

松阳做优医疗服务让群众健康有“医”靠

本报讯(记者 叶江 通讯员 叶承慧)“在村里就能找县里的名中医看病,开的中药制剂也提供送药上门服务。”日前,松阳县板桥畲族乡桐榔村畲医药展示馆投入使用,并邀请专家团队定期到馆内坐诊,让当地群众倍感方便。

“我们每周四过来一天,一方面为当地群众开具中药饮片,另外还把治疗慢性病比较适合的护理技术也带过来。”松阳县中医医院党委书记黄伟飞介绍,在专家定期坐诊的

基础上,医院还专门制定了“师带徒”机制,帮助提升当地卫生院中医师的技能水平,推动实现名医服务基层共享。

在中医医院医疗资源下沉的同时,松阳县人民医院则依托医疗“山海”提升工程,持续创新远程诊疗服务模式,让群众在家门口就能经常性挂上省城专家号。

“要去省会杭州或者温州一些医院挂号,住宿、往返路程的费用,包括时间精力都会消耗很

多。”林先生近期就陪着家人在松阳县人民医院的远程会诊中心,接受了浙大二院专家、心血管内科主任蒋峻的视频“云”问诊。两边医护人员的现场讨论,能更直观地了解到治疗方案,让患者吃下安心丸。

远程会诊中心常态化运行后,松阳县人民医院已开展血液科、儿科、心内科、风湿免疫科等20余个专科远程会诊服务。浙大二院有近40个专科学科和200多位知名

专家向松阳开放,实现了医疗平台之间的信息互联互动和资源共享,在5G网络、人工智能的精准辅助下构建起一套高效、稳定的会诊系统。

为补齐山区医疗卫生短板,松阳还聚焦“一老一小、一远一近、一急一慢”健康共富六个关键。根据山区群众实际所需,利用巡回医疗车、未来乡村卫生室、移动药箱等实打实的举措,全力破解基层医疗卫生的各方面堵点难点。

2025年HPV疫苗民生项目已启动 适龄女孩可免费接种

本报讯(记者 麻东君)近日,浙江省已正式启动2025年HPV疫苗民生项目,符合条件的适龄女孩可通过“浙里办”App的“浙里接种”服务进行免费接种预约。这一举措旨在提高HPV疫苗接种率,有效预防宫颈癌的发生。

根据项目安排,接种对象需同时满足以下条件:具有浙江省户籍或学籍、无HPV疫苗接种禁忌、既往未接种过HPV疫苗,重点针对13至14周岁的女生。项目实施遵循知情、自愿、免费的原则,由学校负责组织开展接种对象的调查摸底,并在摸底基础上统一安排接种。

世界卫生组织(WHO)推荐9至14岁女孩作为HPV疫苗接种的主要目标人群。大量研究表明,在疫苗说明书支持的目标人群年龄范围内,越早接种HPV疫苗,预防

宫颈癌的效果越好。在尚未开始性生活的小年龄人群中开展HPV疫苗接种,是预防宫颈癌的重要手段。

居民可通过“浙里办”App、支付宝“浙里办”小程序搜索“浙里接种”,进入服务预约接种。具体预约流程如下:进入服务后,点击疫苗接种,选择“二价HPV疫苗”;然后选择有苗可预约的接种门诊,认真阅读预防接种须知后点击“立即预约”;最后,选择接种日期以及接种时段,阅读并同意知情书后再次点击“立即预约”即可完成预约。

值得注意的是,“浙里接种”服务不仅提供二价HPV疫苗接种,还提供四价以及九价HPV疫苗接种服务,居民选择“HPV疫苗”即可预约。此外,该平台还提供流感疫苗等其他疫苗的接种服务,居民可根据自身需求进行预约。

灵山社区兴起下楼健身新风尚



本报讯(记者 蓝惊 通讯员 潘雅雯 徐江宏)4月11日6时许,莲都区岩泉街道灵山社区广场上已响起舒缓的音乐。“手臂抬高,注意呼吸节奏。”身着运动服的舞蹈爱好者王珍正带领居民开启晨练。“以前总是没时间锻炼,现在下楼就能跟着邻居动起来,颈椎病都好转了。”灵山社区丽园小区居民张阿姨笑着展示手机里的运动打卡记录。

为响应全民健身号召,灵山社区“下楼耍”系列增加“锻炼”主题,

着力打造“15分钟健身生态圈”,让健身成为“家门口”的日常风景。从清晨到夜晚,社区广场、运动场馆处处跃动着居民挥洒汗水的身影,一场“下楼就能动、邻里齐参与”的全民健身热潮正在这里蓬勃兴起。

在傍晚的灵山社区彩虹广场里,“多巴胺舞社”每天19时准点开舞,动感燃脂舞搭配荧光地灯,勾勒出立体的运动空间,这里俨然是一个露天健身场。另一头“灵山健步走”团队沿着社区绿道行进,形成流动的星光

长龙;青年夜校的陆地冲浪课堂上,青年人在专业老师指导下,身影在扭板转体间划出流畅弧线。“以前晚上刷手机,现在全家一起下楼运动,孩子还交到了球友。”刚加入健步走团队的居民陈先生说道。

为了让全龄段共享运动之乐,灵山社区以“居民自主+社区赋能”模式,孵化出覆盖全年龄段的15个健身社群。骑行社团探索城市绿道,篮球社群举办楼栋3V3对抗赛,匹克球群组组织家庭趣味赛……多元

项目打破运动壁垒,让不同年龄、不同基础的居民都能找到属于自己的“运动社交圈”。

在灵山社区,“下楼栋”不仅是健身倡议,更成为重构邻里关系的纽带。从最初3人晨练小组到如今日均500人次的运动规模,居民从“被服务者”转变为“共建者”,家门口运动场域在自发组织与社区支持的良性互动中持续生长。正如灵山社区党支部书记商海所言:“当健身成为下楼即享的便利,健康生活自然水到渠成。”

提肛运动有助预防和缓解痔疮

本报讯(记者 麻东君 通讯员 徐奕)近日,30岁王先生经历了一场健康小“风波”。在不久前的一个夜晚,王先生在与朋友聚会,“酒过三巡”之后,上厕所时意外发现自己大便有血。惊慌之下,他赶忙前往医院就诊。经医生诊断,王先生得了痔疮。经过紧急处理,医生为他推荐了一个简单易行且效果显著的提肛运动。

提肛运动是一种有意识地收缩和放松肛门周围肌肉的锻炼方式。

通过强化盆底肌群力量,能够有效解决诸多问题。提肛运动能够改善排尿功能,通过锻炼尿道括约肌,减少压力性尿失禁的发生,同时促进膀胱排空,降低尿潴留风险。在预防和缓解痔疮方面,提肛运动可以促进肛周血液循环,大大减轻痔疮带来的疼痛与不适。

此外,它还有助于改善肠道功能,锻炼肛门括约肌,促进肠道蠕动,提升排便控制能力,缓解便秘症状。对于产后女性而言,提肛运动能帮助

她们恢复因分娩受损的盆底肌,降低子宫脱垂和膀胱脱垂的风险。

提肛运动操作简单,易学易做,且不受年龄、性别的限制,随时随地都能进行,无论是坐着、躺着还是站着均可。具体做法是:保持身体放松,缓慢收紧肛门肌肉,持续5至10秒,然后缓慢放松肌肉,休息同样时长。每天坚持进行3组,每组10至15次,每天至少保证5分钟的锻炼时间。

在进行提肛运动时也要注意一

些事项。初期锻炼时不宜用力过猛,以免造成肌肉疲劳;遵循循序渐进的原则,逐渐增加收缩时间和强度;要格外注意保持肛周清洁卫生,防止感染。另外,处于急性炎症期、有严重疼痛症状的人群,以及孕妇和术后患者,需在医生的专业指导下进行。

医生建议,无论是久坐办公的白领,还是忙碌操持家庭的主妇,都不妨尝试一下这个“低调又高效”的小动作。

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可控可防的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说,希望通过核心科普知识的发布,提高全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰脾外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为主。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是指数的跃升,更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查,掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,

大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学与肿瘤标志物检测,互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测,准确性更高。

同时,可按高危因素分层选择筛查方法,从而减少不必要检查,提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判,提高效率,但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说,人工智能是帮手,最终诊断权在医生。

早治疗,精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗,因恐惧化疗放弃生机……这些令人痛心的现象,更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状况、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,尽量避免伤及正常组织;机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示,不同的治疗、手术方式各有优势,需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说,放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出,要建立心理支持与定期情绪评估机制,提供针对性情感支持,减轻患者心理负担,音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中,可以通过适度运动改善疲乏,提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战,防、筛、诊、治、康环环相扣、缺一不可。”田艳涛说,希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望,迎接更健康、更美好的明天。

据新华社

结直肠癌免费筛查

云和村民家门口享健康福利

本报讯(记者 陈春 通讯员 林静 王晶)结直肠癌是消化系统最常见的恶性肿瘤。近日,云和县2025年省民生实事结直肠癌筛查工作全面启动。此次筛查工作极具创新性,云和县紧密结合家庭医生签约服务,采用“点位式”开展筛查工作,为辖区内居民提供便捷服务,让大家在家门口就可以享受结直肠癌早期筛查。

在云和县凤凰山街道贵溪村文化礼堂,白龙山凤凰山街道社区卫生服务中心医护人员开展“与家庭医生 和健康相伴”结直肠癌筛查宣

传活动。活动现场,前来咨询、检查的人络绎不绝,工作人员耐心地为村民解答。对符合条件的人群,工作人员不仅协助他们详细填写结直肠癌筛查评估问卷,还通过通俗易懂的方式讲解采样方法,并有序发放试管完成样本采集工作。值得一提的是,村民们还可以在现场签约家庭医生,享受个性化的健康管理服务。“前期我们中心对参与结直肠癌筛查工作的人员开展了专题培训,确保该项工作规范有序开展,在提升筛查工作质量和效率的同时

尽可能缩短居民等候检查的时间。”白龙山凤凰山街道社区卫生服务中心负责人表示。

此外,医护人员还为村民提供了血糖、血压测量及医疗咨询,让村民们能够更全面地了解自己的健康状况,增强了老年人对常见健康问题的自我管理 ability。“社区卫生服务中心开展这样的免费筛查活动真是太好了,不用花一分钱还节约时间,真的是太感谢了。”贵溪村村民柳阿姨说。

据悉,2024年云和县结直肠癌筛查工作共筛查3247人,其中筛查

出早癌3人,癌前病变158人、中晚期癌症6人。“接下来将持续加大宣传力度,通过多种渠道进一步扩大结直肠癌筛查的知晓率,鼓励更多符合条件的居民主动参与筛查。”云和县卫健局相关负责人表示,他们还将加强对筛查出的异常结果人群的跟踪管理,建立专门的健康档案,安排家庭医生定期随访,及时提供进一步的诊断、治疗建议和转诊服务,形成筛查、诊断、治疗、康复的全流程健康管理闭环,切实为居民的健康筑牢防线。