

第27个
全国肿瘤防治
宣传周

早发现 早诊断 早治疗

高危人群 尤其要注重筛查

4月15—21日是第27个全国肿瘤防治宣传周，四川省肿瘤登记中心出版了四川第一本肿瘤登记年报——《2018四川省肿瘤登记年报》。根据数据显示，四川省癌症发病率前5位，分别为肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌。

众所周知，早发现、早诊断、早治疗对于提高癌症治疗效果有重要作用。本期就针对这些高发癌症的高危人群以及科学筛查方法进行讲解。

肺癌

高危人群

长期吸烟。每天1包烟，烟龄超过20年，患肺癌机率大大增加。中国目前有3.5亿主动吸烟人群，7亿被动吸烟人群，相当于超过65%的人在吸烟。

室内氡污染。大家对室内氡污染比较陌生，“氡”是一种天然放射性气体，可能存在于房屋地基、建筑和装修材料中，随着居住时间的增加缓慢释放到室内

空气中。经常开窗通风可以改善这种污染。

此外，年龄超过45岁、二手烟、三手烟、家族遗传、有肺部疾病史等都是高危人群。

筛查方式

肺癌筛查包括胸片、胸部低剂量螺旋CT，以及在常规胸部低剂量螺旋CT加肺部结节三维重建等方式。它们的有效性比较为：肺部结节三维重建CT > 低剂量螺旋CT > 胸片。

肝癌

超高危人群

- 乙肝相关的肝硬化
- 丙肝相关的肝硬化

筛查建议

每3-4个月，查超声、AFP（甲胎蛋白）

每6-12个月，查CT或MRI（磁共振成像）

普通人群筛查建议：坚持做好每年的健康体检。

结直肠癌

高危人群

- 一级亲属有结肠癌病史的人群；
- 患有炎症性肠病的人群；
- 有大肠息肉病史的人群；
- 长期腹痛、黑便或粪便隐血阳性、大便习惯改变，以及不明原因的贫血、体重下降的人群；
- 抽烟、饮酒，长期偏爱高

脂、红肉、腌制食品、油炸食品以及缺乏蔬菜、水果、纤维摄入的人群。

筛查方式

目前，肠镜检查依然是诊断结直肠癌的金标准。对于一般风险人群，推荐从45-50岁开始进行肠镜检查，如果镜下未见到病变，以后可每10年复查一次。对于高危患者，推荐从40岁就应开始进行肠镜检查。

胃癌

高危人群

以下符合第1项和2-6项中任一项者均应列为胃癌高危人群，建议做胃癌筛查。

- 年龄40岁以上，男女不限；
- 胃癌高发地区人群；
- 幽门螺杆菌感染者；
- 既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病；
- 胃癌患者一级亲属；
- 存在胃癌其他高危因素（高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等）。

筛查方式

发现早期胃部疾病最主要也是最有效的方法是上消化道造影或胃镜检查。胃癌越早发现，治疗效果越好。

（来源：健康成都官微）

食管癌

高危人群

- 40岁以后的人群。
- 男性。男性患食管癌的几率大于女性。
- 家族里有患食管癌的。

● 有不良的生活习惯。比如爱吃烫的食物、硬的食物、致癌物质等。

筛查方式

高危人群，建议每3-4年去检查一遍胃镜。

实用技巧

养生先养脑 健脑有妙招



静坐养脑。美国科学家对多批自愿受试者进行“静坐冥想”训练，100天后发现其中80%的人的记忆力得到提高，说明静坐养脑的效果应当肯定。

食物补脑。含卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸的食品，能提高大脑活动功能，延缓大脑衰老，如蛋黄、大豆、蜂蜜及鱼类、贝类、淡菜等；核桃是健脑食品的首选；动物内脏健脑作用也很好。

睡眠健脑。睡眠是使大脑休息的重要方法，睡眠状况良好的人不但精力充沛、头脑清晰，充满活力，而且可防止大脑过度疲劳，保护大脑不至于早衰。

运动强脑。运动或做家务劳动可充分发挥气脉、意念的能动作用，能进一步激发体能本身的健脑强脑效应。书法、绘画、织毛衣、打太极拳等具有手脑相连、协调共用的特点，经常锻炼可促进思维，强脑益智。

春季易“气短” 两个动作可“延长”呼吸

缩唇呼吸

做法：吸气时放松颈、肩、背的肌肉，用鼻子慢慢吸气；呼气时双唇合起至剩下一条缝隙；吸气和呼气的的时间比在1:2进行，慢慢地呼气达到1:4的目标。

腹式呼吸

做法：舒服地躺着或坐着，把一只手放在胸前，另一只手放在肚脐上方；通过鼻子吸气，观察腹部如何上升，胸部保持相对静止；撅起嘴唇，用嘴呼气，调动下腹部肌肉把空气推出去。每天练习3-4次，每次10分钟。

在发觉自己出现明显气短时，首选呼吸科或心内科就诊。医生会根据个人身体情况，如是否患有心脏或肺部基础疾病等，鉴别诊断病因。

如何判断自己是否气短？

气短属于一种主观感受，比如，做运动时觉得气喘吁吁，很可能是正常现象；如果过去爬三层楼不觉得气喘，现在爬一楼却感觉呼吸困难，就要引起重视；静坐不活动时也会气喘，就一定有问题了。

这些建议 让你做一个聪明老人

心灵
驿站

注重自己的容貌。一定要爱护自己的容貌，穿戴整洁，妆容精致，不为取悦别人，只为让自己更舒心、更年轻。

放下争吵的心，有话好好说的老人才是最可爱的。不必原谅所有人，听从心的安排。

没有健康不行。每日适量运动，保持健康生活方式，能延缓

身体衰老，保持头脑清醒。

科学健康饮食。不瞎吃，不乱吃；吃得新颖，吃得健康；少喝酒，多吃菜。每日七分饱，健康自来找。

不为儿女所累。自立更生，自己养老。儿孙自有儿孙福，自己生活先过好。

多培养兴趣爱好。趁着还不

够老，多培养几个兴趣爱好。

别自寻烦恼。聪明的老人从不会自寻烦恼，我们要学会知难而退，莫要影响了自己的情绪与健康。

看透不说破，快乐高于一切。做人最重要的就是开心，学会宽容，不去计较。

健康天府

成都市第八人民医院
成都市慢性病医院院报
成都市老年服务实训中心

2021年4月28日
星期三

总第103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：陈芎 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：028-68705065

简讯>>

国家医保局观摩长照险“国标”实操测试



4月9日，国家医保局待遇保障司副司长樊卫东、中国劳动社保科院医保研究室主任王宗凡一行赴市八医院观摩“长期照护保险国家评定标准”实操测试。

测试中，医院失智照护专区、老年综合病区提供30余名测试对象，人保财险成都市分公司工作人员与评估员配合进行测试，并由院长照险评估专家温权主任为樊司长一行进行了现场演示。樊司长表示，希望通过本次交流会，使长期照护保险评估标准更加完善。

医院携手市慈善总会共建健康社区

3月30日，医院受邀参加由成都市慈善总会组织的慈善基金联盟-健康服务平台项目启动仪式。院长胡显良向与会嘉宾分享了医院概况和历年开展的公益事业等，并代表医院同成都市慈善总会、海棠路社区签署三方战略合作协议。医院将组建一支志愿者队伍，定期到海棠路社区开展公益活动，并为社区居民开通绿色通道。

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！



医院“医养结合”经验亮相国家卫生健康委新闻发布会



党委书记陈芎（右一）参加新闻发布会（图据中国网）

4月8日，国家卫生健康委在北京召开新闻发布会，介绍全国医养结合工作进展有关情况。市八医院党委书记陈芎应邀出席。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强通报近期出台的部分卫生健康重要政策文件情况，老龄健康司王海东司长从四大措施成效介绍了我国现阶段医养结合工作进展情况。

媒体提问环节，市八医院党委书记陈芎就人民日报健康客户端、《中国医院院长》杂志、中国县域卫生、封面新闻、红星新闻等多家媒体记者提出的问题表示，医院自2005年率先探索医养结合的初衷在于解决老年患者面临的“综合医院住不进去、养老机构缺乏

医疗、家庭的照顾难以持续”的难题。发展至今，从最初只具备医疗职能的医院转变为集“健康管理、养老、医疗、照护、临终关怀、培训”一体化的医养结合机构，形成了稳定的“医护康养”一体化的成都新型医疗服务模式。为老人进行全方位的评估，制定专业的照护方案，提供“医生、护士、护工”三位一体服务等，满足了众多老年人群的健康需要，医院1200余张床位长期处于供不应求的状态。

为了解决基层和社区更多老人医养结合难题，医院坚持将“医养结合服务送到百姓家门口”，与护理院、养老院、社区养老服务中心等机构签约建立医养协作关系，为老人开通绿色就医通道，提供健康教

育、健康管理，医疗巡诊和照护培训等服务，弥补基层医疗资源不足的短板，激发医护人员到社区的积极性，各级老年专科医院都要充分发挥作用，进一步完善医养结合服务模式。

创新无止境，10余年来，医院以“强化专科内涵，夯实医养之基”“开创专业照护体系，提升医养之保障”“联动社区服务，广覆盖医养之受众”“汲取孝爱文化，筑牢医养之灵魂”等医养结合特色经验，解决了成都市越来越多老年人的健康难题，得到了持续发展，作为成都市唯一的老年服务实训中心、国家老年疾病临床医学研究中心医养结合研究分中心，医院任重道远。

（更多报道详见2版）

医院在2021年成都医养结合工作专题培训会上作交流发言

4月7日，市卫健委召开了2021年成都市医养结合工作专题培训会，市卫健委副主任黄友静为培训班致辞，一级调研员张峰介绍了成都市医养结合基本情况。此次培训会旨在贯彻落实国家及省、市卫生健康工作会议精神，协调推进积极应对人口老龄化重大政策措施，加快构建老年健康服务体系，深入推进医养结合示范建设。

培训会上，院长胡显良结合医院近年来在医养结合方面的实践与探索，指出当前医养结合工作普遍面临的“四点矛盾，一个壁垒”，引起参会嘉宾共鸣。四点矛盾包括：一是老年患者需求高，但医养结合专业队伍的能力不够；二是老年健康需求量大，医养结合机



构数量不够；三是老龄健康发展形势快，但相关配套政策出台慢；四是老年健康服务复杂多样而物价收费项目少、定价偏低，导致医养结合机构或养老机构普遍亏损。一个壁垒是指与医养结合机构有关的部门之间沟通存在壁垒。市八医院将以此次医养结合工作专题培

训会为契机，继续探索更加有成效的医养结合服务模式，为老年群体提供全方位、全周期的健康服务。

市卫健委分管领导、特邀专家、各区（市）县卫健局分管领导、全市各医养结合机构负责人共200余人参加培训会。

分享经验 介绍做法 展现特色

市八医院党委书记陈芎答记者问

“八医院如何想到要发展医养结合？”“八医院在全国较早开始实行医养结合，有哪些值得分享的探索经验？提供哪些服务？”“在加强医院管理，保障安全的同时，八医院是如何让老人更有尊严地生活的？”……在国家卫生健康委新闻发布会上，市八医院开展的医养结合相关工作备受关注，也吸引了众多媒体纷纷提问。针对大家关心的问题，医院党委书记陈芎现场作答，介绍了医院10余年来在医养结合方面的经验和做法。

Q 《中国医院院长》杂志记者：

公立医院给大家的印象都是门庭若市，而且主要以承担医疗服务为主，成都市第八人民医院作为一家公立医院是如何想到要发展医养结合的？

A 陈芎：

在老龄化社会背景下，我们通过调研发现，有不少因病失能的老年病人面临着综合医院住不进去、养老机构又缺乏医疗，而家庭照护又难以持续的难题。鉴于此，医院在2005年开始针对失能或者半失能老年病人推出医护康养一体化的新型医疗服务模式，医院当时的400张床位迅速供不应求，取得非常好的社会效应。2011年，该模式获得了原国家卫生部公立医院改革的创新提名奖。到2014年，尽管医院床位增加到600张，但仍然不能满足老人的需求，所以我们主动走出去，和周边的养老机构、养老服务中心、护理院或者日照中心、社区卫生机构的社区卫生中心签约，开展医养

协作关系，把医养结合服务延伸到社区。

截至目前，医院有1200张床，床位仍然供不应求。医院医养项目已开工，届时床位将增加到2000张。10多年医养结合的探索，医院主要是根据老龄社会老年人的需求，从过去单一的公立医院的医疗职能，在大健康的链接上进行了合理的功能延展，现在发展成为集医疗、健康管理、养老、照护、临终关怀和相关培训为一体的医养结合机构，也是国家老年疾病临床研究中心医养结合分中心。我想，这样的发展主要是因为回应了老年人群的健康和医疗需求，使医院得到长足和健康发展。

Q 封面新闻记者：

我们了解到成都八院在全国比较早开始实行医养结合，在探索发展的过程中，有哪些值得分享的经验？包括现在具体能为老年人提供哪些服务？

A 陈芎：

医院开展医养结合服务10余年，主要是围绕老年人的医疗健康和养老相关细节性需求来开展工作。

第一点感受，医养结合的基础在于医疗，所以建设了老年医学的几个重点专科。一是重点打造了老年康复医学科，通过专业康复训练和治疗，最大程度维护或改善老人的机体功能。二是针对目前患阿尔茨海默病老人增多的情况，把神经内科建成为阿尔茨海默病的综合管理区。对患有阿尔茨海默病的老人不仅提供医疗服务，还有专业的文娱康复训练、专业的照护等综合

服务。三是把医院专业的临终关怀科建成为有温度的安宁疗护示范中心，尽力帮助临终老人能够有尊严走完人生最后一程。

第二个体会，大多数老人都需要不同程度的照护，照护的专业性对老人身体健康状况和恢复至关重要。医院形成了一套照护专业管理体系，并且向外推广和培训。通过这些培训，为社会输送了2万多名复合型护理员，能够比较有效解决6万左右家庭的专业照护需求。

第三个体会，医养结合更多的需求在基层，就是在社区和家庭，所以我们非常重视共享。近年来，

医院先后与40多家养老机构、日间照料中心等签约形成医养合作关系，同时也在社区建立了多个“社区医养结合站点”，把专业的健康资源送出去，能够让社区和居家老人就近方便快捷地感受到医养结合服务。

第四个体会，也是这么多年我们感受最深的，医养结合这项工作

的灵魂在于对老人的关心和关爱，医院一直着力打造“孝爱医和合”医院文化，通过各种手段培养员工爱心，同时面向社会长期招募“关爱老人、情暖夕阳”志愿服务联盟。这些文化建设和活动开展，既让老人感受到社会各界更多的关心和关爱，也吸引了更多人加入到无偿关爱老人的队伍中来。

Q 红星新闻记者：

八医院其实专门建立了阿尔茨海默病中心，请问八院在加强医院管理、保障安全的同时，是如何让老人更有尊严地生活？

A 陈芎：

对阿尔兹海默病老年人的照护和安全管理主要从四个方面着手：

第一，根据老人的情况进行全面评估，包括身体状况、自理或失能状况、智力状况进行分层分类。

第二，依据老年人不同的失能失智情况分层分类制定照护方案，进行专业管理。

第三，培养了一批自己的专业护理和照护团队，仅医院管理的护理员就有400余名，他们会24小时为

这些老人提供照护服务。

第四，从硬件方面，为失能失智老人设立了专门区域，除了普通病房，还设置了智能活动区域，对整体环境进行适老化改造，并设置了一些老年人记忆深刻、可以给他带来亲切感的模拟场景，通过怀旧疗法帮助缓解他们的焦虑情绪，这些治疗或康复训练能起到比较好的效果。

Q 中国县域卫生记者：

请问您在和基层医疗机构管理者沟通交流过程中，觉得他们对医养结合的积极性怎么样？他们提出的主要问题是什么？您觉得提升医疗机构的管理，医务人员参与到这项工作当中来，我们应该出台什么样的支持赋能措施？

A 陈芎：

我们多年来持续和各类基层医养结合机构、日间照料中心、养老服务中心、护理院等建立合作，他们希望医院能够定期提供健康医疗服务或者能够托管，整体比较积极。他们的主要问题是缺乏专业的医疗和健康资源，而这正是我们的

优势，我们能够输入比较好的健康和管理，让他们的医养结合服务能够满足老人的需求。现在已经出台了相关的文件和政策来鼓励基层医疗和养老机构的合作。我个人觉得，还应该激励更多老年专科医院参与其中。



学党史 凝聚发展正能量

编者按

2021年，欣逢中国共产党百年华诞。市八医院党委精心制定庆祝中国共产党成立100周年活动方案，各党支部深入开展党史学习教育，以“学党史感党恩 我为群众办实事”为抓手，把庆祝活动融入日常医疗业务工作中，推动党史学习教育有声有色、走深走实，引导医院广大党员干部在感悟党的丰功伟绩、厚植为民情怀的同时，为进一步推动医院高质量凝聚强大力量，以优异成绩迎接建党100周年，助力幸福美好生活十大工程建设。



滋养初心 淬炼灵魂

市八医院赴革命圣地延安开展党性修养培训

为切实增强党员干部的责任感和使命感，医院组织党员干部和业务骨干于4月14—17日前往革命圣地延安开展党性修养培训。

延安干部学院李世民教授作《“四史”学习之党中央在延安十三年》专题教学，他旁征博引、语言生动，用丰富的授课内容让大家充分领悟到延安精神的丰富内涵。大家参观了杨家岭、王家坪、凤凰山等革命旧址，随身携带小板凳接受现场教学。

心得分享环节，学员们纷纷表示在今后的工作中会把医养特色持续做好，完善服务，以更精湛的医疗技术、人文服务为老龄健康事业添砖加瓦。



消化内科党支部等 联合开展健康教育进社区活动



4月21日，医院消化内科党支部、门急诊外科联合党支部、医务部党支部组织优秀医护党员到金牛区天回街道木龙湾社区开展知识宣教活动。

活动现场，消化内科医生高仁格以图文并茂的形式，就流行性感冒的防治、接种流感疫苗的必要性等进行了生动形象的讲解，同时还从生活习惯方面入手，向现场居民介绍如何有效预防常见传染病，帮助居民掌握常见传染病预防的基础知识。讲座结束后，消化内科和外科的医护人员耐心解答居民的疑问，并提供日常保健方面的咨询和指导。同时为现场居民免费提供测量血压、血糖等服务。

感悟卫生党史 传承红色使命

市八医院党委开展参观四川卫生党史馆主题党日活动

4月22日下午，市八医院党委组织党员代表赴四川卫生党史（委史）馆开展“学党史 悟思想 办实事 开新局”庆祝建党100周年主题党日活动。

现场工作人员的悉心讲解，让党员同志们更加深刻地了解了四川卫生行业在中国共产党领导下的发展过程，也了解到四川省卫生行业的变迁。参观完毕后，大家深受鼓舞，表示要学习老一辈卫生人敬业奉献、百折不挠的奋斗精神，敬佑生命、救死扶伤的大爱精神，继续担当守护老年健康的使命。



“打卡”学党史 心得大家谈



@全科医学科团支部

通过参加团支部党史学习活动，深入学习了党中央、共青团中央、市卫健委的各项部署、要求和精神，团支部积极动员、广泛宣传，进一步坚定了初心和使命，也让青年团员对以后的工作、生活更加充满热情和激情。

@重症医学科团支部

作为重症医学科团支部，我们更要学好党史，树牢理想信念，始终以患者为中心，以努力减轻患者痛苦为使命，看到患者转危为轻是我们最大的希望。

@行政各团支部

行政各团支部作为医院职能科室团支部，更应该创新服务方式，引导团员青年学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行；激发团员青年学习兴趣与热情；同时结合工作实际加以思考总结，胸中有丘壑，方能快意说春秋，真正引导团员青年从百年党史中汲取奋进力量。

@呼吸内科一病区团支部

呼吸内科一病区团支部要认真真学习党的伟大革命史，了解党的发展历程，汲取党史中的“智慧”，落实党史学习教育各项要求，努力把患者服务好，为科室及医院发展贡献力量，展现呼吸内科一病区团员青年的良好风貌。

神经内科党支部 开展“阿尔茨海默病” 预防与干预宣教活动



4月14日，医院神经内科党支部组织优秀医护党员到金牛区天回街道老年大学开展了“阿尔茨海默病预防与干预”为主题的宣教活动。

活动现场，神经内科主任杨绍杰生动形象地从老年痴呆的形成、早期识别、干预方式等几个方面向居民进行了详细讲解。讲座结束后，医护人员对在场居民进行了认知筛查及评估，并就记忆减退等相关疑问进行了一一解答。活动中还免费提供测血压、测血糖等健康服务，以及健康保健知识咨询。