

四成癌症可预防,专家教你“防癌八招” 重视生活细节 远离肿瘤威胁



提到“癌症”,不少人或视之为遥不可及的“小概率事件”,或将其当作无法逆转的“绝症”。当前是2026年全国肿瘤防治宣传周,泉州市疾控中心提醒广大市民:大量研究证实,超四成癌症可通过日常干预有效预防。防癌并非难事,关键在于掌握科学方法——戒烟限酒、控制体重、坚持运动、合理膳食、接种疫苗……简单易行的“八招”,就藏在日常生活的细节里。

远离烟草,戒烟永远不晚。烟草烟雾和二手烟均为明确致癌物,内含70余种已知致癌物质,会直接损伤人体细胞、削弱免疫力,显著增加罹患口腔癌、食管癌、肺癌、肝癌、胃癌等十多种癌症的风险。切记,不存在“安全的香烟”,电子烟、雪茄同样有害。最有效的防范措施就是不吸烟、尽早戒烟,并远离二手烟,为自己和家人营造无烟环境。

控制体重,别让肥胖拖垮健康。超重与肥胖不仅影响身材,还会显著增加患癌风险,且体重超标越多,风险越高。大家可用体重指数(BMI)进行简单判断:体重(公斤)除以身高(米)的平方,18.5—23.9

为正常,24—27.9为超重,≥28为肥胖。此外,男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米者也应提高警惕。通过合理饮食与适量运动维持健康体重,可有效降低多种癌症的发病风险。

规律运动,打破久坐习惯。长期久坐会增加罹患乳腺癌、结直肠癌等风险,而规律运动则能有效降低患癌概率。建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑,表现为运动时能交谈但微喘),或75分钟的高强度有氧运动(如跳绳、快跑,表现为难以持续说话)。日常生活中,也可通过做家务、爬楼梯、骑车通勤等方式减少久坐时间,让身体“动起来”。

少喝酒,最好不喝酒。酒精及其代谢产物均为致癌物,会增加头颈部癌、肝癌、乳腺癌等风险。尤其是饮酒易脸红的人群,其体内代谢酒精的能力较弱,长期饮酒的患癌风险较常人更高。从防癌角度出发,能不喝就不喝,避免酗酒,才是对自己负责。

这些食物,尽量少吃或不吃。霉变的谷物、坚果含黄曲霉毒素,会增加肝癌风险;槟榔及其制品可导致口腔癌,切勿长期嚼食;过烫的食物、饮品(超过65℃)会损伤消化道,增加食管癌风险;腌制、熏烤、油炸食物以及火腿、香肠等加工肉制品,应尽量少食,以免摄入潜在致癌物;同时,甜食和含糖饮料要控制,避免诱发肥胖而间接增加患癌风险。

多吃这些,筑牢健康防线。建议每日摄入300—500克蔬菜、200—350克水果,再搭配200—300克谷物,其中全谷物



超四成癌症可通过日常干预有效预防(CFP图)

和豆类(如糙米、燕麦)应占50—150克。新鲜蔬果与全谷物富含膳食纤维及多种维生素,有助于降低多种癌症的发生风险。简而言之,日常饮食应以清淡、新鲜、均衡为主。

注重生活细节,减少隐形风险。聚餐时使用公勺公筷,个人洗漱用品(如牙刷、剃须刀)严禁共用,避免感染幽门螺杆菌、乙肝病毒等与癌症密切相关的病原体;户外紫外线指数较高时,涂抹防晒霜、使用遮阳伞、戴遮阳帽、穿防晒衣,避免长时间暴晒,降低皮肤癌风险;室内多通风,空气污染严重时减少外出、佩戴口罩,降低肺癌风险;从事化工、装修等行业的人员,做好职业防护,

避免接触致癌物。

主动接种疫苗,做好科学防护。未感染乙肝病毒者应尽早接种乙肝疫苗,能有效预防乙肝并进而降低肝癌风险;适龄人群尽早接种HPV疫苗,可预防宫颈癌及其他相关癌症。此外,有条件的女性坚持母乳喂养至少6个月,不仅对宝宝有益,还能降低自身患乳腺癌、卵巢癌的风险。

癌症的预防从来不是一蹴而就,而是贯穿于日常生活的点滴之中。防癌不必苛求完美,只需从当下做起,逐步养成上述健康的生活方式,就能有效降低患癌风险,为自己和家人的健康保驾护航。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 吴菁

文化育人: 跨界联学传递书香

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员曾婧琦)在4月23日世界读书日即将到来、全国迎来首个“全民阅读活动周”之际,福建医科大学附属第二医院党委理论学习中心组现场教学暨党支部联学共建“惠世书享荟”活动在世界文化遗产泉州清源山举行。本次活动由福建医科大学附属第二医院联合泉州市卫生健康委员会(以下简称“泉州市卫健委”)、清源山管委会共同举办。

活动由福医二院党委宣传部牵头,院党群办党支部、组织宣传部党支部、纪委办党支部、院办公室党支部、人力资源部党支部、老年医学科党支部,携手中共泉州市卫生健康委员会机关第一支部、机关第二党支部及清源山管委会党总支50余名党员联学共建,福建医科大学第二临床医学院本科2023级临床医学的近50名同学共同参与。

联学党员与医护人员、青年学子齐聚清源山老君岩、欧阳书院等景点,品千年老子文化,谈泉州文化底蕴。活动中,医护人员结合自身专业特长,分享了健康科普书籍,并与现场联学党员交流心得与健康养生之道。泉州市卫健委党组成员、机关党委副书记邱龙表示,本次三家单位党支部联学共建十分有意义,品老子之智、学先贤之勤、话服务之新、走廉洁之路、践志愿之行,通过一系列暖心举措让医疗更有温度,让健康更可及。

“惠世书享荟”作为福医二院的文化IP,自2022年底启动以来已举办50余场。从院内医师、护士、年轻干部、青年专场,到跨界与纪委、检察、高校、媒体、金融、卫健、文旅等多领域党支部联学共建。该项目于2025年启动“书香病房”系列,今年推出“走进泉州 阅见山海”系列,它始终以书为媒,以读为桥,不断探索在医疗领域文化育人与服务提升的新路径,为推动公立医院高质量发展注入新的文化动能。

睡眠误区: 盲目补觉反伤身体

不少人认为“春困”是因为身体缺乏,于是扎进被窝,试图通过多睡来赶走疲倦。然而,春困真的能靠多睡来解决吗?答案是否定的,盲目多睡不仅无法有效缓解春困,还可能带来一系列健康隐患。

正常情况下,人体会在特定的时间分泌褪黑素等激素,帮助入睡和觉醒。如果因为春困而盲目增加睡眠时间,尤其是在白天长时间睡觉,会打乱生物钟的正常节律。到了晚上,身体就可能不再像往常一样进入睡眠状态,导致入睡困难、失眠等问题。长期如此,会形成恶性循环,进一步影响身体健康。

研究表明,成年人的每天睡眠超过9小时,反而会引发认知功能下降、注意力不集中、记忆力减退等问题。这是因为长时间的睡眠会使大脑细胞的活动减缓,神经系统的兴奋性降低,从而影响大脑的正常功能。

过度睡眠还与一些慢性疾病的发生密切相关,如长期睡眠过多,会增加患糖尿病、心血管疾病及肥胖等疾病的风险。

总之,春困是春季的正常生理现象,不能盲目以来多睡觉来应对。日常仍应保持规律作息,犯困时可以按摩太阳穴、风池穴、百会穴等穴位来促进局部血液循环,提神醒脑。(来源:家庭医生报)

艾灸腹部现水珠 是排汗也是祛湿

“医生,我艾灸肚子时,肚脐周围总有一层细细密密的水珠。这到底是体内的湿气被排出来了,还是单纯的蒸汽凝结?”在泉州市中医院针灸科门诊,这是主任医师潘文谦最常被问到的问题之一。许多人在家自行艾灸时,看到腹部渗出小水珠往往会感到困惑。那么,这层水珠究竟是什么?

泉州市中医院中医经典病房主任、针灸科副主任潘文谦医师从事针灸临床工作已三十年。他解释,这一现象需要从两个角度来剖析:从现代医学角度来看,它更多是热效应刺激下的生理性出汗;而从

中医理论而言,这恰是体内湿邪外排的表现。

“艾灸是利用艾绒燃烧的热力与药性,通过经络传导,达到温通气血、扶正祛邪的效果。”潘文谦介绍说,在艾灸过程中,热力会使局部毛细血管扩张,新陈代谢加快,进而刺激汗腺分泌汗液,这是人体正常的生理调节反应。

潘文谦进一步指出,从中医理论来看,当艾火的热力通过神阙穴(肚脐)这一皮肤较薄、血液循环迅速的部位深入体内时,有助于温化寒湿,使体内凝滞的水湿

之气化为液体,通过毛孔排出体外。特别是对于脾胃虚弱、中气不足的人群,艾灸腹部本身便具有健脾祛湿的作用。

“从临床经验来看,出水越多往往提示体内湿气越重。”潘文谦表示,“如果水珠是清亮透明的,多与脾肾阳虚、体内寒湿有关;如果颜色发黄,则提示体内可能存在湿毒。这些都是艾灸起效的正常反应,无需过度担忧。”

潘文谦提醒,无论属于哪种体质,艾灸后都应尽快用干毛巾擦干皮肤表面水液,并注意腹部保暖,避免寒气入侵。艾

灸的最佳时长应控制在25至45分钟之间,操作时注意艾条与皮肤的距离。如果在艾灸过程中出现红肿、大水泡或明显刺痛感,需及时调整操作,必要时前往医院由专业中医师处理并指导。

“艾灸不仅可以祛湿,还能健脾,从根源上阻滞湿气生成。”潘文谦总结道,腹部的水珠,既是体内阳气驱赶湿邪出走的“信使”,也是艾灸起效的直观表现,只要掌握正确的操作规范,市民便可安心享受艾灸带来的养生益处。

□融媒体记者 张沼焯

五次心跳骤停后的“生命重启”

一个深夜,泉州医高专附属人民医院胸痛中心紧急收治了一名急性心梗患者。手术台上,患者先后五次心跳骤停。胸外按压、除颤、再按压、再除颤……医护人员用双手奋力托住悬于一线的生命,直到两枚支架撑开闭塞的血管。第二天清晨7时许,主刀医生在工作群发出那条简短的留言:“血管打开后,心跳就再也没有停过。”

□融媒体记者 张沼焯



胸外按压(CFP图)

深夜警报 一根完全闭塞的血管

4月13日23:58,急诊心电图上尖锐的波形打破了深夜的宁静。“确诊心梗,已通知曾医生。”诊断群里的简短通报,让所有人心头一紧——急性心肌梗死,一场与时间的赛跑已经开始。

00:26,“导管室已激活,可以接患者过来了。”介入室回复干脆利落。从指令发出到全员到位,不到半

小时。心血管内科医生、介入室护士与技师迅速集结。灯光亮起,监护仪就位,导管室瞬间变成没有硝烟的战场。

患者被推上手术台。随着造影剂注入,屏幕上的影像让所有人倒吸一口凉气:患者右冠状动脉完全闭塞,血流彻底中断。这不是普通的堵塞,而是一颗随时可能停摆的心脏。

五次骤停 生死线上的接力托举

就在支架准备送入之际,监护仪发出急促的报警声——心跳骤停。

“胸外按压!”心血管内科副主任医师曾华振一声令下。护士的手掌重重压在患者胸口,一下、两下、三下……数秒后,心跳恢复了。

可是,所有人还没来得及松一口气,心跳再一次消失。除颤仪嗡鸣,电击,按压,心跳恢复。紧接着,再次停跳,再次按压,再次恢复。

整整五次。

曾华振事后回忆:“患者做完造影,准备放支架的时候,第一次出现停跳。我们按压了几下,心跳就回来了。但很快又停,前后反复了五次。每一次停跳,我们都做好了

最坏的打算,但没有一个人松手。”汗水顺着口罩边缘滴落,所有人的眼睛死死盯着屏幕和监护仪,耳朵里只剩下除颤仪的提示音与按压的节拍。

第五次按压后,患者心跳终于趋向稳定。医生抓住那转瞬即逝的窗口,快速送入导丝、球囊扩张、精准释放支架。随着两枚支架撑开闭塞的血管,造影剂顺畅流过,血流通了!监护仪上的波形重新变得整齐有力,这一次,心跳再也没有停下。

清晨7时许,曾华振在群里报出平安:“患者右冠完全闭塞,术中多次心跳骤停,胸外按压,最终成功植入2枚支架,已转入ICU。”

医者警示 莫让不良习惯透支生命

这场惊心动魄的午夜抢救,既是生命的奇迹,也是沉重的警钟。近年来,心肌梗死发病呈现明显的年轻化趋势,长期不良的生活方式是重要诱因。

哪些行为正在为生命“埋雷”?长期熬夜会扰乱生物钟,导致血管收缩、血压急升,增加血栓形成风险;持续焦虑与高压状态,会使交感神经异常兴奋,诱发冠脉痉挛,加重心肌缺血;久坐不动叠加高脂饮食,加速动脉粥样硬化,致使血管狭窄僵硬;而吸烟与过量饮酒会直接损伤血管内皮,是诱发心梗的明确危险因素。

心肌梗死发作有哪些信号?若出现以下症状,切勿拖延,须立即拨打120:典型症状为胸骨后或胸前区压榨性疼痛或闷痛,可放射至左肩、下颌、背部,持续时间往往大于15分钟,且休息或含服硝酸甘油无法缓解。此外,不典型症状也需警惕——部分人群(尤其是女性、老年人、糖尿病患者)仅表现为胸闷、气

短、恶心、呕吐、牙痛或背痛;少数人会突发大汗、晕厥或产生濒死感。

防范心梗,务必牢记两个“120”:首先,把握“黄金救治120分钟”,心梗发作后,每拖延1分钟,就有大量心肌细胞坏死,发病120分钟内开通闭塞血管,救治效果最佳;其次,果断“呼救120”,一旦出现疑似症状,第一时间拨打120,不要自行驾车或步行就医,避免途中病情加重。

曾华振特别指出:“我们这个病人是做完造影、准备放支架的时候,出现5次停跳,每次按压几次就恢复正常心跳,血管打开后心跳就没有再停过了。”他感慨道,“血管打开,心跳就稳了——但留给生命的时间窗口,永远只有那几分钟。”

截至发稿时,该名患者生命体征平稳,仍在医院接受后续治疗。而那个历经惊险的导管室已恢复了安静,随时准备投入下一场守护生命的战斗。

妇科早筛: 异常出血切莫大意

“近两个月来,每次同房后都会出血,时多时少,会不会是严重问题?”46岁的李女士(化名)带着忐忑不安的心情,来到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)妇科门诊就诊。

接诊医生在询问病史后了解到,李女士从未进行过常规妇科体检和宫颈防癌筛查。随后的专科查体显示:其宫颈肥大,可见组织物突出,质地糟脆,触碰极易出血。医生当即为她安排了TCT、HPV检测、阴道彩超及阴道镜检查。

阴道彩超结果提示,宫颈管内低回声区约4.2cm×3.6cm×3.4cm;阴道镜高度怀疑宫颈腺癌。3天后的病理报告证实:非HPV相关型宫颈腺癌。盆腔MRI进一步明确宫颈恶性占位(最大径41mm)。

针对李女士的病情,该院妇科陈雨影主任团队为其实施开腹广泛性全子宫切除+双侧盆腔淋巴结清扫+腹主动脉旁淋巴结清扫+大网膜切除术。整场手术历时2.5小时,术后第1天,李女士即可下床活动,不到一周便康复出院。

该院妇科主治医师梁美玲介绍,宫颈腺癌早期的典型症状即为接触性出血(同房后出血),许多人误以为“熬一熬就过去”。可实际上,一旦这类症状反复出现,必须及时前往正规医院妇科专科检查及宫颈防癌筛查(TCT联合HPV),必要时行阴道镜检查。值得注意的是,少数宫颈腺癌(如本病例)属于非HPV相关型,这意味着即使HPV阴性,也不能完全掉以轻心。

梁美玲建议,25岁起,有性生活的女性应定期筛查。25至29岁每3年一次宫颈专项检查;30—64岁可每5年一次HR-HPV检测,或进行联合筛查。具体分流方案需遵医嘱。□融媒体记者 张沼焯