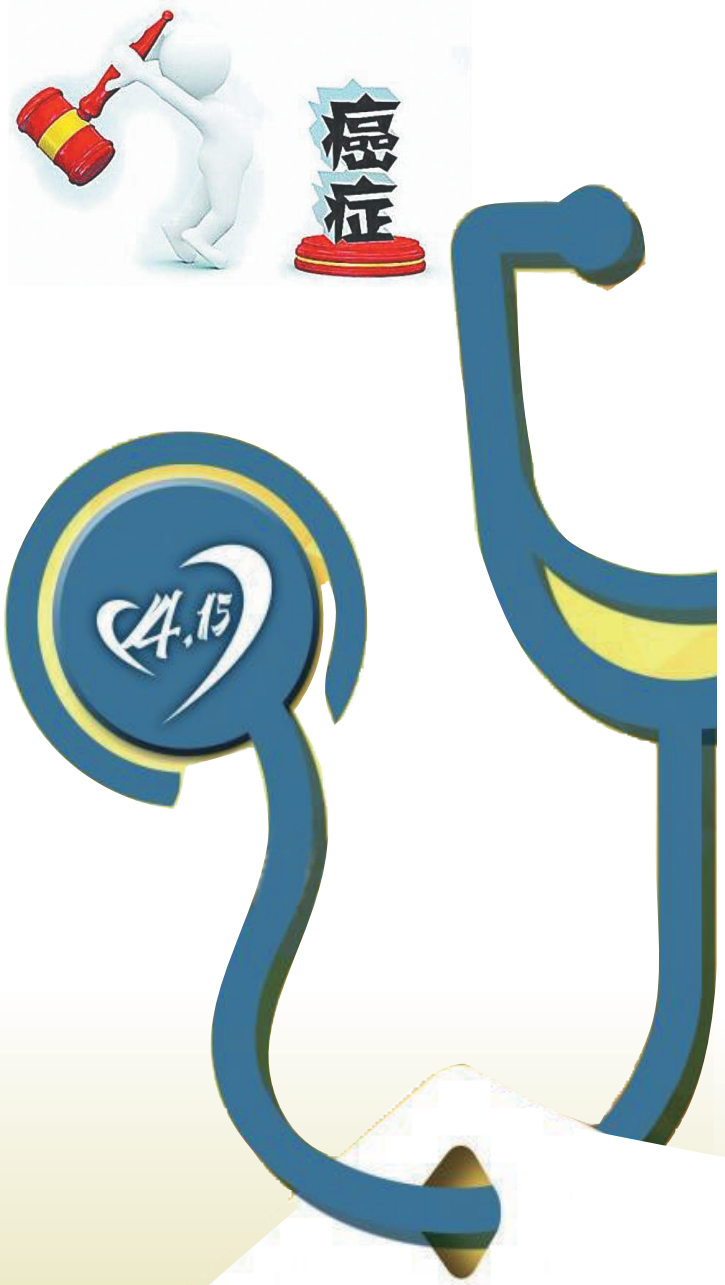


远离癌症从早癌筛查开始

■ 本报记者 马珂 通讯员 陈琳

第26届全国肿瘤防治宣传周



三级防治网络 遍布全省

余书勇介绍，近年来，我省癌症发病率呈上升趋势，肝癌、肺癌、结直肠癌、胃癌和乳腺癌是我省高发的五大肿瘤疾病，约占全部新发病例的62.23%。

近年来，海南省委、省政府高度重视肿瘤防治工作，大力推动并落实《海南省癌症防治三年行动计划》，在全省逐步建立起三级肿瘤防治体系，使海南肿瘤防治工作跨上新台阶。

海南省肿瘤防治中心成立4年多来，依托海南省肿瘤医院，组织肿瘤专家走基层，进社区，开展肿瘤科普知识宣传、健康教育、义诊活动，开展肿瘤筛查和防治，对基层医务人员进行肿瘤知识培训和技术帮扶。同时，还通过遍布全省的三级肿瘤防治网络，建立全省肿瘤疾病数据库，尽可能使全省的肿瘤患者早发现、早诊断、早治疗。

“早期筛查” 是唯一特效药

今年49岁的海口市市民吴女士怎么也没想到，无意间进行的一次免费城市早癌筛查，帮她“揪出”了中期直肠癌。去年12月，她到社区参加筛查，现场初筛属高危人群，筛查社区医生建议她到海南省肿瘤医院做进一步检查。经胃肠镜检查发现吴女士有直肠肿物、结肠息肉、内痔，直肠肿物经病理诊断为直肠癌。

今年1月13日，吴女士接受手术治疗，3月9日开始化疗。据省肿瘤医院肿瘤内科主治医师邓晓云介绍，患者积极配合治疗，目前身体恢复良好。回想起此次的经历，吴女士感慨万分。“我是幸运的，因为没有任何症状，如果不是这次筛查，及时发现癌症和进行治疗，后果不堪设想。”吴女士说道。

余书勇介绍，目前，癌症发病率越来越高，很多癌症在治疗上还没有特效药，唯一有效的办法就是一早期筛查，早期发现。

“早诊早治，不仅病人痛苦小，经济花费少，而且病人可以很快恢复健康，与健康人一样工作生活。”余书勇说，筛查发现早期癌，内镜下可将有病变的黏膜切除，或者手术治疗，5年生存率90%—100%；10年生存率达75%。

健康体检 不等于早癌筛查

现实生活中，不少人对早癌筛查存在一些误区。

“普通体检并不等同于防癌筛查。”余书勇介绍，普通体检是对心、肝、肾功能、血糖、血脂、血压等进行检查，掌握人体的一般状况，可以早期发现一些常见的慢性病。而癌症的筛查往往要根据不同年龄不同情况来选择，比如有乳腺癌家族史的人，40岁以上的女性则注重选择乳腺B超和钼靶检查。抽烟的人群也应该每年做胸部低剂量的螺旋CT。所以需“有针对性查癌”，健康体检与筛查肿瘤的体检所包括的项目不一样。

余书勇称，90%的癌症早期是没有症状的，必须依靠有针对性的规范化筛查手段来发现。目前，在很多体检中心都有防癌体检，就是以发现癌症为目的的检查。

有癌症家族史的人，需针对性检查。以有胃癌家族史的人为例，胃癌筛查方法有胃部X光、胃镜、胃蛋白酶原检查与幽门杆菌抗体检查。建议首先做胃部X光检查，如果发现“疑似病变部位”和“恶性可能程度”则应该继续选择胃镜、幽门螺旋杆菌、胃蛋白酶检查。这就是说，即便在早癌筛查中发现异常，并不能说明就一定是癌症，因此，一定要接受之后的更为高级、精密的检查来确诊。

六类肿瘤易发人群应注意



■ 本报记者 马珂 通讯员 陈琳

不同的肿瘤，其易发人群也会有所不同，如何鉴别自身体质，以达到早期预防的目的呢？海南省肿瘤医院肿瘤内科主任魏志霞称，肿瘤是一种慢性疾病，它可以潜藏在人体中很久而不被发现，它不像感冒和咳嗽，症状比较明显。

“肿瘤的最大特点就是肿瘤细胞可以无限增生和扩散，无限制生长。”魏志霞介绍说，初始阶段，肿瘤细胞也

是“好孩子”，只不过后来变异，然后变坏，变得一发不可收拾，然后侵袭各种正常器官和组织。患者的营养得不到平衡，于是肿瘤就开始恶化。

那么哪些人群是肿瘤的易发人群？对于这些危险系数较高的人群该如何预防肿瘤的发生？

魏志霞介绍，以下几种不良生活方式和不健康的情绪会降低人体免疫功能，人体的防御机制没有了，疾病就会趁虚而入，生病概率就会加大。

1. 亲属有肿瘤病史者。研究发现肿瘤有家族聚集性和遗传易感性，具有肿瘤家族史者比一般人群患癌概率要高。
2. 具有不良生活习惯者。长期吸烟、长期饮酒者。饮食结构不合理，有偏食习惯者。
3. 长期接触致癌物质者。比如放射线工作人员、化工厂职工、长期接触石棉、苯类、苯胺类、煤焦油等人员。

4. 长期慢性疾病患者。如慢性肝炎、慢性萎缩性胃炎、肝硬化、HPV病毒感染者、慢性胰腺炎、胃溃疡、肠息肉、慢性肺纤维化等疾病等。
5. 45岁以上中老年人。肿瘤虽然会发生在任何年龄段，但其发病风险随年龄增加而增大。
6. 长期情绪抑郁。情绪的影响是身体的第二大杀手。不良的情绪会伤害身体的肝脏，肝脏不正常工作会导致身体各个器官不正常反应。

五大类癌症免费筛查

海口市常住户籍人口可报名

■ 本报记者 侯赛

由海南省肿瘤医院承担的“国家城市癌症早诊早治项目”去年7月在海南落地实施，海口成为全省首个试点城市。该项目对肺癌、乳腺癌、肝癌、上消化道癌和结直肠癌等五大类癌症进行免费筛查，帮助百姓及早发现疾病隐患，减轻患者和社会负担。

自承接该项目以来，省肿瘤医院已先后深入海口市长滨、长流、西秀、秀华、金盘、和平南、桂林、山高等社区卫生服务中心或卫生院开展“五癌”免费筛查，完成“五癌”初筛7000多例。今年1月，因受新冠肺炎疫情影响，该项目暂时停止。

3月26日国家城市癌症早诊早治项目已在该院重新启动。年龄在45—74岁之间，海口市常住户籍人口，均可就近前往相应社区卫生服务中心或卫生院报名参加。详情可拨打咨询热线：18689625511；18689523893；96398。

筛查条件

- （一）城市癌症早诊早治项目高危人群筛查要求：
 1. 年龄45—74岁。
 2. 海口市常住户籍人口。
- （二）参与本项目筛查人群需要同时满足以下条件：
 1. 具有完全的行为能力
 2. 签署知情同意书
 3. 无恶性肿瘤病史
- （三）以下任何一项条件者，不在本次筛查之列：
 1. 诊断过癌症
 2. 患有严重心、脑、肺疾病或肾功能障碍

筛查流程

1. 现场填写《城市癌症早诊早治项目及高危人群评估知情同意书》《防癌风险评估问卷（2019版）》；
2. 在筛查服务点进行幽门螺杆菌（Hp）、乙型肝炎病毒表面抗原（HBsAg）及大便潜血检测。
3. 社区工作人员将问卷信息及检测结果录入国家早诊早治系统，系统将自动评估筛查对象是否为五大类癌症（肺癌、乳腺癌、肝癌、上消化道癌和结直肠癌）高危人群。
4. 高危人群接到通知后到海南省肿瘤医院进行临床筛查，视情况做胃镜肠镜、CT、B超、钼靶等免费检查。



缺牙不补，危害多大？

很多人因为严重的牙周病、龋齿、牙外伤等原因面临着缺牙问题，更是有很多人受旧观念的影响认为“老掉牙”属于正常现象，于是对缺牙放任不管，其实是错误的想法，牙齿长期缺失不补，不仅危害口腔健康，还会对身体健康造成危害。

危害一：影响咬合关系。邻牙失去依靠，会慢慢偏移长歪，最后造成牙齿松动；

危害二：影响脸型、显老。对侧牙齿长期缺乏咬合对称，导致咬合紊乱，形成左右脸不对称；如果缺牙过多，脸颊呈凹陷，显老；

危害三：引发口腔疾病。缺牙区域容易堆积食物残渣滋生细菌，再加上不注重清洁，容易引发龋齿、牙周炎等口腔疾病；

危害四：影响咀嚼消化功能。

食物咀嚼不到位，增加肠胃负担，严重时还会引起肠胃炎症；

危害五：说话漏风。如是前牙缺失，则会导致说话漏风，含糊不清；

危害六：牙槽骨萎缩加重。长期缺牙，牙槽骨吸收严重，易导致骨密度和骨量降低，最终连优选的种植牙修复都难以修复。

牙齿缺失应尽早进行修复，以免影响到正常生活和身体健康。目前，种植牙已经成为牙齿缺失的首选修复方式，所用的种植体材料与牙槽骨的相容性强，在使用者的正确维护下，使用寿命可以达到几十年。种植牙对技术和环境的要求较高，在选择医院时应该更加慎重，应选择卫生消毒环境优良且专业正规的口腔专科医院进行。

海南泰康拜博口腔医院



泰康拜博口腔
Taikang Baibo Dental

诊疗科目

口腔种植、口腔全科、预防口腔专业、口腔颌面外科专业、医学美容科、口腔科、口腔修复专业、口腔正畸专业、医学检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

海南省眼科医院特约科普

眼药水，你用对了吗？

本期科普专家介绍：陈彦婷 海南省眼科医院主治医师

随着生活水平的提高，人们对眼部健康越来越关注。眼药水是治疗眼部疾病、缓解眼部不适的药物，你会正确使用眼药水吗？

眼药水不可乱用

有事没事来一滴，不可取。盯电脑太久眼睛疲劳，来一滴；看书太久眼睛发痒，来一滴。你是否也是一样，把眼药水当成眼睛的“矿泉水”，有事没事来一滴。眼科医生告诉你，这样不可取。引起眼部不适的原因很多，如感染、过敏、疲劳等等。只有明确病因后选择适当的药物才能治疗疾病，缓解症状。眼药水种类很多，药店一般能买到的是缓解疲劳的眼药水。而治疗青光眼、抗感染、抗炎等作用的眼药水，应在医院专业眼科医师诊断后才可开具处方。

眼药水长期频繁使用，不可取。任何一类眼药水都应按规定的频率和治疗时间使用，过度使用可能导致不良反应。如果长期使用抗生素类眼药水，可破坏眼部的正常菌群，相当于破坏了眼部的生态平衡，从而导致新的眼部疾病产生。如果长期使用激素类眼药水，可能会导致青光眼、白内障等疾病的发生，还可能继发严重的眼部感染，包括角膜的真菌感染等。而原本在安全用量范围内无害的防腐剂，也可能因为眼药水用量过大、用药过于频繁，伤及角膜。

开封的眼药水有效期内放心使用，不可取。有效期不等于使用期。眼药水如未开封，在规定条件下可保存至有效期，但是一般而言，眼药水一旦开封则最多可使用4周（单支小包装的眼药水，一小支最好在24小时内用完），这是因为眼药水开封后极易在使用和保存过程中被泪液及空气中的微生物污染。因此眼用制剂使用时要注意瓶口勿接触眼睛。使用后应将瓶盖拧紧，以免污染药品。

滴眼药水的方法

药水滴在黑眼球上，错误。经常有患者把眼药水滴在黑眼球上，以为这样会取得更好的疗效，实则不然。这样的操作会使得药液刺激角膜后，眨眼次数增多，使药液外流而降低疗效。同时，药物直接接触角膜，也会给角膜带来更多的药物性损伤。

眼药水滴在结膜囊内，正确。滴眼药的步骤：清洁双手，打开瓶盖将盖口朝上放置，头稍往后仰，用手轻轻把下眼皮向下拉成袋状，将眼药水滴在结膜囊内，滴完后用手指轻轻按住内眼角的位置2—3分钟，防止眼药水进入鼻腔咽喉。

注意眼药水的保存

大多数眼药水是可以常温保存的，但也通常需要放在避光阴凉处，因此不建议贴身放置。有些特殊类型的眼药水需要放在冰箱里保存，否则很快就会变质。眼药水使用前，应花点时间看看使用说明书，使用后根据其要求进行有效保存。

健康速递

无偿献血 助力战“疫”

海南金城组织全员献血

本报讯（记者马珂）受新冠肺炎疫情影响，人们出行减少，导致献血者骤减。得知血库缺血状况，海南金城医学检验中心有限公司组织全体员工无偿献血。4月12日至15日，有45人参与献血，献血量达1.56万毫升。

据了解，本次活动将持续到4月底，积极参加无偿献血活动，是广州金城医学检验集团股份有限公司坚持了13年的公益活动。从2007年起，每年在“五四”青年节前后，该企业都会联合爱心企业、机构开展“热血青春，汇聚大爱”无偿献血活动。海南金城医学检验中心有限公司2014年开业起，传承总公司的传统，连续7年开展无偿献血公益活动，累计组织献血人数209人次，献血总量超过6.6万毫升。

海南口腔医院 免费筛查口腔颌面部疾病

本报讯（记者侯赛）4月9日，海南口腔医院口腔颌面外科病房正式开始收治住院患者。该院“全国肿瘤防治宣传周”公益活动同步启动，面向所有人群免费筛查口腔颌面部常见疾病。其中包括：口腔颌面部良性肿瘤、恶性肿瘤、囊肿、颞下颌关节疾病、睡眠呼吸障碍（鼾症）、先天性唇腭裂、牙颌面畸形、血管淋巴管畸形、三叉神经、面神经疾患等。

据悉，此次公益筛查活动覆盖病种广泛，市民、游客如有口腔、面部问题均可咨询医院。如符合病种条件，一律享受免费筛查。免费筛查活动于4月9日起接受报名预约，筛查活动时间为2020年4月15日—7月15日。筛查地点：海口市友谊路50号海南口腔医院总院。