

关注

重视肿瘤早期筛查 降低癌症死亡风险

肿瘤已成为人类健康的主要威胁之一。随着医学研究的不断深入和科学技术的快速发展，人们已经认识到，相对治疗而言，预防更为重要，而在预防策略中，肿瘤的早期筛查尤为关键。

“大量科学研究表明，肿瘤的早筛可以提升早期肿瘤发现比例，提升患者生存率，最终实现肿瘤死亡率的下降，筛查更是让许多患者得以早期发现、早期治疗，取得良好的治疗效果。如乳腺癌、结直肠癌、肺癌等，和30年前相比，开展筛查地区的早期患者比例有了明显提高，预后得到极大提升。”中山大学第一附属医院贵州医院肿瘤科副主任医师李小凯说，早筛对提升肿瘤患者生存率的正向作用在许多国家得到印证。同时，癌症筛查是一项复杂但重要的工作，要遵循科学原则，个性化定制筛查计划能够帮助我们更好地预防和早期发现癌症。



开展肿瘤早筛要留意几大因素

“早期发现的癌症或癌前病变，治疗方案相对简单，而且可以减少高额的医疗费用和社会资源消耗，降低病人的经济负担。例如在肠镜下发现腺瘤性息肉(肠癌的最主要癌前病变)，甚至不用开刀，直接在内镜下切除即可治愈。许多早期的乳腺癌发现后，不仅可以开展保乳手术，许多患者还可以免于化疗之苦。但如果癌细胞在全身转移后再发现，除了较短的生存期和极差的生活质量以外，高额的治疗费用也将给患者家庭带去沉重的经济负担。”李主任说。

针对一些人认为没有不舒服，就没有必要去医院做检查的观点，李主任表示，癌症早期往往无明显症状，一旦出现症状，可能已经发展到中晚期了。早筛可以在无症状时发现癌症或者癌前病变，大大提高治愈的可能。此外，早筛也不是针对所有人都适用，要注意以下几点：

首先，要有针对性。不同类型的癌症，其发病风险因素各不相同。李主任说，比如，长期吸烟的人群应重点关注肺癌的筛查；有家族遗传病史的人，可能需要对特定的遗传性癌症进行筛查。其次，要注重年龄因素。一般来说，随着年龄的增长，患癌风险逐渐增加。对于某

些癌症，如乳腺癌、宫颈癌等，有开始筛查的年龄建议。再者，要考虑性别差异。男性和女性由于生理结构和激素水平的不同，易患的癌症类型也有所区别。例如，女性要重视乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌的筛查，男性则要关注前列腺癌等。“此外，一些家庭存在多个家系罹患同类恶性肿瘤的情况(如多位家属为乳腺癌或者卵巢癌)，或家属发病年龄特别年轻，这可能提示家族中存在先天携带特定基因(胚系基因)突变的情况，需要进一步开展遗传咨询以及基因检测，并根据结果定制筛查计划。”李主任说。

选择科学有效的筛查方法

“现在有着各种各样的筛查手段，比如影像学检查能直观看到身体内部的情况；血液检测能发现一些肿瘤标志物的异常。因此，筛查手段的选择也很重要。”李主任指出，筛查方法要科学有效。目前常用的筛查手段包括影像学检查、细胞学检查、肿瘤标志物检测等。每种方法都有其适用范围和局限性，应根据具体情况选择。”李主任说。

对于筛查结果，李主任强调，一次筛查没发现问题不代表永远没问题，癌症可能在不经意间悄悄发展。按照规定的间隔时间进行复查，才能持续监控身体的变化。他说，例如对一位40岁出头、

已婚、没有肿瘤家族史、不吸烟但日常爱吃高脂高蛋白美食的普通女性而言，需要每一年至两年进行一次乳腺X线(钼靶)联合B超、宫颈癌筛查，同时每年一次HPV检测联合细胞学检查；45岁以后则可以增加一次胃肠镜检查，并根据检查结果确定下次检查的时间。到了65岁以后，如果宫颈细胞学检查仍是阴性，则可以暂停宫颈癌的筛查，但是乳腺和消化道肿瘤的筛查仍需继续。

当然还有“综合判断”原则。筛查结果需要专业医生综合分析，单一的指标异常不一定就意味着患病，但也不能掉以轻心。最后，要结合个人健康状况，如有慢性疾病、不良生活习惯(如酗酒、长期熬夜)的人，可能需要调整筛查的频率和项目。

科学理性对待筛查结果

“在肿瘤筛查的过程中，我们还要理性区分哪些是筛查性的检查，哪些是诊断性的检查。”李主任说，筛查的目的主要是为了用简便、经济的手段来浓缩高危人群，便于进一步开展诊断性检查，部分早筛的结果并非百分之百准确，存在假阳性和假阴性的可能，也可能需要一段时间观察随访后再下结论。对于筛查方式的可接受性也是市

民需要考虑的一个因素，其中包括身体和心理两方面。一般来说，身体上痛苦小、操作简单的筛查方式更容易被接受，例如用宫颈涂片筛查宫颈癌。同时，心理上也不能给筛查者造成太大负担，像一些癌症筛查可能会引起过度焦虑，这就需要考虑如何降低这种负面情绪。同时，还要考虑筛查成本与效益，包括人力、物力等资源的投入和可能获得的健康收益。“如果筛查方法过于昂贵或者耗费过多医疗资源，这种筛查也不建议市民选择。”李主任说。

对筛查结果，李主任提示，市民应保持科学和理性的态度，出现阳性不必过度恐慌，阴性也不能完全放松警惕。例如在大肠癌筛查过程中如果发现了大便隐血阳性，并不代表一定有肠道肿瘤，要进行肠镜确认。胸部CT首次发现磨玻璃结节，也并不代表肺部一定有肿瘤，可能是炎症，要观察一段时间后再下结论。当然在筛查过程中，有时尽管筛查指标并未提示阳性，如有不适，还是应及时就医。

此外，选择的筛查方法对人体的伤害要尽可能小。就像胃镜检查是胃癌筛查的有效手段，但传统胃镜可能会给患者带来一些不适，现在有了无痛胃镜、胶囊胃镜等相对更舒适的方式，市民可选择这些对人体伤害小的检查方式。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

国家医保局—— 医保影像云共享路径建设 正加快推进

新华社电 国家医保局正加快推进医保影像云共享路径建设，争取尽早实现全国医疗机构通过国家医保影像数据云共享中心可查阅北京、上海、广东等全国知名医疗高地的医学影像信息。

据介绍，为进一步提升群众获得感，国家医保局印发《放射检查类价格项目立项指南(试行)》，推动医疗机构将影像检查结果上传至云端，实现患者可阅、同行可查、医保可核。依托国家医保信息平台，国家医保局探索构建医保影像云共享路径取得了初步进展，拟对外提供上传、检索、确权、调阅等四大服务能力。

“现阶段，影像信息主要由各级影像云进行医学影像标准化处理；未来，国家医保局影像数据云共享中心将建设医学影像阅片能力，完善影像信息共享适配工作，为各地影像中心、医疗机构赋能服务，降本增效。”

国家医保局副局长黄华波说，预计2027年底，医保影像数据云互通、云互认全面铺开，实现全国医保影像数据“一张网”“路路通”，有效解决广大患者重复检查费时、费力、费钱的痛点问题。

医保影像云通过医疗影像资料的云端存储与共享，可以使医生快速获取患者的历史检查数据并进行诊断。国家医保局大数据中心主任付超奇认为，从现实意义来说，医保影像云能够避免不必要的重复检查，大幅降低患者的时间和经济负担；从长远角度看，医保影像云有助于远程医疗服务的普及与深化，推动优质医疗资源更好惠及基层。此外，该平台汇聚的海量医疗影像数据经过智能分析，有效识别医保基金使用过程中的不当行为，同时还可通过人工智能训练，推进智能诊断技术、疾病研究、新药研发等领域的发展。

开阳县卫健局—— “四个一”工作法 推动医学检查检验结果互认

本报讯 开阳县卫健局采取“四个一”工作法推动医学检查检验结果互认相关工作，减少患者就医费用，减轻群众负担。我县医学检查检验结果共享互认平台上线以来，该县3家医院与全省300多家医院互认21332项次，减轻患者费用40.85万元。

据介绍，“四个一”工作法分别是“一个攻坚方案”做指引。县卫健局成立工作领导小组，制定了《开阳县“解决重复医学检查检验，减轻群众负担”攻坚整改实施方案》，压紧压实领导责任，为解决重复医学检查检验提供了组织保障；“一个周督导”查缺补漏。县卫健局抽调县疾控中心(县卫生监督站)、局机关相关科室主要负责人及县直3家互认医院相关专家组成周督导小组，不定期对医疗机构开展周督导工作。截至目前已督导了6次，发现问题20个，均已整改完成；“一个会商机制”控费降费。规范医疗机构合理治疗、合理检查、合理用药、合理使用医用耗材、合理收

费、合理院外送检等行为，减轻群众就医负担。县卫健局制定了《关于开展高值住院费用病例核查工作的通知》，与医疗保障局建立“高值住院费用会商”机制，每月从县医疗保障局调取更新后高值住院患者名单，由局机关相关科室抽调3家医疗机构相应专家组成检查工作小组，对高值住院费用开展抽查。截至目前，共调阅医保数据18000余条，暂未发现违规违纪现象；“一个制度”作保障。县人民医院、县中西医结合医院、县妇幼保健院制定了医学检查检验结果互认工作制度，明确了互认标准，公示了互认项目清单，压实了工作职责，为全面推进全县检查检验互认工作提供制度保障。

下一步，开阳县将以切实解决群众急难愁盼为契机，着力解决群众看病就医“难点”，打通服务“堵点”，治理医疗行为中“痛点”，切实降低患者就医负担，全力办好办好群众就医实事。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

《职业病分类和目录》印发—— 新增两个职业病类别

近日，国家卫生健康委等四部门对职业病的分类和目录进行调整，《职业病分类和目录》由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(包括4项开放性条款)。调整后的目录将于2025年8月1日起实施。

目录新增2个职业病类别，分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍，每个类别中分别新增1种职业病。其中，职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人)，职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)。

此外，将原其他职业病类别中的滑囊炎(限于井下工人)调整至职业

性肌肉骨骼疾病类别；为保持职业病归类的统一性，将原职业性眼病类别中的放射性白内障单列，并调整至职业性放射性疾病类别；将原职业性化学中毒类别中的钍及其化合物中毒调整至职业性放射性疾病类别。同时，对相关职业病类别和病种进行了重新排序。

国家卫生健康委职业健康司有关负责人表示，本次目录调整按照循序渐进、稳步推进、补齐短板的原则。目录调整后，我国法定职业病类别与国际劳工组织及世界上多数国家基本一致。随着我国经济社会发展，国家卫生健康委将会同有关部门在充分论证的基础上，不断调整完善目录，提升劳动者职业健康保护水平。

王美华

贵州省人民医院—— 完成一例 左胸内巨大肿瘤切除手术

本报讯 记者从贵州省人民医院获悉，该院胸外科团队联合麻醉科、心外科等科室成功完成一例左胸内巨大肿瘤切除手术，目前患者已好转出院。

据悉，病人是一名70岁的老人，三年来一直伴有胸闷、气促等症状，最近一月症状恶化后入院，胸部CT检查后发现在左胸内有一个21.5cm×19cm×16cm大小的肿瘤，严重压迫患者左肺和心脏。在完善相关检查后，考虑到患者肿瘤体积大、位置深、术野差、肿瘤与周围组织粘连严重等情况导致手术难度大，该院迅速组织全院多学科会诊，对患者病情进行全面评估，制定周密的手术方案，确保手术顺利进行。

据介绍，手术过程中，手术团队选择胸骨正中联合左前外侧第四肋间切口进胸，手术难点在于，随着麻醉师给予肌松剂后患者肌肉开始松弛，巨大的肿瘤严重挤压心脏，生命体征波动较大，而且由于肿瘤长期压迫，患者术前存在左心房微小血栓，一旦血栓脱落，可能引起心梗、脑梗等一系列严重并发症，术中一度出现心脏近乎停搏的紧急情况，面对这一突发状况，手术团队迅速调整策略，经过细针密缝、抽丝剥茧，精准分离肿瘤与心脏及肺门大血管粘连，切除受侵犯部分肺组织和巨型肿瘤，避免了患者因肿瘤持续压迫心脏而危及生命。术后患者恢复良好，未出现并发症。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

养生

冬季调理阴阳 重在辨证施补

随着气温的逐渐下降，呼吸道、消化道、心脑血管、骨关节等相关疾病易在冬季寒冷的天气中反复发作。中医讲究未病先防，常讲“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，这里所说的“正气”可以理解为抵抗力，正气足的人不易受到外界病邪的侵袭，而容易生病的人必然是身体存在某些阴阳失衡的问题。

俗话说，秋冬进补，来年打虎。秋冬季由于天气凉，人体的肌肤腠理紧闭，此时进补营养物质不易外泄，正是补益的好时机。但应注意的是，补益要根据每个人不同的身体情况来选择，要有针对性，盲目补益则可能适得其反。那么在中医看来，补益到底要怎么做呢？

哪些人群适合在冬季进补

有虚证表现的人群在冬季都可以进补，但进补的方式方法很讲究。虚证包括气虚、血虚、阴虚、阳虚，故进补也要辨证论治，程度上也有峻补、缓补、平补的区别，有些火热或者气滞血瘀的人群就不适合在冬季进补。

中医讲究“春夏养阳，秋冬养阴”，这

一理论指的是顺应自然界的阴阳变化来调整人体的健康状态。秋冬季节，阴气渐长，阳气收敛，有虚证的人群在冬季更易表现为阴血亏虚的状态，故此时应注重滋阴养血。

然而并不是所有体质的人群都适合在秋冬进行滋阴养血。中医认为要“因时、因地、因人”进行养生，不同体质、不同证型的人群在秋冬进补时需要根据自身情况选择合适的药材和方法。例如，对于阴虚体质的人群，秋冬是养阴的好时机，可以通过食用滋阴润燥的食物来补充阴液，如秋梨、蜂蜜、银耳、阿胶等；而对于阳虚体质的人群，则需要阴阳同补，避免过度滋阴，以免体内阳气不足。

不同体质的人群该怎么进补

针对不同体质、不同脏腑虚弱的人群，中医讲究辨证施补。在进补之前，应通过望、闻、问、切等方法明确体质和脏腑虚弱的情况，再进行有针对性的补益。例如，气虚通常表现为少气懒言、全身疲倦乏力、自汗、声音低沉等症状，

常涉及脾、肺功能不足。饮食上宜多食用有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。也可用药物进行调理，常用的补气药材有黄芪、党参、人参等，如中成药补中益气丸中就有黄芪，可以增强脾胃功能，改善气虚症状。此外，玉屏风颗粒也被用于调理气虚体质，可减少反复感冒的次数。

血虚通常表现出面色萎黄或淡白无华、头晕目眩、心悸失眠等症状。补血可食用富含铁元素的食物，如红肉、豆类等，以及富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶等。南瓜、红枣等温性食物也有助于调理脾胃，促进气血的生成，还可以用阿胶、当归等药食同源的食材制作养生药膳来达到补血的目的。

阴虚通常表现为怕热、口燥、咽干、面红、便秘等症状。阴虚体质者适合多吃甘凉滋润、生津养阴的食物，如梨、黄瓜、西瓜、无花果、甘蔗、木瓜等。亦可制作一些滋阴的食疗方，如银耳莲子百合糖水，银耳性平味甘能润肺滋阴，莲子和百合则有养心安神的作用，此方适用于

气阴两虚、阴虚较重者，尤其适合久咳、干咳及咽喉不适者食用。

阳虚通常表现为手脚冰凉、腰酸乏力、大便溏薄等症状。阳虚体质者应选择温热性质的食物，如姜、葱、羊肉等，避免生冷食物。适当的体育锻炼也有助于增强阳气，但需注意避免过度劳累。食疗方可选当归生姜羊肉汤，此方具有温中补血、祛寒止痛的作用，尤其适合在冬季食用。具体制作方法为，准备当归20克、生姜30克、羊肉500克，将羊肉切片后与当归、生姜一同炖煮至熟烂即可。

另外，中医认为“久病必虚，久病必瘀”，攻补兼施、进补与通经活络同时进行是对“三高”人群、慢性呼吸系统疾病患者等比较好的调理方法。例如，老慢支患者在稳定期要以温补脾胃为主，宜多食山药、胡萝卜、胡桃、菌菇、牛肉等有健脾益气作用的食物，而在发作期则应解表、镇咳、解痉，服用以四根汤(即萝卜根、白菜根、香菜根、葱根)为代表的具有解表通气作用的食材。

李淳

相关阅读

中医专家支招——

“三九贴”谁能贴、怎么贴

新华社电 12月21日是冬至。冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经气血，疏散风寒，扶阳固元、调和脏腑，增强抵抗力，从而使冬季易发或加重的

病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽喉炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合个人情况，还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水泡，应及时就医处理；

贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。