中国最新癌症报告发布：这些人风险更高 这些癌需特别防

近日，中国国家癌症中心发布了最新癌症报告——《2016年中国癌症发病率和死亡率》。这是目前关于中国癌症发病和死亡数据的最新、最具代表性的报告之一。报告中，这些关于癌症的信息尤其值得关注。

警惕

60岁前后最危险

报告显示，癌症的发病率和死亡率都随着年龄的增长而增加，并分别在80-84岁和85岁以上的年龄段达到高峰。60-64岁和50-54岁年龄段的恶性肿瘤病例最多，60-64岁和75-79岁年龄段的男性和女性的恶性肿瘤死亡人数也最多。

从地区发病率和地区死亡率来看，华南发病率最高，华中死亡率最高。

提醒

这些防癌筛查不能忽视

肺癌 ——低剂量螺旋 CT

肺癌高危人群可行低剂量螺旋CT筛查。尽可能使用32层或以上多层螺旋CT进行肺癌筛查。

建议：戒烟；装修选择绿色环保材料；烹饪少油炸煎炒，减少厨房油烟；不在马路、临街等废气多污染大的地方锻炼；学会调节情绪，充分做好情绪疏导。

结直肠癌 ——肠镜、大便潜血

50岁以后做1次结直肠镜，如果检查正常，可以间隔5-10年再做第二次；每年常规体检别放弃大便潜血试验。

建议：千万不要久坐，多起身活动；少吃高脂肪、高热量食品；有结肠息肉及时治疗。

胃癌 ——胃镜

高危人群（慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎、有不良饮食习惯者等）45岁时开始做筛查，若无异常，间隔3-5年检查；胃癌高发区50岁以后要做筛查。

建议：少吃盐，少吃腌制、烟熏、油煎食物；吃饭速度别太快，会刺激消化道；别太饱，否则易造成胃肠功能失调。

乳腺癌 ——钼靶+超声

40岁以前的女性每年做1次乳腺超声；40岁以后的女性每年做1次乳腺超声+钼靶。

建议：少吃奶油、奶酪、油炸食品及各种甜食，控好体重，避免肥胖；不要乱吃含有雌激素的保健品；学会给自己减减压。

肝癌 ——血液甲胎球蛋白+超声

高危人群（乙肝表面抗原呈阳性；有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史等）每半年检查1次。

建议：戒酒；别吃发霉食物，警惕有黄曲霉毒素；千万不可乱吃药，给肝增加负担。

宫颈癌 ——TCT、HPV、阴道镜

有性生活的女性从30岁起，每年进行一次TCT（宫颈细胞学检查）+HPV（人乳头瘤病毒）检查。如果连续三年检查结果正常，可间隔三年检查一次。

建议：接种宫颈癌疫苗；注意性卫生和经期卫生；积极预防并治疗慢性宫颈炎等疾病。

（来源：健康成都官微）

健康新知>

女性为什么更易患老痴？《自然》杂志首次揭示原因

《2021年世界阿尔茨海默病报告》显示，全球有超过5500万人患有阿尔茨海默病。而根据美国一项流行病学调查，约三分之二的老痴患者为女性。为何女性患老年痴呆症的风险高于男性？最近，《自然》杂志发表的一项研究给出了答案。

《自然》杂志发表的这项研究成果，在全世界首次揭示了卵泡刺激素(FSH)是老年女性更易患阿尔茨海默病的原因，为该病的早期筛查和干预提供了新方案。FSH可以直接作用于海马和皮质神经元，加速β淀粉样蛋白和tau蛋白沉淀，给阿尔茨海默病病理发展按下“加速键”。女性在围绝经期，FSH在体内的含量急剧升高至10倍以上，而老年男性体内的FSH水平较年轻时增高3倍左右。

瑞典隆德大学发表在《脑科学》上的一项研究也发现，处于疾病早期阶段的患者中，女性tau蛋白的积累率比男性高出75%，这也解释了为何女性患老痴病程进展快于男性。

（来源：生命时报）

特别关注>

序贯加强免疫接种 老年群体可放心接种

按照国家统一部署，四川已启动序贯加强免疫接种，为筑牢免疫屏障提供了新的手段，为群众开展加强免疫提供了更多选择。作为预防新冠肺炎最好的办法，接种新冠疫苗显得特别重要，尤其是针对老年群体。

什么是序贯加强免疫接种？

序贯加强免疫接种是不同技术路线的疫苗按照一定的接种时间间隔、接种剂次，为了进一步提高预防效果，在考虑其安全性的基础上所采取的一项免疫策略。

哪些人可以进行序贯加强免疫接种？

第一，18岁及以上人群。第二，已完成2剂次灭活疫苗接种，且接种的是国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司生产的新冠病毒灭活疫苗。第三，全程完成2剂次灭活疫苗接种，且接种间隔不能短于6个月。第四，接种对象没有进行过加强免疫，也就是没有打第三针。

老年人可以进行序贯加强免疫接种吗？

可以。全程接种国药中生北京公司、北京科兴中维公司、国药中生武汉公司新冠病毒疫苗满6个月的60岁及以上的人群，可选择序贯加强免疫接种。

老年人序贯加强免疫接种安全吗？效果如何？

安全。目前研究显示，接种2剂次新冠病毒灭活疫苗后，使用重组蛋白疫苗或腺病毒载体新冠疫苗进行序贯加强免疫接种，可有效提高机体免疫水平，且安全性良好，经研究证明异源序贯接种不会产生更多的副作用，可以放心接种。

老年人有基础疾病该如何接种？

如果有基础性疾病，建议在平稳期进行接种；如果不确定，可以咨询接种医生或临床医生，看看自己的身体状况是否可以接种新冠疫苗。

（综合健康四川官微、健康成都官微）

健康天府

成都市第八人民医院
成都市慢性病医院 院报
成都市老年服务示训中心

2022年3月28日
星期一

总第114期

出刊日期：每月28日
内部资料 免费赠阅

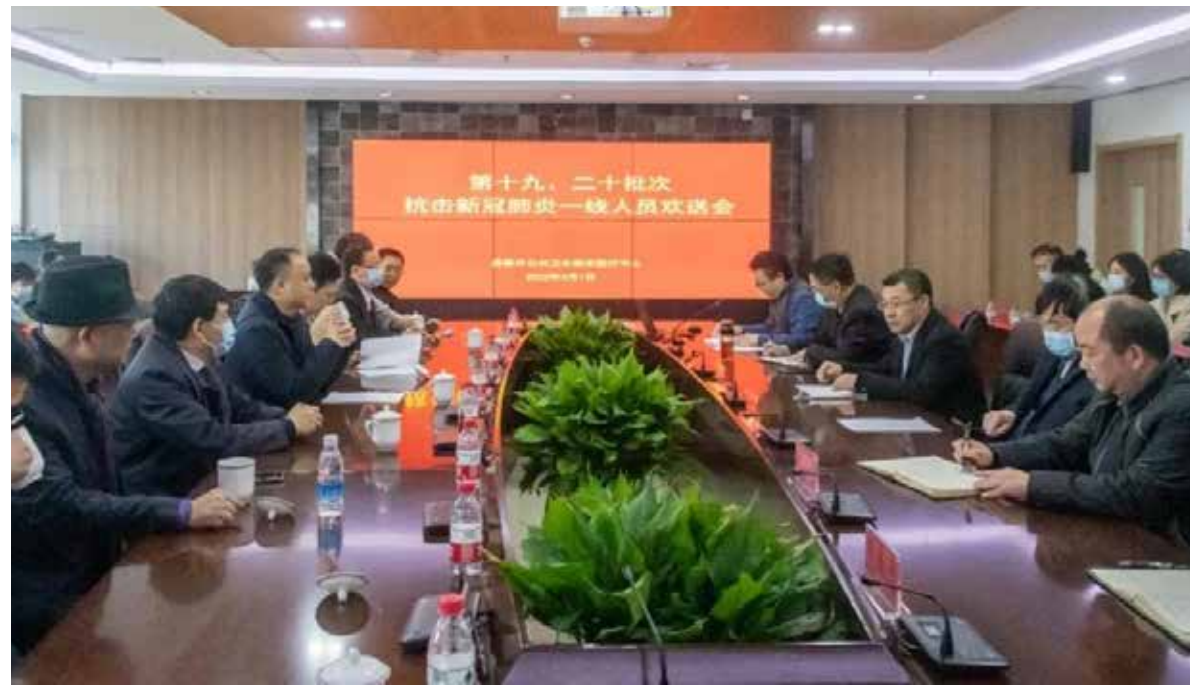
办院宗旨：
帮天下儿女尽孝
替世上老人解难
为党和政府分忧

总 编 辑：陈 芍 胡显良
副总编辑：刘 敏 何芦强 朱 斌
宋伟正 郑玉萍 吴晓琳

新闻热线：028-68705022

抗疫英雄 荣耀凯旋

成都八医院支援公卫中心医护人员顺利返院



近日，成都八医院支援成都市公共卫生临床医疗中心的抗疫“战士”（医生管波、龙治任，护士秦蓉、邓济聪、杨丹、李晓琼、朱小英）不懈努力、不怕困难，圆满完成为期两个月的医疗救治工作。

在市公卫中心举行的欢送仪式上，市卫健委副主任贾勇、医政医管处处长储晴曙，市公卫中心领导班子出席了仪式。八医院党委副书记、院长胡显良等前往迎接。

成都八医院医生龙治任作为一线医务人员代表，以自己的亲身经历，与大家分享了心路历程与感言。一是有幸参与，倍感荣幸；二是不辱使命，圆满完成；三是常怀感恩，再接再厉。市卫健委副主任贾勇向全体抗疫“战士”致以真诚的问候、崇高的敬意，他同时强调，当前疫情防控形势依然严峻，要绷紧防控弦，认真落实疫情防控各项工作要求，坚决打赢这场防控狙击战。

自市公卫中心返回医院后，医院为他们举行了简单而又不失隆重的欢迎仪式。受党委书记陈芍委托，医院党委副书记、院长胡显良，纪委书记何芦强，副院长朱斌、宋伟正，医护代表及职能部门负责人代表参加欢迎仪式。

会议现场，7名同志与大家分享了他们在近两个月里经历的汗水与泪水、对新冠肺炎患者的付出与关爱、收获的经验与成长，并对医院领导、各相关部门在支援期间的关心与支持表示感谢。

7名同志表示，将以本次参与新冠肺炎患者救治工作为契机，持续保持顽强拼搏的精神状态和严谨科学的工作作风，在今后的工作中恪尽职守、冲锋在前、不畏风险、无私奉献。

以行动践行老年友善理念

成都八医院被正式授予“四川省老年友善医疗机构”称号

为贯彻落实《成都开展老年友善医疗机构创建工作实施方案》，进一步推进金牛区老年健康服务高质量发展，3月23日，金牛区卫健局召开金牛区2022年老年友善医疗机构建设工作会议，并举行老年友善医疗机构授牌仪式，成都八医院被授予“四川省老年友善医院”称号。

会上，医院副院长宋伟正作为“老年友善医院”代表上台发言，从老年友善医院管理、服务、环境、文化等四个方面进行交流分享，详细介绍了医院为老服务的亮点举措。回首创建工作，正是在医院党委高度重视下，通过多种途径营造尊老、爱老、敬老的老年友善文化氛围，倡导以人为本，切实将老年友善理念贯穿于总体工作，才取得这项荣誉。

未来，医院将持续加强老年友善文化建设，提升老年友善管理水平，改善老年友善就医环境，解决老年人就医遇到的困难，不断完善老年健康服务体系建设，为老年患者提供更优质、更全面、更贴心的医疗服务。

简讯>>

洽谈社区医养综合服务中心项目合作

3月18日，成都武侯社区科技有限公司总经理周书田与成都科海睿嘉科技有限公司总经理冯昊天一行莅临成都八医院就社区医养综合服务中心项目合作事宜进行洽谈。医院党委书记陈芍率部分院班子成员及管理团队出席交流活动。交流组一行实地参观门诊大厅、老年康复医学科、神经内科（阿尔茨海默病中心）、安宁疗护中心、老年服务示训中心。副院长宋伟正就医院概况、医养结合工作开展情况等方面进行了介绍。

举办2022年首期老年照护技能培训

为加强照护队伍的建设，提高全市照护技能水平，作为成都市老年照护示训中心、成都市老年照护质控中心，成都八医院联合四川省健康管理师协会于3月17–18日举办2022年第一期老年照护技能培训班。培训班的学员有来自医疗机构、卫生院、养老院的照护管理骨干，也有临床一线的护理员。培训内容围绕老年照护相关理论学习、实操训练展开，囊括消毒隔离、照护综合职业道德、病情观察、老年常见问题照护等多个方面，学员们纷纷表示培训使自己的照护基础及实践能力得到了巩固。

扫描成都市第八人民医院官方微信二维码或添加医院微信公众号“cds8yy”，即可获悉医院更多动态信息及实时健康资讯。我们期待您的加入！

党建+业务 赋能科室高质量发展

肿瘤科（安宁疗护中心）党支部获省公立医院“标杆党支部”称号

近日，中共四川省委组织部、中共四川省卫生健康委员会党组印发了《关于表扬2021年度四川省公立医院“标杆党支部”的通报》，成都八医院肿瘤科（安宁疗护中心）党支部荣获2021年度四川省公立医院“标杆党支部”殊荣。

*安宁疗护中心成立于2013年9月，是成都市市级医疗机构第一家开设安宁疗护的公立医疗机构，目前科室占地面积**961m²**，开设床位**60**张，中心拥有一支专业的安宁疗护团队，其中主任**1**名、专职医师**9**名，专职护士**16**名，护理员**18**名。其中高级职称**4**人，硕士**3**名。*

以党建引领科室发展

肿瘤科（安宁疗护中心）党支部坚持把政治建设摆在首位，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，自觉做到“两个维护”，认真贯彻落实党的卫生与健康工作方针。

抓实支部建设，严肃组织生活，以党建引领医疗业务高质量发展，科室是成都市临终关怀质控中心、成都市安宁疗护示范中心和四川省安宁疗护试点单位。科室积极发挥安宁疗护示范引领作用，以多学科团队促进安宁疗护服务更好开展。

在医院党委组织领导下，科室经常组织形式多样的活动，走进社区进行义诊，开展居家安宁疗护，编制和印刷、录制视频等方式，对大众进行安宁疗护相关知识宣教，使更多的人认识安宁疗护、接受安宁疗护。2020年、2021年科室收到患者家属锦旗共计30余面、感谢信9封。

安宁疗护多学科团队

老年科医师、肿瘤内科医师、神经内科医师、精神心理科医师、药剂师、康复科医师、营养科医师、中医师、心理咨询师及社会工作者及志愿者等。

助力全市新冠肺炎疫情防控

肿瘤科（安宁疗护中心）党支部充分发挥战斗堡垒作用，全力投入到疫情防控中。党支部积极做好院内老人疫情防控，在医院封闭式管理期间注重为老人提供亲人般的关怀与照顾。

党支部成立疫情防控党员先锋队，协助医院开展流调和预检分诊，并参与成都市卫生健康委员会机场疫情防控组工作。参与成都市新冠肺炎疫苗接种工作和成都市金牛区封控区和管控区居民核酸检测，积极为全市疫情防控贡献力量。

促进全市安宁疗护提升

肿瘤科（安宁疗护中心）党支部在成都市卫生健康委员会牵头领导下，协助组建全市临终关怀和安宁疗护专家委员会并起草《成都市安宁疗护服务疾病和对象标准（试行）》《成都市安宁疗护试点机构建设及管理服务能力评估标准（试行）》，健全行业标准体系建设。

医院是成都市临终关怀（安宁疗护）质量控制中心牵头单位，2019年9月科室成为中华护理学会安宁疗护专科护士临床实践基地（社区）；每年开展省、市级姑息治疗培训班。通过国家级继续教育项目等方式，开展安宁疗护从业人员培训3000余人次，参与护理员培训，已培训护理员近9000人次，其中开展护理人员考评、鉴定2000余人；参与成都市卫健委公益性项目“健康直通车进社区”，培训社区及居家护理人员1000余人。科室新技术“吗啡微量泵镇痛治疗”作为适宜技术在全省推广使用，提升终末期癌症患者生活质量。每年对全市23个安宁疗护定点机构开展工作督导，有力促进了全市安宁疗护机构规范化建设。

下一步发展规划

科室将紧紧围绕三个亚专业开展新技术及科研。将依托四川大学华西老年医学中心、国家老年疾病研究中心（解放军总医院及华西医院）、成都医学院等高校、名院支持，积极探索并完善安宁疗护服务规范、标准建设、质量控制体系建设及人才培养。探索安宁疗护多种服务模式在成都市的开展，建设成为引领成都市及四川省安宁疗护发展的高水平重点专科，全国有影响力的安宁疗护示范基地。

三个亚专业

◇**晚癌疼痛管理：**引入BPI量表开展连续疼痛评估、癌痛动态评估机制，实施癌痛个体化治疗。

◇**姑息营养支持：**对临终关怀患者定期评估营养状况，制定个体化营养干预措施，并积极将抗肿瘤治疗和营养治疗联用，以减少营养不良及恶液质的发生，提高其生活质量。

◇**心灵照护：**与临床心理科、社工等共同协作，对临终患者及家属进行心理评估，通过问卷调查，了解患者的心理需求，制定个性化方案，满足患者及家属心理、心灵的需求。

学党史…我为群众办实事

用心用情 把实事办到群众心坎上

成都八医院围绕“全心全意为人民服务”的宗旨，聚焦群众需求，突出重点问题，扎实深入开展“我为群众办实事”实践活动。近期，医院以院外巡诊、指导基层医疗机构服务、争当“一日护工”等多种形式，用心用情把实事办好，把服务送到群众最需要的地方。

争当“一日护工”志愿服务活动

为推动医院孝文化建设，同时营造良好的志愿服务氛围，3月24日，在医院党委和工会的统一组织下，来自临床、行后的20余名职工，在肿瘤科一病区开展了2022年第一季度争当“一日护工”活动，为老人送去春日的温暖。

在病房中，“护工”志愿者们热情地与老人聊天，仔细聆听老人曾经的过往，细心地为老人修剪指甲、梳头、捏肩揉腿等，主动关心老人身体健康，用心为老服务。志愿者深入了解和体会护工（护理员）工作，感受到了护工工作的艰辛，也深刻感受到老人需要更多的关爱和陪伴，需要有人走进他们的内心世界，聆听他们的心声。

医院工会主席何芦强表示，争当“一日护工”活动是医院孝文化建设的重要内容，体现我们医院“爱老、助老、敬老”的人文关怀，希望大家继续发扬优良，展现八医院良好风貌，时刻铭记并传承医院“帮天下儿女尽孝，替世上老人解难，为党和政府分忧”的宗旨，积极参与到医院孝文化建设。

开展居家延伸综合健康服务专题讲座

为了让更多老人足不出户就能享受到优质的医疗服务，近日，成都八医院在回龙社区医养结合站开展居家延伸综合健康服务专题讲座，站点工作人员通过多媒体与社区居民现场互动，进行了居家健康相关知识的宣教，并耐心回答了大家关心的居家健康管理、入户服务流程、服务内容及支付方式等问题。

通过此次专题讲座，社区居民对医院开展的居家延伸综合健康服务有了更进一步的了解，同时对医院开展的这项服务表达了肯定与赞扬，纷纷表示值得一试。讲座完毕，医院在站点的工作人员乔雪莲护士还收获锦旗一面，面对社区居民们的赞许，乔雪莲护士说道：“老人们的认可就是我最大的动力。”

2019年5月至今，医院通过托管日间照料中心等方式，建成了3个“社区医养结合站点”，以日间照料中心为依托将民政的养、卫健的健康管理和部分医疗在基层融合，在其有“养”的基础上，植入健康管理、中医、康复、照护、安宁疗护等元素，就近满足老年人的健康管理和医养结合需求。乔雪莲护士工作的回龙社区医养结合站便是其中之一。此次收获锦旗，不仅仅是对她个人工作的肯定，同时也是对医院社区医养结合站的肯定。

前往悦年华颐养中心开展巡诊服务

近日，医院巡诊团队组织康复医师前往悦年华颐养中心，为老人提供康复指导与训练服务。中心工作人员对康复医师专业素养十分认可，也争先恐后向医师进行咨询，并亲身“体验”康复效果。

当前，很多养老院、社区医养结合机构能为居住老人提供良好的生活照护，但医疗资源较为缺乏，不能为老人提供个性化慢病管理、康复和其他诊疗类健康服务。成都八医院巡诊专家团队紧扣协作养老院等机构所需，上门提供优质医疗服务，既为老人进行健康宣教与指导，又能通过评估发现的健康问题，给予专业医疗解决方案。

考察指导基层医疗卫生机构老年人健康管理

为进一步了解基层医疗卫生机构在开展老年人健康管理工作中的痛点和难点，解决基层医疗卫生机构在实际工作中的困难，成都八医院持续到基层医疗卫生机构现场考察指导老年人健康管理工作。

3月8日、3月11日，医院健康管理专家前往新都区三河回龙社区三都卫生站现场考察指导老年人健康管理工作。事业发展部主任张翼就老年人健康管理工作中发现的亮点和问题与三河街道卫生院管理人员进行讨论，对存在问题提出整改要求。

3月17日，医院老年人健康管理专家到新津区武阳社区卫生服务中心现场全程参与老年人健康管理工作，对老年人体检流程、工作人员技术操作规范性以及线上质控系统进行了解，对存在的问题进行沟通。

成都八医院作为市属唯一的三级老年专科医院，于2022年成为基本公共卫生项目管理成员单位，负责对各基层医疗卫生机构(社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室)进行老年人健康管理技术指导和培训、绩效评价。医院后续还将对其它区（市）县的基层医疗卫生机构老年人健康管理工作进行现场考察和指导，发现工作中的不足并进行针对性培训。