌症预防和管理的核心。癌症的危险因素中约2/3与家庭生活密切相关,家庭成员拥有相同的遗传背景,且在长期的共同生活中,养成共同的饮食、行为方式。因此,紧紧地扭住家

庭这个“癌症防治”的牛鼻子,找准切入点,加强健康教育,引导、监督家庭成员改变不良生活习惯,进一步普及戒烟、限酒、合理膳食、适量运动、保持心情舒畅等健康的生活方式,就把住了癌症入侵的第一道门户。精准施策、久久为功,必能收到事半功倍的效果。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科赵东兵主任医师介绍了家庭中的危险因素:长期不健康饮食、吸烟酗酒、缺乏运动、家庭氛围不和谐等,都可能成为癌症的诱发因素。要密切注意身体发出的危险信号。所谓危险信号,就是和以前不一样的症状。家庭成员要互相提醒,及时就医。来源:人民网

### 房产手续挂失

李爱鲜,不慎将其母陈秀英(已故)的大钢二十六宿舍15-2-28的购房交款收据和计算表遗失,特此声明。

李俊坦,不慎将其夫张玉川(已故)的大钢红楼宿舍22-4-8的购房收据和计算表遗失,特此声明。

王石太,不慎将大钢荔园宿舍4-1-3的全套房产手续遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

加工厂曹波,不慎将车牌号:晋A7BE57的车辆厂内通行证遗失,特此声明。

### 挂失

炼钢二厂徐勤东, 卡号:30427241

炼铁厂手杨全海, 卡号:09203909

炼铁厂安培禄, 卡号:30440257

炼铁厂周文虎, 卡号:30440255

不锈冷轧厂盛庆生, 卡号:30820045

不锈冷轧厂韩邵普, 卡号:08305556

冷轧硅钢厂贺勇, 卡号:03900603

冷轧硅钢厂韩晋, 卡号:03901266

冷轧硅钢厂梁杰, 卡号:03901274

型材厂赵辉, 卡号:09500149

型材厂裴素海, 卡号:30416672

型材厂秦建军, 卡号:30437178

公司办公室王晓蓉, 卡号:00300154

东山矿周波, 卡号:90001026

福利总厂韩凯路, 卡号:97001111

百一公司卜秀停, 卡号:21201278

劳务市场刘卫中, 卡号:11103743

复合材料厂张赛石, 卡号:10200709

钢运物流刘涛, 卡号:30436290

山西钢建鼎元混凝土制品有限公司崇振家, 卡号:20900140

山西钢建建筑工程有限公司郭存昌, 卡号:30328390

钢建建筑炉分公司李长青, 卡号:30821166

钢建安公司颜仁明, 卡号:30437546

钢企益钢环保设备修造有限公司张保驹, 卡号:30439845

钢企建安机电公司孙玉彪, 卡号:20224576

钢企建安机电分公司常应龙, 卡号:30446686

钢企化工有限公司李玲, 卡号:20215832

钢企供水工业公司刘国英, 卡号:20224138

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 新冠筛查筛出不少早期肺癌

### 有家族史吸烟史建议每年做肺癌筛查

因为新冠疫情,不少市民接受了CT筛查,而正是这无心的筛查,救了很多人的命。北京胸科医院肺癌早筛早诊门诊主任医师张同梅介绍,自去年5月开始,医院早期肺癌手术量就持续上升,2020年下半年手术量接近2019年全年的两倍,而相当一部分病人是在新冠CT筛查中发现的。

“多亏这CT检查,帮我捡回了一条命。”家住通州的王先生在北京胸科医院做了肺癌切除手术,4月10日出院,“大夫说我这是早期,不用放化疗,切完了就痊愈了。”

原来,王先生的妻子一个月前刚刚做了心脏支架手术,因为放心不下她,王先生决定到医院陪护。根据相关规定,陪护人员需要做核酸检测以及CT筛查,而正是这份检查,帮助王先生排除了险情。王先生的CT报告显示:右肺磨玻璃结节,大小0.8厘米,不排除恶性肿瘤的可能。术后病理报告显示,王先生患的是原位肺腺癌。

张同梅介绍,早发现是治疗肺癌最好的办法,定期进行肺癌筛查非常重要。

数据显示,早期肺癌患者5年生存率接近80%,而晚期肺癌的5年生存率不到10%。由于肺癌本身的特点,早期肺癌患者甚至部分晚期患者都没有明显的症状,等到出现症状时已失去治愈的机会。为此,张同梅建议:45岁以上或是有家族史、吸烟史的市民,每年都应该做个肺癌筛查,也就是胸部CT检查。胸科医院早筛门诊是北京市首家早筛门诊,能够为市民提供肺癌预防、早筛早诊计划和相关咨询服务。来源:北京晚报

界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9至14岁。我国的指南推荐13至15岁为重点人群。”

据介绍,HPV这类病毒分为多个亚型,可归为高危型和低危型两类。高危型可引起宫颈癌、肛门癌、口咽癌等,低危型可引起皮肤上的扁平疣、寻常疣,以及尖锐湿疣等。高危型HPV的最主要传播途径是性传播。

毕蕙介绍,近年来在全国8家三级医院对13万余名妇科门诊患者的一项研究显示,高危型HPV的感染率近五分之一。

研究显示,由于可预防病毒亚型的数量不同,二价、四价HPV疫苗可预防约70%的宫颈癌,九价疫苗可预防约90%的宫颈癌。专家强调,接种疫苗可以大大降低患宫颈癌的风险。

### 专家建议

## 重视青少年女性的HPV疫苗接种

新华社北京3月8日电(记者林苗苗、王晓洁)宫颈癌是常见的妇科癌症之一,也是为数不多可以通过疫苗进行预防的癌症。专家提示,我国宫颈癌发病有年轻化的趋势,而目前有接种HPV(即人乳头瘤病毒)疫苗意愿的女性年龄普遍偏大,建议进一步重视青少年女性的预防接种。

北京大学第一医院妇产科主任医师毕蕙发现,在该院妇科门诊,来咨询接种HPV疫苗的大部分是25岁以上的女性,13到18岁的青少年只能偶尔见到,很少有家长带女儿来咨询接种。

毕蕙说,“在我国,目前二价、四价HPV疫苗获批适用于9至45岁的女性,九价HPV疫苗适用于16至26岁的女性。HPV疫苗在开始性生活前接种效果最佳,青少年应该作为重点人群。世



## 香菇酿肉

安子

在所有的食材中,香菇是许多人都喜欢的一种食材。因为它独特浓郁的香味、肉质肥厚的口感、丰富的营养价值,令它成为一个特别的所在,素有“真菌皇后”的美誉,是不折不扣的山珍之王。有的人因为它特殊的香味,要么超级喜欢它,要么非常不喜欢它。但它高蛋白、低脂肪的特性,却不容人们小觑。

今天,我们用这种特殊的食材来做一道非常受欢迎的菜——香菇酿肉。

选九朵大小均匀的香菇,清洗干净后,将根蒂部分多去掉一些,放置一边备用。选半斤八分瘦的肉馅,将葱、姜切碎放入馅中,再倒入料酒、生抽、老抽、蚝油、胡椒粉、白糖等,起锅烧油,待油温升高时,放入几粒花椒炸香,关火,将炸好的花椒油浇到馅料上,顺一个方向使劲搅拌,待馅料粘稠上劲时再放入食盐调味,再次搅拌均匀。将调好的馅料依次放到每一朵香菇被挖掉根蒂的部位,将空缺填满并高高地堆起。

蒸锅里放上笼屉与一个较大的深口盘,将填满馅料的香菇依次摆放在盘内,开大火蒸,上汽后转成中小火蒸20分钟,关火。将蒸好的香菇摆放在另外一个盘中,盘中蒸出的汤汁倒入炒锅内,再加入少量清水,一丁点盐、鸡精、胡椒粉调味,烧开后,用水淀粉勾欠,将勾好的欠汁儿浇到每一朵填满馅料的香菇上,这道香气浓郁的香菇酿肉便可以吃了!

这道香菇酿肉这样吃的话肉质鲜嫩、肥美,还可以用烤箱烤制,香气会更加浓郁,只是肉馅需略微肥一点,改成六、七分瘦的肉馅,否则口感会发干。

周末美食汇

周末美食汇

周末美食汇

周末美食汇

## 给春天皮肤过敏的你

张曼玉

“街南绿树春饶絮,雪满游春路。”春天多柳絮,柳絮像雪一样飘满游春的道路。这样的意境虽美,但漫天飞舞的杨柳絮却给大家带来了诸多不便,对于过敏者来说更是苦不堪言,皮肤瘙痒、眼结膜炎等症状高发。不只是杨柳絮让人“瑟瑟发抖”,春季的气候多变、空气干燥,空气中各种微生物病原体、花粉、尘埃增多,导致春季成了皮肤病的高发季节。

中日友好医院皮肤科与性病科医师薛珂告诉中青报·中青网记者,春天一到,各级医院皮肤科的患者都会明显增多。“年轻人在春季较易出现脂溢性皮炎,如脂溢性脱发、毛囊炎等,过敏类皮肤病如荨麻疹、湿疹等患者也会增多。对于小朋友而言,皮脂腺分泌与代谢不旺盛,皮肤娇嫩,更容易出现皮肤问题。比较常见的有干燥皴裂、湿疹、真菌感染等。”

### 过敏是怎么发生的?应如何避免呢?

薛珂介绍,目前的研究表明,过敏与年龄等因素没有太大的关系,与年轻人的熬夜、不规律生活等不良习惯没有直接关系,而与个人身体差异性有关。简单来说,是否容易过敏是由基因决定的。

皮肤过敏的表现多种多样,通常为红斑、丘疹、风团,严重时可能出现呼吸困难、休克。因此,薛珂提醒大家,出现过敏时一定要予以重视。

有网友分享自己经常出现反复过敏症状,四肢出现红斑,脸上有圆形斑并且脱皮,偶有刺痛感。每次检查发现过敏的原因都不一样,有时是涂抹化妆品不当、有时是接触了花粉、有时是吃了某种食物。

如果有类似反复过敏的情况,薛珂建议患者可以进行皮肤科斑贴实验,筛查过敏原。“之所以会反复过敏,是因为反复接触了过敏原。弄清楚了过敏物质后,避免接触这些物质就可以了。”

“引起皮肤过敏的主要原因是外源性物质引起的超敏反应。”薛珂举例介绍,比较常见的有尘埃、螨虫、花粉、柳絮、宠物毛,以及容易引起过敏的食物,如海鲜、芳香类水果(芒果、菠萝)。

“如果出现皮肤过敏,可以经验性地服用抗组胺类药物(如氯雷他定片等),如不能缓解,最好到医院就医,医生会综合考虑制定用药方案。找到引起过敏的原因后,也不能大意。要停用引起过敏的化妆品、食物,避免接触引起过敏的物品。如果皮肤有水肿、渗出,可以用温水打湿毛巾,一天两次进行湿敷。过敏后通常会出现瘙痒,如果搔抓引起了皮肤破损,要应用外用抗生药预防感染,同时尽早就医。”薛珂说。

“春季做好皮肤的护理,加强保湿,维护好皮肤的屏障功能,将会减少过敏的发生。”薛珂说。

来源:中国青年报

