

H热点

10月28日，前央视著名主持人李咏因癌症离世的消息成为人们关注的焦点。这是近期继相声大师师胜杰、歌手臧天朔等之后，又一名被癌症夺去生命的名人。

日前，国家癌症中心公布了最新一期的中国恶性肿瘤发病和死亡分析报告（报告发布的数据庞大复杂，由全国肿瘤登记中心收集汇总，一般会滞后3年，因此此次发布的是2014年的全国数据）。报告显示，我国平均每天超过1万人被确诊为癌症，也就是说每分钟有7个人被确诊为癌症，其中肺癌位列发病首位。

做好三级预防

癌症也是一种慢性病

■本报记者 符王润 通讯员 王莹

如何才能更好地预防癌症？如何才能取得最好的治疗效果？对此，海南省抗癌协会副理事长、海南省肿瘤医院副院长余书勇表示，癌症的预防和治疗，最重要的是做好三级预防。

“一级预防就是要养成良好的生活习惯，其中包括良好的饮食、休息、个人嗜好等等。”余书勇表示，戒烟限酒、适当饮食和运动，保持良好的心态都是非常重要的。

二级预防则是要做到早发现、早诊断、早治疗。“很多癌症如果能够早期发现，其实是有很大几率可以治愈的。但如果癌症发展到了中晚期，治愈的可能性就非常小了。”余书勇以高发的肺癌为例，如果能够早期发现，很多肺癌是可以实现10—20年不复发的，也就是达到了临床治愈的效果。但遗憾的是，很多人的癌症在发现时已经是中晚期，几乎无法治愈。

余书勇指出，要做到早发现，定期体检最为关键。“普通人群一年要保证做一次体检，而高危人群，比如吸烟人士、常年在马路上执勤的交警等是肺癌的高危人群，应一年进行两次体检。”



常见癌症的高危因素

● 肺癌：

长期的吸烟史，吸烟指数在20年以上（吸烟的年数×每日吸烟的包数）；

长期工作在粉尘颗粒较多的工作环境中的人；

长期工作在密闭的工作环境中的人；

有肺癌家族史的人。

● 胃癌：

经过确诊的经久不愈的胃溃疡患者；

长期的慢性萎缩性胃炎患者；

胃镜检查发现不典型增生的患者；

医生叮嘱要长期随访的患者。

● 食管癌：

来自食管癌的高发区的人；

有消化道癌家族史的人；

有上消化道病史和症状的人；

有慢性食管炎，胸骨后出现灼烧感或针刺样微疼痛等症状的人；

喜欢吃烫的食物且进食快，喜

欢大量饮酒的人。

● 结直肠癌：

患有明显肠炎及肠息肉的患者；

习惯高脂、低纤维素和低钙饮食的人；

习惯长期摄入油炸食品的人；

习惯性或长期便秘者；

有结肠癌家族史的人。

● 肝癌：

长期大量饮酒者；

慢性乙肝患者；

肝硬化患者；

工作中需要长期接触化学剂等有害物质的人群。

● 乳腺癌：

有癌症家族史的人；

到了育龄仍未育、未哺乳的人；

月经初潮早绝经晚的人；

长期服用雌激素替代治疗的人。

H 健康资讯

精神医学专家海口探讨最新研究成果

本报讯（记者侯赛）10月26日—28日，海南省学会精神医学专业委员会2018年学术年会在海口举行。

据了解，精神疾病是我国的常见疾病之一，患病率高、复发率高、致残率高，但就诊率、治疗率低，是目前精神科医师面临的巨大挑战。

会上，海南日报记者获悉，2015年末海南省的精神科医师有153人，实际开放精神科床位4580张；至今年9月末精神科医师人数及精神科床位已在此基础上增加30%以上，精神卫生服务能力明显提升。

本次学术年会以“全面照护，让患者恢复更好”为主题，邀请了多位国内精神医学知名专家进行授课。会议全方位探讨了精神医学领域最新科研成果以及临床经验，以促进省内外精神医学界加强合作联系，互相取长补短，最大程度地惠及广大患者。

本次年会由海南省医学会、精神医学专业委员会主办，海南省安宁医院承办。我省300余名医务工作者参加了本次年会。

海南省血液服务暨人体器官捐献培训班举办
加强血液服务国际交流

本报讯（记者侯赛）10月27日，海南省红十字会与海南省卫健委联合举办海南省血液服务暨人体器官捐献培训班。培训班邀请了多位国际相关领域专家学者进行授课，旨在借鉴国际先进理念，进一步加强血液服务国际交流，服务海南自由贸易试验区和中国特色自由贸易港建设。

据了解，血液服务是全球性工作，迄今为止，血液还没有替代品，必须依靠人工供血，因此，大力推进无偿献血，是全球人类共同面对的话题。而在海南，随着海南自由贸易试验区和中国特色自由贸易港建设的不断深化，血液服务的国际交流也将日益频繁和深化。

本次培训班邀请了来自中国台湾、香港以及新加坡等地的红十字会以及血液基金会负责人分别介绍了各地输血服务的相关做法和经验。来自中国红十字会总会的主要负责人以及器官捐献协调员分享了人体遗体器官捐献的知识和经验。

来自国内外的有关专家学者、本省相关专家以及血液服务一线工作人员参加本次培训班。

海口孕妈T台走秀展才艺

本报讯（记者符王润 实习生唐小璇 文敏）“大肚子孕妈妈也可以成为T台上惊艳的模特，她们在台上很漂亮很自信。”10月28日上午，2018孕妈T台秀决赛在海口百方购物中心举行。20名孕妈通过T台走秀、才艺展示，最终评出10名最佳孕妈和10名优秀奖。

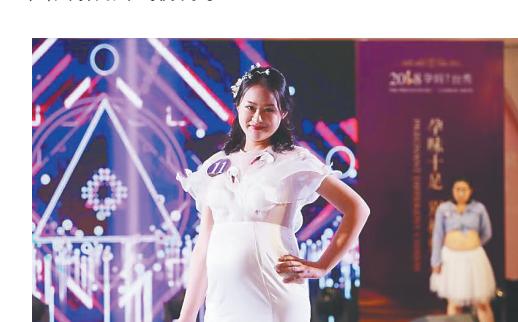
2018孕妈T台秀吸引来自海南各地的近百名孕妈报名参赛，经过初赛，最终20名孕妈晋级28日的决赛。这场充满时尚潮流的秀场，让孕妈妈完全沉浸在美的星河中。精致的妆容，惊艳的着装，凹凸的身材，20名孕妈妈一出场便惊艳四座。她们神采奕奕，伴随着音乐节奏踏着轻快的脚步，凸显出独特的孕味儿。孕妈妈的精彩表现，引得观众鼓掌、惊叹。

“带着宝宝一起走秀的感觉就是很奇特，他（她）在我肚子里很兴奋。”参赛选手宋海恋说，她希望能和宝宝一起见证自己最美的时刻。同时，她也感谢主办方提供这样的平台，让她在当孕妈期间可以留下一个美好回忆。

经过专家评审，吴金花等10名选手获评“十佳孕妈”，林静等10名选手荣获优秀奖。据了解，“十佳孕妈”将登上千人舞台，记录孕期的最美风采，留下孕妈和宝宝的第一次合影，也为即将诞生的宝宝留下爱的印记，海南现代妇女儿童医院为孕妈独家定制胎教音乐盛典，用活力和动力迎接新生命。

活动方相关负责人表示，每个女人生命中最美丽的时刻就是孕育宝宝的那些日子，特殊的时期就需要特殊的照顾，举办此次活动旨在为孕妈妈搭建一个展示孕期风采的舞台，并引导社会更多地关注孕妈群体，切实为孕妈妈送去关爱，从而让她们在孕期更美丽、更有幸福感，也让胎儿在良好的情绪中健康成长。

本届活动由海南日报报业集团、中源协和海南省干细胞库、海南现代妇女儿童医院联合举办，妮可的家教育集团/儿童摄影、美赞臣营养品（中国）有限公司协办。



孕妈走秀现场。陈望 摄

H健康学堂

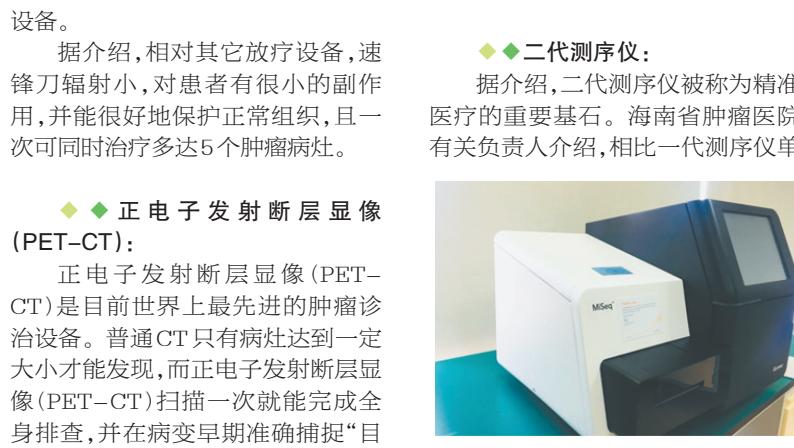
■本报记者 侯赛

常受批评的人爱得关节炎，癌症与长时间的怨恨有关……据统计，目前与情绪有关的病已达到200多种，在所有患病人群中，70%以上都和情绪有关。那么，生活中，该如何拆解情绪“炸弹”，做情绪的主人呢？就此，海南日报记者专访了海南省人民医院心理科副主任医师、海南省心理卫生协会理事长康延海。

情绪与身体疾病密切相关

康延海指出，当人情绪变化时，往往伴随着一系列生理变化。比如恐怖会让人瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白；而情绪低落或过度紧张时，人会越来越讨厌自己的形象，觉得怎么穿、怎么梳妆都不好看，还会发现头发爱出油、鼻翼出油、心烦冒汗，甚至下体分泌物异常或有味。

“不管是正面情绪还是负面情绪，长时间处在某种情绪中不能自拔，就会对健康产生不利影响。”康延海表示，不同的情绪对应着不同的身



二代测序仪。

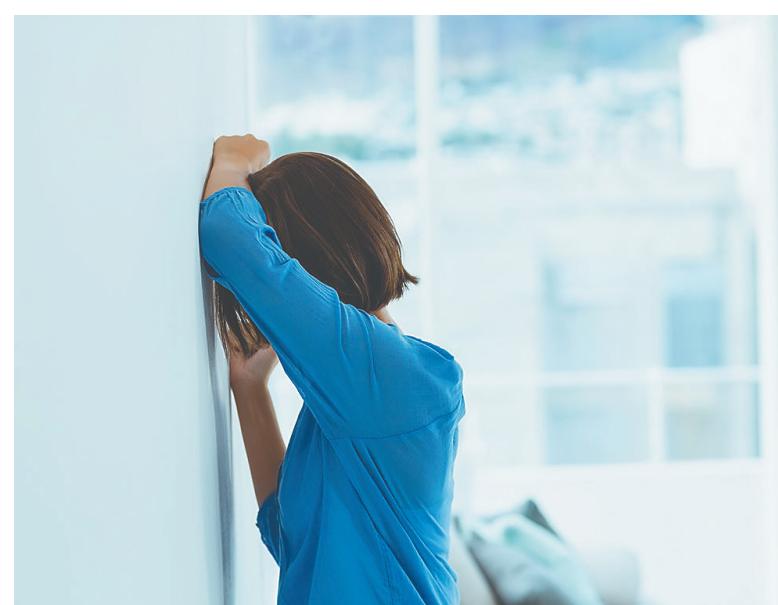
购买有机食物是近年来的健康新潮流。有媒体刊登调查结果：39%的50—59岁受访者认为吃有机食物可防癌，而在13—19岁人群中，这一比例高达53%。有机食物究竟能不能防癌？海南日报记者为此采访了海南省肿瘤医院营养科医生李超。

“有机食物只是卫生标准高于普

通食物。”李超认为，从定义上看，“有机食物”是指在栽种或培育过程中完全没有使用化学农药、化学肥料、除草剂等非天然药物的食材，安全性较高，可能会在某种微量营养素的含量上与普通食物有差别，但由于食物并不会因有机与否多出额外的抗癌物质，所以并不能起到防癌效果。

情绪变化会引发多种身体疾病

管好小情绪 甩掉大麻烦



体疾病，比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛；批评、内疚引发关节炎；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生膀胱肿；恐惧会引发晕车和痛经。

“胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，在所有的心身疾病中，胃

者、急诊科医生等患胃溃疡的比例最大。

其次是皮肤。对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。

第三就是内分泌系统。女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

康延海指出，大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不愉快的人，免疫力低下，经常感冒、一着急就喉咙痛；紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；经常忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍。

学会“拆弹”三部曲

康延海指出，成为情绪的主人，就是要接受情绪的多样性，允许它们适时适地存在。不让情绪左右我们思想和行为，善用情绪的价值和功能。

至于管理情绪的方法，就是要清楚自己当时的感受，认清引发情绪的理由，再找出适当的方法缓解或表达情绪。

1.我现在有什么情绪？

情绪管理第一步就是要能察觉我们的情绪，并且接纳我们的情绪。只有当我们认清我们的情绪，知道自己现在的感受，才有机会掌握情绪。

2.我为什么会有这种情绪？

我为什么生气？我为什么难过？我为什么觉得挫折无助？……找出原因我们才知道这样的反应是否正常，找出引发情绪的原因，我们才能对症下药。

3.如何有效处理情绪？

可以用什么方法来纾解自己的情绪呢？平常当你心情不好的时候，你会怎么处理？什么方法对你是比较有效的呢？也许可以通过深呼吸、肌肉松弛法、静坐冥想、运动、到郊外走走、听音乐等来让心情平静；也许可以大哭一场、找人聊聊、涂鸦、用笔抒情等方式来宣泄一下，或者换个乐观的想法来改变心情。