

女性须警惕的四大癌症

记者 宋伟 刘晶

“癌症”——藏在我们身边的隐形杀手，在癌症面前，生命太过脆弱，夺走生命的背后，除了医疗水平的局限，还有一个更重要的原因是我们对于癌症认知的缺乏。

那么女性应该警惕的四大癌症有哪些呢？为此，我们采访了延安市人民医院妇科副主任、主任医师常旺燕。

乳腺癌

常旺燕说，乳腺癌并不只是女性的专利，男性也可能罹患乳腺癌，但概率只有约1%。更多的是女性罹患，堪称是女性最常见的恶性肿瘤之一。

乳腺癌病因尚无明确定论，但目前认为有以下这些高危因素：

一是遗传。有家族史的乳腺癌发生率较无家族史的要高。

二是肥胖及不合理饮食。长期吃腌、熏、烤制品以及高脂饮食的人群，不但乳腺癌高发，胃肠道肿瘤的发病率也高。

三是其他一些影响因素，如长期劳累或者长期处于精神紧张、过度悲伤等不良情绪中，晚育、不孕、从未母乳喂养等等。

四是有研究认为长期使用各种形式的激素避孕药物，患乳腺癌的风险会相对增加。但对于长期处于痛经、

月经不规律、宫腔粘连、绝经等问题困扰的女性来说，使用避孕药的获益远大于其带来的风险要多很多。

虽然乳腺癌发病率高，但如果发现早并及时接受治疗的话，治愈率很高，预后也很好。当然，前提是能在乳腺早期发现，所以就很有必要知道乳腺癌的发病征兆有哪些。乳腺癌根据不同人群、不同发病阶段，其表现不同。以下几种情况，一定要警惕：乳房出现肿块，且肿块快速增大；乳头溢血或者不明分泌物；乳房皮肤橘子皮样变；本来凸起的乳头内陷。

乳腺癌的预防策略：这里建议有乳腺癌家族史或其他高危因素且年龄超过40岁的女性，一定要定期体检，每1~2年进行一次钼靶或超声检查。应将体重控制在标准范围，坚持运动和合理的膳食结构。此外还要适龄生育，进行母乳喂养，保持乐观的精神状态。

宫颈癌

常旺燕说，宫颈癌是妇科最常见的恶性肿瘤，其筛查已经受到人们的广泛重视，是目前可以早期发现、预防、治疗的恶性肿瘤。宫颈癌是目前病因明确的肿瘤，主要是与持续的HPV感染相关。

宫颈癌早期没有症状，也会出现

性生活出血，白带异常、带血等。

预防宫颈癌的措施：避免不良性行为，如过早开始性生活、多个性伴侣或丈夫有多个性伴侣。预防宫颈癌的方法如不吸烟、定期筛查，不管是否接种HPV疫苗，凡是有性生活的女性，均需定期筛查宫颈病变。提醒一下广大女性朋友，宫颈癌筛查21~29岁每三年做一次检查，30~65岁每五年做一次检查，大于65岁如过往10年检查都为阴性，则不需要再继续筛查。

卵巢癌

常旺燕说，卵巢癌是一种恶性程度很高的妇科肿瘤，因为发现时往往已经是晚期，所以位列妇科癌症病死率之首，是名副其实的妇癌之王。目前临床经验认为卵巢癌多与遗传相关，其他因素尚不明确。其中有卵巢癌、输卵管癌、腹膜癌、乳腺癌家族史的人群罹患卵巢癌风险比较高。

卵巢癌的征兆：早期卵巢癌往往没有症状，所以早期发现极其困难。当出现腹胀、腹水等症状时，基本已是晚期。

预防卵巢癌：目前尚未发现有效的预防方法。而有卵巢癌、输卵管癌、腹膜癌、乳腺癌家族史的女性，建议筛查BRCA1/BRCA2基因。如果发现基因突变阳性者，建议完成生育后，尽快

进行预防性卵巢、输卵管、乳腺切除。

子宫内膜癌

常旺燕说，子宫内膜癌是最常见的女性生殖系统恶性肿瘤之一，在我国，子宫内膜癌的发病率逐年升高，目前仅次于宫颈癌，排在第二位。绝大多数子宫内膜癌与雌激素相关，多发生于围绝经期和绝经后的女性。不规则的阴道出血、排液，或者绝经后再次出现“月经”时，需要提高警惕。

子宫内膜癌预防策略：子宫内膜癌的进程较长，如果能在早期及时发现，进行有效干预，就能将其扼杀在摇篮中。建议具备高危因素的女性记得定期筛查，尤其是绝经后出血、更年期月经紊乱的女性，应当注意筛查排除。

常旺燕说，红颜杀手固然可怕，但也不必惊慌。随着医疗技术的进步，越来越多的恶性肿瘤逐渐变得温顺。癌症的治疗效果和生存时间，与发现的早晚密切相关。为达到更好的治疗效果，最佳的方法就是早预防，早发现，早诊治。如果检测出癌症，一定要到正规医院接受规范化治疗，千万不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

聚焦健康



医疗前沿

延安大学附属医院

延大附院成立郝金凯针灸传承工作室

本报讯（通讯员 崔永平）为传承发展郝金凯主任学术经验及实测经络疗法，近日，郝金凯传承工作室在延大附院正式成立。郝金凯针灸疗法传承工作室的成立，必将成为延大附院的一张亮丽名片，充分发挥示范引领作用，推动实测经络针灸疗法在临床实践中的广泛应用，为医院中医学科和针灸事业发展注入新的活力。

延大附院党委书记白茫茫说，推广和普及郝金凯的学术思想以及实测经络针灸疗法，是为了积极响应国家提出的“长期坚持推进名老中医专家学术经验继承、优秀中医临床人才研修、传承工作室建设”

的号召。这一举措对于促进我市乃至全国中医药事业的发展具有极其重要的意义。我们要认真学习和缅怀郝金凯主任的高尚风格和品德，学习他严谨求实的治学态度，学习他临床工作中所表现出的勤奋和敬业精神。要求中医科的同志们传承好郝金凯主任的实测经络针灸疗法，要加强中西医协同工作，用现代方法揭开中医针灸的谜团，解决复杂疑难病症，使我院的中医药工作在医教研领域取得更大的进步。

随后，举行了郝金凯主任学术传承人刘景鸿教授收徒仪式，延大附院中医科主任凤霞、贺婷婷、陈焱竺、王珍、袁娜五位传承人拜刘景鸿

教授为师。仪式结束后，刘景鸿教授以《现代实测经络图谱研究——人体十四经脉真实存在及本质》为题，详细阐述了上世纪郝金凯教授在艰苦的环境中埋头苦干，用生物物理的方法证明了十四经脉的真实存在，厘定了传统经络穴位的位置关系，并在此基础上首创了实测经络疗法，即在对经络、穴位的精准定位下，每条经络上尽量少取穴，采用无痛进针，达到最佳的针刺感，并配上辨证吸氧的一种疗法。随后刘景鸿教授还在国医馆进行了临床带教。

郝金凯，1927年生于北京密云县瞳里村（原河北省怀柔县瞳里村），1958年，随中央卫生部医疗队来到延

安，后留到延安工作，延大附院针灸科主任，研究员，从事针灸研究50余载，1978年被卫生部聘任为《针灸学辞典》编审委员，参加审定《中医大辞典》针灸分册。1978年与中国科学院生物物理研究所祝总贻教授协作，将祝教授提出的经络生物物理测定法，首先在延安应用于临床，结合吸氧，创立了实测经络针灸疗法。从医63年来，郝金凯使用“实测经络针灸疗法”治疗了延安患者16万人次，珠海患者7万人次，总数达到23万人次之多。1992年被中共陕西省委知识分子工作领导小组及省委组织部授予“优秀共产党员专家”称号。全国劳动模范，国务院政府特殊津贴享受者。

延大附院成为“中国常见风湿病管理体系建设”试点单位

本报讯（通讯员 霍爱鑫）近日，延大附院成为“中国常见风湿病管理体系建设”全国十二家试点单位之一。“中国常见风湿病管理体系建设”是由北京协和医院风湿免疫科与中国疾控中心共同发起，延大附院为第七家启动单位。

风湿免疫病具有患病人口多、致残致死率高的特点，被世界卫生组织列为继心脑血管疾病、癌症后威胁人类健康的第三大杀手，具有临床表现复杂、异质性强等特点，诊

治门槛高，随访难度大。北京协和医院是我国综合水平最顶尖的三甲医院之一，是国家卫生健康委指定的全国疑难重症诊治指导中心。特别是风湿免疫科连续14年蝉联复旦版“中国医院排行榜”风湿病专业的专科声誉排行榜第一名。延大附院风湿免疫科成为试点单位后，北京协和医院将在学科建设、人才培养、新技术开展等方面提供大力支持，推动了风湿免疫科的精细化发展。

延大附院党委书记白茫茫说，希望此次慢性管理体系的建设，以及培训、研讨会议的召开，能够进一步规范县级医院、乡镇卫生院以及榆林等陕北地区各医院的诊治水平，希望未来我院风湿免疫科的业务能够更上一层楼。

学术会议环节，北京协和医院风湿免疫科田新平教授解读了《脊柱关节炎靶向药物治疗专家共识》，吴婵媛教授对《中国风湿免疫病的疾病负担》及《2024年类风湿关节炎指南解读》

进行了授课，传递了最新、最前沿的知识；中国疾控中心慢病中心生命监测与死因监测室殷鹏教授、童峻俊分别讲解了《常见风湿免疫病综合防控体系建设试点工作方案》《RA慢病智慧综合管理平台使用介绍及操作》；延大附院刘宇宏主任讲授了《类风湿关节炎诊疗情况》，崔轶霞副主任讲授了《脊柱关节炎诊治新进展》。实战阶段由霍爱鑫副主任医师及敖亮主治医师分别分享了《行走的类风湿关节炎发展史》《神奇的腰痛》。



大医精诚

延安市人民医院

军医义诊到老区 军民融合送健康

空军军医大学唐都医院与延安市人民医院签订军民融合医联体合作协议

本报讯（通讯员 郑红艳）“真好，省城专家这么大老远来给我们免费看病，真是太方便了。”近日，空军军医大学唐都医院院长王敬博、政委袁鹏带领47人的专家团队，怀着服务老区人民的初心来到延安市人民医院开展义诊查房等医疗服务，并签订了军民融合医联体合作协议。

本次义诊共有来自空军军医大学唐都医院消化内科、心内科、眼科、皮肤科等18个老区的专家用自己的专业知识为老区患者答疑解惑、问诊把脉，根据就诊群众不同状况给出诊疗意见，开具处方发放药品，让老区人民享受到优质的医疗服务，同时也为市人民医院相关科室带来了新技术新

理念。据统计本次义诊218人次，查房8人次。期间，空军军医大学唐都医院与延安市人民医院重点商讨了医联体建设及未来帮扶计划，并签订了军民融合医联体合作协议。

据悉，唐都医院自6月份与市人民医院成立专科联盟以来，先后派出感染科、呼吸内科等科室多位

专家，来该院相关科室进行坐诊、查房、手术及学术讲座，为临床科室带来了新技术、新理念、新思路，也为广大患者提供了科学有效的诊疗方案，受到老百姓的一致好评。协议签订后，唐都医院将陆续派出胸外科、神经外科、内分泌科、风湿免疫科等科室专家，为该院提供全方位的帮扶。

高新医院、1名延安市妇幼保健院的同道，踊跃参与培训，均反应收获颇丰。通过此次培训，临床医师们对首页CMI以及主要诊断和主要手术选择有了更为清晰的认识，他们表示将会不断提高首页数据的质量，确保主要诊断和主要手术选择的准确性。

培训提高病历内涵质量 助力医院高质量发展

本报讯（通讯员 贾莉）为持续提升医院病历内涵质量，从容应对当下医改形势中的各类挑战，努力从病历书写方面提升三级公立医院绩效考核及三甲医院复审工作，近日，延安市人民医院举办了“2024年首页数据CMI及主要诊

断、主要手术选择培训会”，本次培训会成效显著，为医院不断提高病历内涵质量、为医院的高质量发展作出了积极贡献。

本次培训会特邀中国医科大学附属第一医院病案管理中心徐云伟教授前来授课，徐教授针对该院2024

年1月至8月份的首页数据及病历进行了深入细致的分析，对首页数据、CMI概念、提升方法、主要诊断、主要手术选择原则以及存在的问题，利用该院实际发现的案例，进行了极为透彻的剖析和讲解，具有很强的指导性和实操性。共计288名本院临床科室医生及7名延安市



仁爱创新

北医三院延安分院

慧眼识仁心 妙手除病痛

本报讯（通讯员 张晨）“我现在感觉胸部以下那种难受的感觉减轻了好多，都可以慢慢走路，真的特别感谢脑外科的医护人员，是你们把我从病痛中解救出来，给了我希望……”王大姐激动地说。近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）脑外科成功完成了胸6-7椎管内髓外硬膜下脊膜瘤切除术，解除了患者王大姐的病痛。

王大姐在11个月前没有明显诱因出现双下肢麻木、无力症状，同时伴有排便无力和间歇性跛行的情况，当时并未引起重视。一段时间后，病情逐渐加重，入院10天前竟严重到无法行走。为寻求治疗，她来到北医三院延安分院脑外科就诊。通过各项检查后，考虑为脊膜瘤，于是以椎管内占位性病变更将其收入脑外科住院部治疗。

入院后，脑外科团队积极开展术前准备工作。经过详细诊断，基本确定为椎管内肿瘤，脊膜瘤的可能性最大，决定实施肿瘤切除术。术中可见肿瘤大小约1.5×2.2cm，脊髓受压明显且向右移位，不过幸运的是，肿瘤与脊髓并无明显粘连。在显微镜下，医护人员小心翼翼地将肿瘤分离，严密保护脊髓，最终分块将肿瘤完全切除，病理诊断结果为脊膜瘤。王大姐恢复良好，顺利出院。

据脑外科主任田德洲介绍，椎管内肿瘤是指发生于脊髓本身以及椎管内与脊髓邻近组织的原发性或转移性肿瘤，这种疾病可在任何年龄段发病，以20~30岁人群较为多见，除脊膜瘤外，其他类型的椎管内肿瘤如神经鞘瘤等也较多见。肿瘤在椎管内的分布主要分为髓外硬脊膜下、硬脊膜外和髓内这几种类型。其临床表现会随着病情的发展，依次分为刺激期、脊髓部分受压期和脊髓完全受压期三个阶段，而对于椎管内肿瘤，手术切除是目前优选的治疗方式。由于椎管内良性肿瘤占多数，所以通过手术全切除，大部分患者可治愈或病情好转。



康复一人幸福一家

延安新东康复医院

走进星星的世界 传递爱心真情

延安市新区第二小学与新东康复医院开展社会实践融合活动

本报讯（通讯员 古军涛）近日，延安新东康复医院康复部迎来了延安新区第二小学一年级小朋友，在老师及家长的带领下，他们怀着好奇与期待的心，走进延安新东康复医院康复部，了解特殊儿童的学习和生活，增进对特殊儿童的理解和接纳，同时对特殊儿童提供融入社会的机会，让公众更了解特殊儿童，提升他们的自信心和社会能力。

新东康复医院康复部治疗师带领学生以及家长们一起参观治疗区，室内陈列着各种先进设备，四周的墙壁遍布色彩斑斓的图画，为特殊儿童营造了一个既专业又温馨的康复氛围。康复部的特殊儿童和新区二小的小朋友进行了简单的游戏互动，灿烂的笑容感染着身边的每一个人。新区二小一年级的孩子们将购买的学习用具、生活用品及玩具亲手送到了康复部的特殊儿童手中，传递着爱与温暖。

“让我们心连心用爱心传达真情，手牵手用关怀传递温暖，关爱特殊儿童，一起点亮孩子们灿烂的未来。”延安新东康复医院院长姬萍说。



疾控救健康

延安市疾控中心

身体活动能代替体育活动吗？

一、什么是身体活动

“身体活动”是指由骨骼肌收缩引起，并在静息能量消耗基础上引起能量消耗增加的所有身体运动。儿童青少年的身体活动包括在家庭、学校和社区中的玩耍、游戏、体育运动、交通往来、家务劳动、娱乐、体育课或有计划的锻炼等，一般可将其分为“日常活动”“休闲活动”和“体育运动”。因此，“身体活动”这一概念的范围较“体育运动”更广。

由于“日常活动”和“休闲活动”在每日生活中所占的时间相对更长，故建议先从增加这两部分中的身体活动入手，以此来鼓励和帮助儿童青少年养成活跃的生活方式。

休闲活动中的体育类游戏活动如拍球、跳绳等是儿童（3~5岁）获得中等至较大强度身体活动的主要形式，这一阶段的主要目标是在培养儿童运动兴趣的同时为各项运动能力的发展奠定基础，即全面发展其基本动作技能和身体素质，此时应注意游戏类型的趣味性和多样性。

6~17岁儿童青少年可结合其兴趣，逐渐进行某些运动项目如篮球、足球和游泳等的练习，但是同时也应注意各项基础身体素质的均衡发展，避免过早专项化训练。

此外，儿童青少年还可进行适宜的增强骨骼肌肉的练习（如仰卧起坐和立定跳远等），但在青春期前不应过度追求力量的增长。待经历第二身高突增高峰后，肌肉进入快速增长期，才更加适合进行专门性的力量训练；而在青春期中后期，心肺功能才逐渐发育完善，方可进行较长时间的有氧耐力等素质训练。

二、知识扩展

1. 静息能量消耗。静息能量消耗是指在清醒平卧休息时的能量消耗，主要用于维持身体细胞、器官的正常功能和人体的觉醒状态。

2. 日常活动。日常活动指身边各类“小事”，包括日常生活技能、家务劳动、活跃的交通方式。鼓励儿童多做以上日常活动，可有效提高身体活动量。

3. 基本动作技能。包括移动类技能、物体控制类技能、身体稳定类技能以及精细控制等。

4. 身体素质。一般包括灵敏、协调、平衡、速度、力量和耐力等。

5. 第二身高突增高峰。青春期前期是身高增长速度最快的一段时间，被称为第二身高突增高峰，持续时间大约1年。女孩出现在11~13岁，男孩在13~15岁。

误区解读：身体活动不包括家务活

这种说法是错误的。儿童青少年的身体活动可以分为“日常活动”“休闲活动”和“体育运动”，家务活也属于“日常活动”的一种。由于“日常活动”在每日生活中所占的时间相对更长，故应从增加日常生活中的身体活动入手来提高身体活动水平更加容易。