

全国肿瘤防治宣传周启动

六类人群应做好防癌体检

本报讯(YMG全媒体记者 张革 通讯员 王朝霞 曾颖雪)今年4月15日至21日是第30届“全国肿瘤防治宣传周”，今年的主题是“综合施策 科学防癌”。市疾控中心提倡市民定期体检，早期发现，早期诊断，早期治疗。

怎样才能早期发现？我们身边常有这样的事发生，某人年年都体检，一直没有发现问题，突然就发现了癌症，这是怎么回事呢？其实普通的健康体检跟防癌体检是不尽相同的，它的侧重点主要在体格检查、心脑血管疾病、慢性肝病和糖尿病等方面，更适宜身体健康没有病症、没有肿瘤家族史的人，而癌症的高危人群可以选择防癌体检，来捕捉常规检查容易疏漏的“蛛丝马迹”。

防癌体检与常规健康体检的侧重点不

同，它是一种更专业、更个性化的体检方式。它是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症通过专业的技术手段和方法进行的身体检查，其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。

防癌体检应根据每个体验者的年龄、性别、家族史、病史设计有针对性的项目，针对我市人群常见的恶性肿瘤，以下几类人群应该特别注意做好防癌体检：

肺癌高危人群：长期吸烟者，尤其烟龄在20年以上、每天吸20支以上或有肺癌家族史者为肺癌高危人群，可使用胸部低剂量螺旋CT筛查肺癌。

肝癌高危人群：年龄40岁以上、乙肝表面抗原阳性，或有慢性乙型、丙型肝炎及肝

硬化病史的患者，可使用腹部彩超作为肝脏肿瘤的初筛。如彩超不能确定，可进一步选择磁共振或者超声造影检查，必要时行B超引导下穿刺，以获取病理学诊断的依据。

胃癌高危人群：患有慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎等慢性胃病的为胃癌高危人群，可用胃镜进行筛查。

结直肠癌高危人群：家族性结肠息肉病的家族成员，结肠腺瘤综合征、慢性溃疡性结肠炎患者均为结直肠癌高危患者，可用肠镜进行筛查。

乳腺癌高危人群：绝经年龄>55岁，超过35岁无分娩、无哺乳的女性或直系亲属中有得过乳腺癌者及长期定量使用外源性雌激素的人群为乳腺癌的高危人群，乳腺+腋窝彩超是乳腺癌筛查最基本的检查项目，

结果异常或40岁以上，特别是有家族史者应加做乳腺钼靶或磁共振检查。

宫颈癌高危人群：早婚、多产、宫颈糜烂、HPV阳性大多为宫颈癌高发人群，可每年接受一次宫颈细胞学检查，HPV感染与宫颈癌有明确的相关性，也是作为宫颈癌筛查的重要指标。

肿瘤标志物的检查可作为辅助诊断，但它的升高并不是一定患癌，这些肿瘤标志物不仅存在于恶性肿瘤，也存在于良性肿瘤、胚胎组织甚至正常组织中。而很多已经患癌的患者，血液的肿瘤标志物反而都在正常值，因此，肿瘤标志物并不是特异性很高的指标，需要理性评价。另外，防癌体检专业性强，讲究个体化和有效性，应选择正规专业的医疗机构进行体检。

赏春正当时 花粉过敏怎么破？

本报讯(YMG全媒体记者 张革 通讯员 王朝霞 曾颖雪)人间四月芳菲尽，百花盛开的季节美景不断，赏花赏景之时，却有人面对鲜花喷嚏不断，不小心中了花粉过敏的招。烟台市疾控中心专家提醒：随着春季到来，花粉等过敏原增多，要警惕花粉过敏。

花粉过敏又叫花粉症、枯草热，是一种因吸入外界花粉抗原而引起的过敏性疾病，春季为高发期。花粉过敏的症状多集中在皮肤和黏膜，主要累及眼和上呼吸道。比较常见的症状包括鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕等；眼睛痒、流泪、结膜充血；部分患者会伴有上颌和耳部等皮肤的瘙痒，严重者还会诱发咳嗽和哮喘。花粉过敏的特点有：季节性，与空气中花粉浓度高峰一致；反复性，每年都发生；速发性，来得快，去得也快，会导致急性发作；家族性，常有家族过敏史；有效性，用药效果好，立竿见影。

如何预防花粉过敏？专家建议，白天尽可能减少在室外活动的时间，尤其是避免晴天的正午到傍晚这种一天中花粉浓度比较高的时段。出门应穿长袖衣服，最好戴口罩，或头部罩一个白色透明纱巾，此外，可以戴护目镜，以减少眼睛受到影响的机会。在阳光充足且刮风的天气里，最好关闭窗户，以防开窗时花粉进入室内。外出归来后要及时清洗衣物、裸露口鼻或者皮肤，尽可能在屋内晾干衣服或用烘干机烘干衣物，不要在室外晾衣服，否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。如出现相应临床表现，及时就医，使用药物或脱敏治疗。

此外，不少人会有“花粉过敏可以根治吗”的疑问，专家表示，花粉过敏是由基因决定的，只能相对改善，而不能绝对根治。治疗花粉过敏症，一是在花粉季节发作时，用药控制；二是避免接触过敏原，比如使用花粉阻隔剂，不让花粉接触到鼻黏膜，不诱发症状；三是进行免疫治疗，即脱敏治疗。

护航音乐盛宴

牟平疾控开展住宿单位卫生监督

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 孙逸婷)为切实做好音乐节活动的卫生保障工作，保障群众的身体健康和生命安全，近日，牟平区疾病预防控制中心对辖区内多家住宿单位进行了现场卫生监督指导。

牟平疾控工作人员重点对住宿业单位室内外环境情况、证照持有情况、硬件消毒设

关爱老人 守护健康

高新区启动65岁以上老年人免费健康体检活动



本报讯(YMG全媒体记者 信召红 通讯员 曹正源 摄影报道)昨日上午8点，烟台高新区社区卫生服务中心格外热闹，前来体检的老人们络绎不绝。体检现场，医务人员耐心细致地询问每一位老人的身体健康状况、生活方式、既往病史及用药等情况，指导老人进行血压测量、血糖监测、心电图、腹部B超、视力检查、血尿常规、肝肾功能、身高体重等，同时，开展健康生活方式评估、中医体质辨识和个性化中医指导服务。

为全面落实国家基本公共卫生服务项目，提高辖区内老年人体检覆盖率，自3月25日起，高新区社区卫生服务中心联合家庭医生团队、服务站和村卫生室，正式启动全区65岁以上老年人免费健康查体活动，将关爱和温暖送到老人身边，为老年人健康保驾护航。

高新区社区卫生服务中心下辖8个社区，65岁及以上老人有8000多名。“人一多，难免会扎堆排队，很多老人有基础疾病，早上空腹时间久了，担心他们身体吃不消。”高新区社区卫生服务中心主任钱峰告诉记者，为了减少等待时间，卫生服务中心精心统筹安排，为各社区符合条件的老人分时段安排错峰体检。此外，老人们也可根据自己的需求，选择自己合适的时间自主预约体检。

体检过程中，医务人员会对老年人的健康状况进行评估，建立健全个人健康档案。检查结束后，医务人员耐心细致地将体检结果逐一反馈给参加体检的老人，并为体检结果异常的老人制定疾病干预措施和治疗方案。“除了针对性指导外，我们更关注预防，在体检时会重点关注老年人常见慢性疾病的筛查，比如血压、血糖以及肺部问题等。”钱峰介绍，针对老年人患有慢性病且多病共存的普遍状态，卫生服务中心在免费体检套餐基础上，为签约老年人推出“个性包”，增加甲状腺彩超、颈动脉彩超等，通过不断优化体检项目、提升体检服务，对危害群众健康的各类疾病做到“早发现、早诊断、早预防、早治疗”。

为了提高老年人主动参与各项基本公共卫生服务的积极性，高新区社区卫生服务中心还推行健康积分制度。该制度结合家庭医生签约服务，为签约的每位居民发放健康积分卡。“居民每参与一次健康服务，比如量血压、测血糖、参加健康宣教等，都可以获得相应积分。积分能兑换相应的礼品或服务，像医疗设备租赁、中医理疗等，受到辖区老年人欢迎。”钱峰介绍，目前高新区已经为辖区8000余名老年人建立健康档案，社区基本公共卫生服务知晓率和满意度不断提升。



救 在眼前

牟平卫健局开展全民国家安全教育活动

本报讯(YMG全媒体记者 张革 通讯员 韦钰 摄影报道)2024年4月15日是第九个全民国家安全教育日，14日至15日上午，牟平区卫生健康局组织医务人员到龙湖国际海岸樱花节中心广场参加了全民国家安全教育日活动。在活动现场，医务人员演示了心肺复苏、海姆立克等急救方法，并向市民讲解了急救知识。

在活动现场，医务人员通过理论讲解和实操演示的方式，帮助市民快速掌握急救流程、心肺复苏以及海姆立克急救法的基本知识与技能，并指导市民在日常生活中如遇他人出现心搏骤停等紧急情况，如何尽早识别，第一时间拨打急救电话并按照正确的步骤对患者进行心肺复苏，抓住急救“黄金4分钟”。参与活动的市民张女士带着儿子认真学习操作后表示：“以前只能在网络视频里学习急救知识，现在能够和专业医师现场学习手法和实际操作，是非常有必要和有意义的事情。”

速掌握现场急救流程、心肺复苏以及海姆立克急救法的基本知识与技能，并指导市民在日常生活中如遇他人出现心搏骤停等紧急情况，如何尽早识别，第一时间拨打急救电话并按照正确的步骤对患者进行心肺复苏，抓住急救“黄金4分钟”。参与活动的市民张女士带着儿子认真学习操作后表示：“以前只能在网络视频里学习急救知识，现在能够和专业医师现场学习手法和实际操作，是非常有必要和有意义的事情。”

多年来令笔者心心念念、魂牵梦绕的美航康悦城，终于又见面了。以往在荒山野岭上打造的雄伟建筑和优美环境，如今已加入实际内容和崭新元素，活脱脱变成一座以“全龄颐养、一生之城”为目标，以医养健康产业为主导，占地6平方公里，可满足3万人生活需求的国家级医养结合综合示范区和省级特色小镇。故地重游，仔细领略了这片既熟悉又陌生的热土，不免感慨良多、赞叹不已。

这里，生机勃发、活力四射

走进美航康悦城，红瓦绿树清新靓丽，繁花似锦，一座现代化健康宜居新城拔地而起、英姿初显。

与山东省立医院合作的烟台鲁东医院，一期建筑面积15万平方米、床位1700多张，建有心脏、脑科、肿瘤、创伤、妇儿等重点专科，引进聘用了一批国内知名医生和在三甲以上医院从业多年的高学历、高职称、高技能人才，并配以世界先进的大型医疗设备，是烟台市西部地区唯一的非营利性三级综合医院。自2020年7月正式运营以来，医院业务量和营业额均保持20%以上的增长率，去年营业收入达到2.96亿元。

抓住“银发浪潮”机遇建设的乐天养老中心，建筑面积20万平方米，拥有14座养老公寓楼、6100多张床位，是中国北方规模最大的机构养老重地，与鲁东医院比邻而居、融为一体，可

为入住老人提供预防期保健、患病期治疗、康复期护理、稳定期生活照料以及安宁疗护等高品质康养服务。现已入住老人上百名，同时，正在引进外来养老机构落户，集中打造医养结合、普惠养老产业园。

依托祥清山森林公园生态优势，鲁东医院和乐天养老中心专业优势，以及周边的交通、商贸、教育等优势，精心打造的清悦山庄、清悦华府两个突出适老化、惠及全龄人的居民住宅区，可容纳2800多户居民。住在这里的人们，享受医院诊疗、养老服务和助洁、助餐、助行等全方位、一体化服务，可轻松解除生活中的烦恼和忧愁。

这里，春风荡漾、暖意融融

阳春时节的美航康悦城，风和日丽、鸟语花香，一派明媚诱人的景象。如果说爱心是一缕春风、一束阳光的话，那么这里每日都有和煦的春风、温暖的阳光，每天都发生着一些有善意、有关爱、有温度的事情。

医者仁心、大爱无疆。鲁东医院坚持以人为本、生命至上，教育引导医护人员不忘初心、

又见康悦城

救死扶伤，不求回报、默默奉献，靠厚德精术给病人送去温暖和希望。他们深入农村、社区、企业、学校等基层，风雨无阻、从未间断，每月开展一次义务出诊活动，为群众就医看病提供便利和优质服务，并且邀请国内名医定期来鲁东医院坐诊，让群众免受四处辗转就医之苦。年近七旬的省立医院心内科专家崔连群教授，每周在鲁东医院坐诊3天，他不顾年老体迈、车马劳顿，风尘仆仆往返于济南与烟台之间，经常是一天下车就投入到紧张的诊疗之中，最多一天要做10多台手术，以高尚医德和精湛医术挽救了无数人的生命。

灾难来临，考验悬壶济世的初心；疫情来袭，彰显白衣天使的爱心。新冠疫情期间，鲁东医院勇于担当、不计得失、迎难而上，一次性投入1890多万元，新建了两处临床分子生物实验室，并购进大量试剂和耗材，全力以赴投入核酸检测和医疗救护工作。广大医护人员义无反顾、撇家舍业、夜以继日地奋战在疫情防控的最前沿，有的在隔离区一呆就是一个多月，有的发烧39℃多仍忘我工作在救护现场，为夺取疫情防控的全面胜利作出了积极贡献。

相比鲁东医院对患者的善行义举，乐天养老中心对老人的体贴关爱也毫不逊色。这里不仅有一流的硬件设施和舒适的生活环境，更有无微不至的关怀和悉心周到的照料。老人到鲁东医院看病，由护理人员全程陪同，走绿色通道免挂号直接就诊。鲁东医院的大夫每周到养老中心开展一次集中义诊、两次登门入户巡诊。对完全失能的病残老人，由专人实行24小时健康守护和生活照料。每周组织老人开展两次颇有趣味的文体娱乐活动，并定期邀请文艺团体为老人慰问演出。凡有老人过生日，每月集中开一次庆祝会。对有自理能力的老人，每月组织一次出游观光活动。笔者在这里采访时，恰逢一批老人刚从哈喇寺踏青赏花归来，人人兴高采烈，喜形于色，那布满皱纹的脸上洋溢着满满的幸福感。养老中心护理人员的贴心守护和真诚服务，温暖了老人们孤寂的心灵，让这里真正成为替儿女尽孝、为父母解忧、让老人在夕阳下安度幸福时光的美好家园。

这里，脚步未停、仍在前行

艰难方显勇毅，磨难始得玉成。美航康悦城的建设发展历程，凝聚了创业者的心血和汗水，是他们笃定目标驰而不息、攻坚克难奋力开拓的真实写照。面对前进道路上的困难与挑战，作为民营企业家的美航公司董事长朱文龙，一如既往地坚定信念、科学运筹、从容应对，带领全体员工无惧风雨、砥砺奋进，靠拼搏实干再创高质量发展的新辉煌。

眼下，他们积极谋划与国有企业和有关部门合作，稳妥推进投资60亿元、建筑面积50多万平方米，包括医院二期、康复医院、疗养基地、老年大学、培训中心在内的鲁东医养综合项目。目前，鲁东医院二期建设已拉开序幕，再经过几年的不懈奋斗，这里有望打造成在全国名列前茅的大规模、多功能、高水平医养综合综合体。

同时，在已有基础上抓紧完善以机构养老为支撑、社区养老为依托、居家养老为基础的“三位一体”养老服务体系，加快打造智慧养老服务，充分激活鲁东医院和乐天养老中心的专业潜能，不断向周边社区辐射医养结合、普惠养老服务，帮助更多老人在熟悉的居家环境中安享晚年。

又见康悦城，不仅令人感到由衷的惊喜，而且也对其未来发展有了新的憧憬和期盼。相信假以时日，这里必定像它的名字那样，把幸福安康、温馨愉悦的美好生活充分展现在世人面前。

(耀华)