

# 防癌清单：约40%的癌症可预防

记者 宋伟 刘婧

## 聚焦健康

“癌症”这两个字，总让人心头一紧。但你知道吗？约40%的癌症其实是

可以预防的。那么，日常生活中，如何预防癌症的出现？不同的人群应该如何去早筛癌症？万一不幸出现癌症该如何诊疗？不同人群的防癌重点是什么？带着这样的疑问，我们采访了延安市人民医院肿瘤血液科副主任王恬。

### 如何预防癌症的出现？

王恬说，癌症不是突然找上门的，而是长期坏习惯的“积累爆发”。想让它离得远远的，我们要先从这几件事做起：

#### 一、管住嘴：筑牢饮食防火墙

(一)远离霉变、烟熏、油炸食物及加工肉制品(腌肉、香肠)，霉变花生、玉米中的黄曲霉毒素是明确致癌物，需全部丢弃。

(二)增加全谷物、新鲜蔬果、优质蛋白(鱼、豆制品)摄入，每天不少于5种蔬菜和水果，减少红肉与高盐饮食。

(三)拒绝过烫食物，65℃以上热饮会灼伤消化道黏膜，增加食管癌风险。

#### 二、迈开腿：激活免疫屏障

每周保持150分钟中等强度有氧运动(快走、慢跑、游泳)，或75分钟高强度运动，搭配2~3次力量训练，既能控制体重，又能提升免疫细胞活性，降低结直肠癌、前列腺癌等风险。

#### 三、避开坑：远离致癌因素

(一)戒烟限酒。酒精是一类致癌物，与肝癌、乳腺癌等密切相关，同时远离二手烟与厨房油烟。

(二)做好职业防护。减少石棉、苯、甲醛等致癌物质接触，避免长期暴晒，做好紫外线防护。

(三)接种相关疫苗。9~45岁女性接种HPV疫苗预防宫颈癌，乙肝疫苗

可降低肝癌风险。

#### 四、调心态：稳住情绪防线

长期焦虑、抑郁会扰乱内分泌与免疫功能，可通过冥想、社交、培养爱好疏解压力，保持情绪稳定，提升机体抗癌能力。

### 不同人群应该如何去早筛癌症？

王恬说，大部分癌症早期无明显症状，等到出现疼痛、肿块、出血等信号时，往往已进入中晚期。早筛能在癌症萌芽阶段发现异常，大幅提升治愈率。针对癌症高危人群和癌症普通人群，早筛的方式各有不同。

#### 一、高危人群：精准筛查不盲目

(一)长期吸烟、家族史、职业暴露者，应每年做1次低剂量螺旋CT进行肺癌筛查；

(二)有幽门螺杆菌感染、胃溃疡以及胃癌家族史的人，应每1—2年做1次胃镜，进行胃癌筛查；

(三)有乳腺癌家族史以及乳腺增生的妇女，应每年做1次乳腺B超+钼靶检查，35岁起定期自查；

(四)有息肉病史及结直肠癌家族史的人，应每3—5年做1次肠镜，每年可先做粪便潜血初筛；

(五)乙肝、丙肝感染者及肝硬化的人，应每6个月做1次腹部超声+甲胎蛋白(AFP)检测，进行肝癌的筛查；

(六)有性生活的女性，应每3—5年做1次TCT/HPV(液基薄层细胞检测/人乳头瘤病毒检测)联合筛查，疫苗接种后仍需筛查，避免宫颈癌的出现。

#### 二、普通人群：基础筛查全覆盖

每年进行肿瘤标志物联合检测(癌胚抗原、甲胎蛋白、癌抗原125等)，结合腹部B超、胸部X光等基础检查，初步排查常见癌症风险。

王恬告诉我们，在癌症筛查的过程中，一定要避开误区，拒绝“滴血验癌”等噱头产品，选择正规医疗机构筛查；

不必因恐惧拒绝胃镜、肠镜，目前无痛技术已成熟，不适感大幅降低；肿瘤标志物仅为辅助诊断工具，结果异常需结合临床症状进一步检查，正常也不能完全排除风险。

### 万一不幸出现癌症，该如何诊疗？

王恬说，万一真的查出问题，千万别慌。早期癌症的5年生存率可达90%以上，早治不仅能提高治愈率，还能减少治疗痛苦和费用，保留生活质量。

#### 一、规范诊疗：选对路少走弯路

确诊后务必前往正规肿瘤专科医院或综合医院肿瘤科，遵循多学科会诊(MDT)方案，避免轻信偏方延误治疗。

#### 二、精准治疗：疗效与安全兼顾

随着医学发展，靶向治疗、免疫治疗、微创治疗等新技术不断涌现，医生会根据癌症类型、分期及基因检测结果制定个性化方案，精准杀伤癌细胞的同时，减少对正常组织损伤。

#### 三、康复管理：降低复发转移风险

治疗结束后定期复查，前两年每3~6个月1次，3—5年每6~12个月1次。同时保持健康的生活方式，适当康复锻炼，积极调整心态，巩固治疗效果。

### 不同人群的防癌重点是什么？

#### 一、女性朋友：

9~45岁尽早打HPV疫苗，能有效预防宫颈癌；避免长期使用雌激素类药物，减少乳腺癌、子宫内膜癌风险；定期进行妇科检查，包括宫颈刮片、盆腔B超，及时发现妇科肿瘤早期信号。

#### 二、中老年人：

控制慢性疾病，积极治疗高血压、糖尿病、慢性肝炎等，减少癌变风险；警惕身体异常信号，如不明原因的体重下降、乏力、疼痛等，及时就医排查；避免长期服用非甾体类抗炎药，减少胃肠道黏膜损伤。



## 医疗前沿

延安大学附属医院

# 延大附院正式获批产前诊断技术服务资质

本报讯(通讯员 李丽)近日，延安大学附属医院正式收到陕西省卫生健康委员会下发的《关于同意延安大学附属医院开展产前诊断技术的批复》(陕卫妇幼函〔2026〕106号)，获批开展遗传咨询、医学影像、生化免疫、细胞遗传、分子遗传五大类产前诊断技术服务。这标志着该院在出生缺陷综合防控、母婴健康保障领域迈入全新阶段。

2025年11月19日，陕西省卫生

健康委员会专家组对该院产前诊断技术服务进行了现场综合评估，并提出专业整改意见。医院高度重视、迅速行动，针对问题开展了为期3个月的全面整改与优化提升，按期完成了整改并提交了验收报告，最终顺利通过批准，成功取得该项资质。

产前诊断是防控出生缺陷、提升出生人口素质的关键技术，可精准筛查胎儿先天性畸形与遗传性疾

病，为优生优育提供科学、权威的医学依据。为高标准通过评审，该院严格遵循国家相关法律法规与技术规范，全面推进筹备工作，配置了高精度超声诊断仪、染色体核型分析系统等先进设备，建成符合生物安全标准的专用遗传实验室；组建了由产科、新生儿科、超声影像、生殖遗传等多学科构成的资深专家团队，全体人员均经国家级、省级规范化培训并考核合格；建立健全流

程管理制度、严格质量控制体系与安全转诊绿色通道，全力保障诊断精准、医疗质量和安全。

获批资质后，该院可提供产前诊断全流程一站式服务，覆盖备孕夫妇、高龄孕妇、产前筛查高风险等重点人群，让陕北及周边地区群众无需远赴外地，在家门口即可享受优质、便捷的产前诊断服务，有效填补了区域专业服务的空白，进一步健全了区域出生缺陷三级防控网络。

# 七小时鏖战，20年“弯”腰一朝“挺”直

国内知名脊柱外科专家在延大附院为脊柱畸形患者重塑“生命脊梁”

本报讯(通讯员 王飞)近日，国内知名脊柱外科专家、南京鼓楼医院邱勇院士团队核心成员毛赛虎主任在延安大学附属医院开展了高难度脊柱畸形矫正手术。

39岁的刘女士被腰背部畸形困扰了20余年，伴随8年的反复疼痛。常年

的畸形与持续性疼痛，不仅严重影响了她的外观与生活质量，更给她的身心带来了双重负担。于是，她来到延大附院就医。经过一系列检查，毛赛虎主任决定为其施行脊柱畸形矫正手术。

据悉，脊柱畸形矫正手术是外科领域中高风险、难度大、精细度要求极高

的术式，而该患者20余年的复杂脊柱畸形，是对手术医生的技术、经验与心理素质的极大考验。手术既要精准矫正畸形、恢复脊柱正常生理曲度，又要全程严密保护椎管内神经与周边血管，毫厘之差便可能造成不可逆的损伤。

面对重重挑战，毛赛虎主任凭借数

十年深耕脊柱外科的丰富经验，联合延大附院骨科团队反复研判病情，制定了周密严谨的手术方案。随后，这台高难度复杂脊柱畸形矫正手术全程历时近7小时才顺利完成。术中操作精准规范，患者生命体征全程平稳，为术后康复与脊柱功能重建打下了坚实基础。

# 三月龄女婴命悬一线 多学科联手力挽狂澜

本报讯(通讯员 高小娥)近日，延安市人民医院儿科二病区、普外科二病区(胃肠外科)、手术麻醉科、新生儿科上演了一场“生命时速”救援——凭借多学科紧密协作的默契与精湛医术，成功救治一名仅3月龄的急性化脓性阑尾炎伴脓毒症患儿，为幼小生命筑起一道坚实的健康防线。

3月18日，3月龄女婴小星(化名)因发热、精神萎靡1天，由当地医院紧急送往市人民医院儿科二病区。入院时，患儿体温飙升至38.8℃，精神差，不愿吃奶，更出现5小时无尿、肢端发凉的休克早期症状，病情危急，亟需紧急干预。

儿科二病区团队第一时间启动急救预案，迅速完善相关检查。血常规结果显示，患儿白细胞计数高达19.41×10<sup>9</sup>/L，C反应蛋白91.95mg/L，提示存在严重细菌感染；腹部超声进一步发现

右侧腹低回声包块及腹腔积液，结合患儿腹胀、肠鸣音减弱等临床表现，儿科二病区主任袁强积极参与并指导抢救，建议进行手术治疗，同时联系普外科二病区主任苏荣军、副主任申昌军紧急会诊后，明确诊断为急性化脓性阑尾炎伴腹膜炎，必须立即实施手术治疗，否则将危及生命。

由于3月龄婴儿身体机能尚未发育完善，手术耐受性极差，麻醉、操作等环节均面临极高风险。为保障救治安全，新生儿科与普外科二病区迅速组建多学科救治(MDT)团队，打破科室壁垒，共同研讨制定个性化救治方案。

术前，儿科团队争分夺秒开展急救：通过扩容补液纠正休克、精准抗感染治疗控制感染、全程严密监护生命体征，为手术创造了有利的条件。术中，苏荣军主任带领申昌军副主任医

师、赵延涛副主任医师在手术麻醉科李海英主任医师、闫乐主治医师的保驾护航，以及儿科住院总徐峰峰的全力配合下，凭借丰富的小儿外科手术经验，在全麻下精准实施阑尾切除术，彻底清除腹腔内脓液，以毫米级的精细操作确保手术顺利完成。

术后，患儿即刻转入新生儿科接受精细化监护。作为科室特色的家庭护理病房，医院允许家长全程陪同照护，医护人员同步指导家长参与日常护理，让患儿在熟悉的亲情陪伴中获得安全感。新生儿科团队则针对患儿病情提供呼吸机支持、强化抗感染、科学营养支持等个性化护理，从每一次体温测量到每一次奶量调整，都做到细致入微，全力守护患儿康复。

经过11个日夜的守护与精心救治，小星的体温逐步恢复正常，感染指标降至安全范围，顺利脱离呼吸机，吃

奶、排便等各项生命体征均恢复正常。3月30日，小星痊愈出院，重新回到家人身边。

“婴幼儿手术对麻醉精度、操作熟练度要求极高，此次跨科协作不仅考验了单个科室的技术硬实力，更彰显了医院多学科协同作战的综合能力。”苏荣军表示。

“3月龄婴儿患阑尾炎由于症状不典型，极易误诊漏诊，若未及时干预或延误手术，可能引发感染性休克、多器官功能衰竭等严重后果，甚至危及生命。”新生儿科常伟主任介绍，此次救治成功的关键在于“早识别、快响应、强协作”——儿科二病区精准判断病情并第一时间启动多学科救治机制，普外科二病区快速制定手术方案，新生儿科提供无缝衔接、优势互补，为患儿赢得了黄金治疗时机。



大医精诚

延安市人民医院

## “双盟”聚力 “睛”彩启航

陕西两大眼科专科联盟落户市人民医院

本报讯(通讯员 高凡)4月18日，西安市第一医院主办的“陕西斜视与小儿眼科专科联盟、陕西角膜眼表专科联盟(延安)授牌仪式”在延安市人民医院举行。此次授牌是响应国家分级诊疗政策、推动优质眼科医疗资源下沉的关键举措，旨在提升延安及周边地区眼科专科诊疗水平，惠及广大眼病患者。

仪式中，延安市人民医院纪委书记罗建龙、延安大学附属医院医疗部部长王新宁、西安市第一医院总会计师蔡秀莲、中华医学会眼科分会斜视与小兒眼科学组组长张伟先后致辞。各位嘉宾一致表示，两大专科联盟的成立是惠及民生、助力健康的重要工程，未来将通过学术交流、技术帮扶、人才培养等多种方式，全面提升延安眼科整体医疗服务能力，让老区群众在家门口就能享受到更高水平、更优质的眼科诊疗服务。

授牌仪式现场，延安市人民医院作为核心参与单位，正式接受“陕西角膜眼表专科联盟、陕西斜视与小儿眼科专科联盟”授牌。此举标志着延安区域内统一诊疗标准、共享技术资源、畅通双向转诊的眼科协同协作网络正式建立。

## 急救知识进校园 安全护航伴成长

市人民医院开展校园应急急救公益培训活动

本报讯(通讯员 雷毅)为深入推进健康中国行动，全面提升校园师生应急避险与自救互救能力，筑牢校园安全防护屏障，4月16日上午，延安市人民医院联合延安市红十字会、宝塔区健康教育中心、柳林社区卫生服务中心走进延安市东方红学校初中部，开展“急救知识进校园”专项公益宣讲培训活动。

活动中，市人民医院急诊科兼120急救站主任张维涛带领急救专业团队，以理论讲解、实操示范、现场互动、动手实操相结合的教学模式，面向全校初中生普及了实用的急救知识与技能。

培训现场，医护人员围绕心肺复苏、气道异物梗阻急救、溺水应急处置、烧烫伤规范处理等校园高发意外伤害急救知识开展了系统授课，细致讲解了急救核心流程——意识判断、紧急呼救、胸外心脏按压、开放气道、人工呼吸等关键操作要点，深入浅出地梳理了急救原理、操作标准与注意事项。

理论讲解结束后，急救团队进行了实操演示。他们直观展示了规范急救动作与操作细节，并组织学生逐一上台动手实践、一对一纠错指导，让师生从“听懂”转变为“会做”，切实掌握了应急急救核心技能。

短短一上午的专题培训，为全体师生带来了一堂意义深远的生命安全教育课。活动以普及急救知识、传播急救理念为核心，着力引导青少年树立生命至上的安全意识，实现懂急救、会急救、敢急救的培训目标，将安全防护理念深植于心，全方位夯实了校园安全防线。

此外，为进一步提升全民应急急救能力，推动医院高质量发展项目——延安市区全民应急急救能力提升公益项目落地，市人民医院为延安市东方红学校配备自动体外除颤仪(AED)一台，为校园突发心源性疾病预防提供了重要保障。

## 关爱老年健康 共筑“晚美”人生

市人民医院成功举办“4·19老年医学日”多学科义诊活动

本报讯(通讯员 冯艳林)在“4·19老年医学日”来临之际，为积极践行健康老龄化理念，提升老年群体的健康获得感，4月17日上午，延安市人民医院老年医学科联合消化内科、骨科、康复科及营养科，在医院一号楼大厅成功举办了以“关爱老年健康，共筑‘晚美’人生”为主题的大型义诊活动。

老年人常存在多病共存、多重用药、功能衰退等复杂情况。为此，本次活动精心组建了高水平多学科专家团队：由老年医学科主任医师申洁、主任医师冯艳林、主任医师付世东领衔，针对慢性肺疾病、糖尿病、高血压、冠心病、骨质疏松等老年常见病，以及共病、衰弱、认知功能下降等问题，为老年人提供综合评估与个体化治疗建议。消化内科副主任医师刘鑫现场解答了老年人胃肠功能紊乱、便秘、消化不良等困扰。骨科副主任医师高延伟针对老年人骨关节炎、腰腿痛、骨质疏松性骨折风险进行了筛查与指导。康复科副主任医师李晋胜为肌少症、卒中后遗症、颈肩腰腿痛患者提供了康复训练及居家锻炼建议。营养科主任郭延玲为老年朋友定制了科学膳食方案，纠正“营养盲区”，助力健康老龄化。

本次活动还特别设置了老年综合评估专区，由医师贾蓝昕、医师史锐为老年朋友进行系统评估。评估内容涵盖营养状况、跌倒风险、认知功能、肌少症等关键维度，帮助老年朋友早期发现功能衰退风险，为个性化干预提供了科学依据。此外，现场还免费提供了老年多重用药个性化指导、营养膳食及居家护理建议，并为群众免费测量了血压、血糖。“以前看病要跑好几个科，今天在一个地方就把肺、心脏、腿和吃饭问题全问了，还免费测了血糖，真是方便!”80岁的李奶奶对活动连连称赞。