

改变不健康生活方式可预防癌症

本市开展第三十一届上海市肿瘤防治宣传周活动

癌症是严重威胁我国居民健康的一类疾病,已成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。在上海,由于人口老龄化和生活方式变化等原因,癌症的负担仍在持续增长。2018年本市户籍人口的期望寿命达到了83.63岁,与40年前相比提高了10岁,但癌症的发病率较40年前增长了141%、死亡率增长了63%。最新监测数据显示,2015年上海全市新发癌症病例7.16万例,发病率为497.3/10万;2015年全市有3.84万人因癌症而死亡,死亡率为267.0/10万,癌症仍是本市居民的第二位死因,发病率 and 死亡率均高于全国平均水平。

上海市历来重视癌症防治工作。连续四十余年实施肿瘤登记监测,为制定、实施和评价本市癌症防治策略提供了科学依据。自2013年起,持续开展社区大肠癌筛查,早期发现癌前病变、降低发病风险,早期诊断大肠癌提高质量

效果,已有300万余本市居民获益。持续开展肿瘤防治的健康教育和健康促进,提高市民防癌抗癌的意识和能力。去除人口老龄化因素后,本市居民癌症死亡率已低于全国平均水平,与40年前比较更是下降了42%。

控制可改变的危险因素可以有效降低癌症发生。最新研究显示,我国成年人癌症死亡的45.2%可归因于这23种可改变的危险因素(包括吸烟、饮酒、缺乏身体活动等行为因素,低蔬菜摄入、低膳食纤维饮食等不良饮食习惯,体重超标、糖尿病等代谢因素,以及环境和感染等因素)。在上海,这一比例是35.2%,为全国最低,但其中体重超标因素较其他省份更为严重,特别是女性。最新监测数据显示本市成年居民的身体活动不足率为28.04%,超重率为32.14%,肥胖率达9.41%。为此,我们提倡防癌抗癌要与“吃动平衡”和“健康体重”相结合,通过养成健

康的生活方式预防癌症的发生。

2019年4月15日~21日是第三十一届上海市肿瘤防治宣传周,今年的主题是“科学抗癌,预防先行”。为进一步加强通过科学运动防控癌症的理念,4月14日上午,市卫生健康委和普陀区人民政府在普陀区长风大悦城举办了市级大型肿瘤防治主题宣传活动暨全国第四届“万步有约”职业人群健走激励大赛上海赛区启动仪式,现场由专业教练演示健走的标准姿势及正确的热身方式,并带领参赛人群进行实地健走活动,活动还邀请了本市肿瘤临床医学专家为市民提供肿瘤防治咨询。

宣传周期间,本市将开展一系列主题宣传活动,各区也将以社区和医院等场所为重点开展主题宣传活动,进一步普及科学的肿瘤防治知识,广泛宣传肿瘤的及早发现、规范诊治和科学康复。市民也可关注“健康上海

12320”、“上海疾控”微信公众号获取相关癌症防治信息。

健康提示:1.癌症是可以预防的。世界卫生组织提出三分之一的癌症完全可以预防,三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治,三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。2.改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。3.癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的。癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的;一些与癌症发生密切相关的细菌、病毒是会传染的,通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头状病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。4.规范的防癌体检能够早期发现癌症,早诊早治是提高癌症生存率的关键。

宗和

讲好新时代改革创新故事

首场『我与共和国共奋进』先进事迹报告会举行

4月9日下午,由市委宣传部、市卫生健康委共同主办的“我与共和国共奋进”上海市先进典型事迹报告会在上海展览中心友谊会堂举行。报告会前,市委常委、宣传部部长周慧琳,副市长宗明会见报告团成员。

为隆重庆祝中华人民共和国成立70周年,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,广泛开展英雄模范系列主题宣传教育活动,深入推进社会主义核心价值观建设,弘扬上海城市精神,市委宣传部今年将陆续举行“我与共和国共奋进”上海市先进典型事迹系列报告会,讲好共和国发展壮大故事,讲好英雄模范奋斗圆梦故事,讲好新时代改革创新故事,激发人们的爱国之情、报国之志,大力弘扬幸福源自奋斗、成功在于奉献、平凡造就伟大的价值理念。4月9日举行的首场报告会,呈现了吴孟超、王振义、葛均波、夏强、卢洪洲、胡炳麟、朱兰7位先进模范在医疗卫生、科技创新、教书育人等领域的奋斗故事,以及他们的崇高精神和家国情怀。

报告会上,中科院院士、白求恩奖章获得者葛均波作了题为《筑梦在伟大变革的新时代》的报告。海军军医大学第三附属医院政委陈树林讲述了中科院院士、国际著名肝胆外科专家吴孟超的故事。瑞金医院血液科副主任赵维莅讲述了中国工程院院士、国家最高科学技术奖获得者王振义的故事。全国十大最美医生、上海交通大学附属仁济医院副院长、肝脏外科主任夏强作了题为《坚守仁术济世的家国情怀》的报告。“全国最美援外医生”、上海市公共卫生临床中心党委书记卢洪洲作了题为《为健康中国筑起公共安全屏障》的报告……报告团从不同角度、不同侧面讲述了不忘初心、勇于创新、追求卓越、无私奉献的奋斗故事。

来自全市的医务工作者代表、高校青年学生代表、各区基层党员干部代表及社会各界代表约800人参加了报告会。据悉,主办方将在相关网络平台播放报告会实况,并将实况内容配送至全市社区文化活动中心,进一步在全市营造学习先进、矢志奋斗的良好氛围。

浦东新区举办免费避孕药具服务管理分片培训

4月11日,在川沙新镇计生办举办免费避孕药具服务管理分片培训,此次培训由浦东新区计生指导中心组织,药具管理片长主讲,共有10个街镇的药具干部参加培训并进行网上实际操作。每天查看“免费计生药具发放管理系统”、“智能型免费计生药具自助服务发放系统”和实地检查免费避孕药具发放工作是基层经常性、基础性的工作,片长在所分管的片区中发挥着积极的作用。

庙行镇开展“生育关怀健康家庭”早市宣传活动

为进一步促进生殖健康科普知识深入群众,倡导优生优育,引导流动人口群体重视人口和家庭均衡发展,满足全面两孩政策新形势下流动育龄妇女对避孕药具服务的需求,庙行镇计生办于4月10日,在野桥菜市场开展“生育关怀,关爱女孩,家庭健康”宣传咨询活动。活动利用菜场早市人流高峰期,通过设立宣传台,悬挂宣传横幅,为流动育龄妇女宣传免费避孕药具发放政策和育儿健康知识等。

奉贤区庄行镇开展村居药具服务管理互查

为进一步规范免费避孕药具发放和管理,2019年4月10-11日,奉贤区庄行镇计生办组织全镇20个村居药具干部进行药具服务管理实地互查工作。

此次检查由各村居药具干部交叉式核查药具存储、出样、盘点、出入库等方面管理是否规范,重点核对药具账物卡是否一致、口服避孕药随访记录是否更新、药具发放使用对象记录是否规范等工作情况。

通过检查,对发现的问题当场给予指出,并作修改。各村居之间取长补短,互相学习,不断提高各村居药具管理员的工作水平,更好地为居民提供优质的免费避孕药具服务。

又讯 为了让更多的育龄群众掌握正确有效的避孕方法,提高广大群众的避孕方法知情选择意识,奉贤区柘林镇计生办组织辖区内育龄妇女开展避孕知识讲座。



讲座为育龄妇女讲解各种避孕药具的种类、优缺点、使用方法和注意事项,以及不同育龄阶段适合的避孕方法,避免因选择不合理的避孕方式或不使用避孕措施而造成非意愿怀孕,从而影响身心健康。在现场还提供相关咨询,指导

她们选择合适的避孕方法及告知药具领取途径。

活动结束后,育龄妇女表示通过讲座纠正了她们的错误避孕观念,学到很多有用的知识,对基本公共卫生服务项目——免费提供避孕药具也有了进一步的了解。

乐做千名老人的健康卫士

记马桥卫生中心“星级五连冠”家庭医生宋叶红

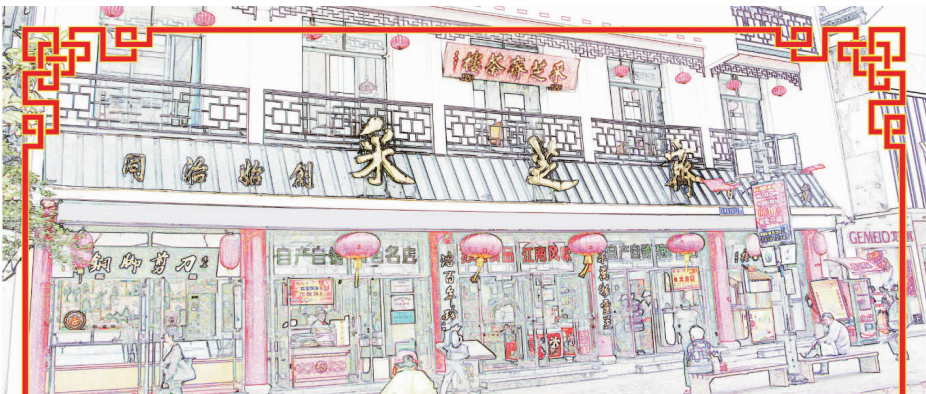
在马桥镇金星村、友好村和景城和苑居民区,与社区卫生服务中心的家庭医生宋叶红“签约服务”的千余老人,说起这位“70后”、“星级五连冠”家庭医生的贴心服务,都会如数家珍般地向你介绍叶医生周到的健康关怀,都会竖起大拇指赞颂这位称职的健康卫士。

毕业于上海交大附属医学院公共管理专业、拥有23年临床经验的宋医生认为,一个好医生不仅要会治病,更要树立“治未病”的理念。无论是到村和居民区开展诊疗服务,还是上门为“家床”病人“一对一”服务的过程中,她会根据不同的人群,设计不同重点和内容的宣传。村里有些老人烟酒瘾很大,宋医生将过度烟酒的危害“委婉”地告诉老人,并为老人们制定了逐渐减量的

计划,很受老人们的欢迎。有些老人爱搓麻将,久坐不动,对身体不利。宋医生就以“闲聊”的方式,宣传生命在于运动的道理,鼓励老人们到广场上,到树林里“动起来”。经过宋医生的鼓动,老人们减少了搓麻将的久坐,站起身,或三五成群地散步,或练练甩手操,饭量、睡眠、精力果然都有不同程度地改善。

作为家庭医生,宋医生很清楚自己“角色”的重要性。她说,论年龄,我是小辈,所以劝说和宣传的方式一定要注意和颜悦色,以自己人的口吻,将规劝融于其中。论责任,医生不仅要善于治病,更要善于宣传和普及防病和健身的知识,让更多的人远离疾病带来的痛苦,这才是一个称职的健康卫士应该做的啊!

通讯员 冯联清



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com