

别把“胃病”不当回事 胃癌发病已越来越“年轻化”



公众胃癌防治意识需提升

本报讯(记者姬薇)“就目前来说,我国胃癌发病率跟死亡率一直徘徊在第二、第三。像河北省每年胃癌大概8000到1万人。”河北医科大学第四医院外科主任李勇教授11月29日在首届“胃癌关爱日”公众宣教活动上对记者说。

胃癌的发生除遗传因素外,还与环境问题(如空气污染)和生活方式(如胃黏膜慢性感染、吸烟、饮酒和高热量饮食)等息息相关。北京大学肿瘤医院院长季加孚教授介绍,睡眠不规律、嗜爱宵夜、抽烟喝酒、重口味饮食等,这些不良习惯可能引起胃部出现疼痛、恶心、呕吐等症状,甚至导致体重下降,当胃部出现这些异常反应的征兆时,一定要尽早就医,及时诊断治疗。

我国目前的胃癌现状是发病率高,早期诊断率低,死亡率高,很多国人对早期胃癌筛查意识薄弱。相反,韩国、日本虽然都是胃癌的高发国家,但死亡率较低,且呈明显下降趋势。究其原因,胃癌早筛率高是日本、韩国胃癌死亡率下降的关键。据统计,我国早期胃癌的诊治率低于20%,远低于日本(70%)和韩国(50%),多数患者就诊时已经发展为进展期胃癌或晚期胃癌,错过了最佳诊治时机。

“很多患者会相信网站上的信息,自己上网查找胃癌治疗的方法,包括饮食上、中医治疗、偏方等,其实这些信息经过研究证实大多是无效的,更多的是一种商业性的推销行为,但患者急于求医,就会愿意去相信这些虚假、错误信息。”中国医科大学附属第一医院肿瘤内科主任刘云鹏教授认为,以疾病科普、健康知识为噱头的推销商业信息,除了加强管控之外,大家千万勿听勿信,一定要到正规的医院接受治疗。

心梗你真的了解吗?

心梗发作前有哪些征兆?

- 曾经有过冠心病的人在心梗发作前,心绞痛频率会有所增加
- 从来没有冠心病的人对首次发作的心绞痛要特别注意

心梗的诱因有哪些?

血脂异常 吸烟 长期高血压 糖尿病 基因遗传

突发心梗时,自己该如何迅速处理?

- 舌下含服硝酸甘油或速效救心丸 15-20分钟仍不能缓解 这意味着可能已经心梗了
- 此时一定要停下任何活动,不要给心脏增加负担
- 心肺复苏
- 判断患者是否真的心脏停跳,可以摸一下患者的颈动脉
- 确定心梗停止后将患者平放,开始心肺复苏
- 先将一只手的掌放到患者的胸骨上,另一只手置于第一只手的上面 手掌向下,两只手的手肘紧扣互锁
- 然后将整个身体的重心集中到双手上用力下压 下压深度大概5厘米 注意下压时胳膊不要打弯
- 每按压30次,给予2次口对口人工呼吸(要捏住患者的鼻子)

有些人心脏一不舒服就会吃“速效救心丸”,这种做法是否合理?

提倡随身携带速效救心丸或硝酸甘油对于缓解心绞痛有一定的作用

如果吃完以后20分钟以上症状不能缓解,一定要赶紧想办法到最近的医院(最好能做介入治疗)就诊

很多老年人喜欢冬泳,应该注意什么?

- 每年冬季准备会游泳的泳友都应该提前到医院做检查,看看自己的冠状动脉是否健康,冬泳爱好者在下水前做好热身

心梗都是老年人的“专利”吗?

- 长期的高血压、糖尿病、高脂血症及吸烟等不良的生活方式容易导致血管发生动脉粥样硬化
- 现代年轻人的工作压力比较大,生活不规律,特别是熬夜非常多
- 不吸烟也不被动吸烟
- 少喝酒或不喝酒

心脏不是很好的人应该加强运动?

- 对心脏不好的人提倡运动康复
- 运动量低付的要比控制好
- 老年人不建议清晨锻炼 注意天气

“购物狂”,可能得了“狂躁症”

心理咨询师表示:物质消费不是安抚心灵的最佳方式

本报记者 刘旭

除了价值20万元一屋子无从收拾的快递包裹,今年“双十一”,沈阳的李昕还收到了医院心理科的一张“躁狂发作”诊断书。

精力旺盛、言语增多,行为轻率、随意挥霍……很多人一定像李昕一样惊讶:“购物狂”不是挥霍无度?还可能得了“狂躁症”。

今年的“双十一”落下帷幕不久,天猫交易额定格在2684亿元,物流订单超过10亿。然而,狂欢的背后却有着当代人心理亚健康问题。根据《中国城镇居民心理健康白皮书(2018)》数据显示,73.6%的城镇居民处于心理亚健康状态,存在不同程度心理问题的有16.1%。《工人日报》记者采访了解到,以为是情绪调节障碍没当成病、对精神障碍治疗有偏见、全媒体轰炸式营销致使“购物狂”越来越多。

网购20万元、收56个包裹……

“我有钱,这些东西都是小case,MK锁头包要凑齐六款颜色。口红要买个烟花礼盒,不贵,才1500元。电动牙刷有了,哎呀,又出了一款粉红色,买买买……”11月10日,李昕得意洋洋地往“购物车”里添加商品,嘴上念念有词,而且语速越来越快。而在这之前近一个月的时间里,她已经买了20万元的东西。看到这种情况,家属赶紧将她送往沈阳市安宁医院心理科。最后,经过医院检查确诊为狂躁症,李昕疯狂购物是因为“躁狂发作”。

11月27日10点35分,徐贝贝收到菜鸟驿站取件提醒短信,这是她“双十一”56个包裹中的最后一个。从名牌包、运动鞋、羽绒服、粉底液、婴儿玩具、尿不湿、卷纸,再到眼部按摩仪、各种小零食……加起来有7.9万元。“其实很多都不是必需品,甚至是重复品、毫无用处的东西。面对琳琅满目的商品特别冲动,看见了不买,心里会堵得慌,买了之后又非常后悔。”徐贝贝说。

徐贝贝的心态是众多“剁手党”心态的缩影。“疯狂购物”是一种病吗?沈阳市某三甲医院心理科副主任医师陈丽雅解释说,狂躁症属于精神类疾病。实际生活中,患者会因判断力受损而做出非理智行为,比如有可能出现不顾后果、随意挥霍、盲目投资等行为。不符合实际需求 and 自身条件的疯狂购物行为符合狂躁症特征。

《中国精神疾病分类与诊断标准-第三版(CCMD-3)》指出,狂躁症是以情绪高涨或易激惹为主,注意力不集中、话量增多、思维奔逸、自我评价过高、精力充沛、鲁莽行为、睡眠需要减少、性欲亢进等8项中有3项(若仅为易激惹,至少需4项)即可确诊。“病态性购物症和赌博、暴食一样,在心理学上属于冲动控制疾病范畴。如果伴有话语格外多、特别开朗,可能有狂躁倾向。”陈丽雅说。

“买买买”背后是焦虑无处安放

每天刷一遍天猫、京东、小红书、唯品会等手机购物APP。被网红“种草”一款品牌“老爹鞋”,一周之内买了7种配色。平均每个月要买10多件衣服,有的衣服甚至1年穿不上一天。化妆台

上光是粉底液就不下20种。不止这些,发光戒指、手机外用话筒、手帐本、抓娃娃机……27岁单身的徐贝贝每月服饰美容、生活日用、娱乐消费近1万元,而她的月薪仅有4300元,储蓄存款已经花没。刚开始,徐贝贝以为自己只是“工作压力大找个发泄口”“控制力差”“强迫症”,在公司请来的心理咨询师孙博三次心理辅导后,她知道自己是“病”了。“以为情绪调节有障碍,没当病来看待。”徐贝贝说。

孙博是一名国家二级心理咨询师,已为20余家企业近500名职工做过心理咨询、辅导。“现在的工薪族生活、工作压力大,过度焦虑还没有合适的方式疏解,往往越积越多。一部分职工已达到很严重需要治疗的地步,可当我对他们去医院时,99%的人没了下文,他们对精神障碍治疗有偏见,认为治病丢人,还认为心病治不好,只能自己想开。”孙博说。

他向记者介绍一个案例,大学毕业两年后的庞哲热衷于买盲盒收藏,上个月办理了辞职手续,扬言“炒盲盒买房”,他家里两整面墙摆着648个盲盒娃娃,花了近5万元,庞哲父母双双下岗,家庭收入仅为2800元。当孙博劝庞哲去看心理医生时被拒绝了,理由是“我又没病,再说心病也治不好”。

为啥狂躁症患者成为购物狂的尤其多?“电视、手机、街上广告牌,甚至小区超市都是双十一的促销广告,想不看都不行。”“如今买东西动动手就行,商品也琳琅满目,商家总会推陈出新,还有一群网红‘种草’,购物成为最快、最有效的发泄方式。”“有时就为了消费而消费,抢到某件低价商品时兴奋不已,等东西到了幸福感很快就没了。”记者随机采访了12位“过度消费”的工薪族,

他们认为全媒体轰炸式营销加速了他们过度消费,越来越烦躁。

现金、记账、限时付抑制冲动消费

“‘狂躁症’轻者有社交功能障碍和对社会应尽职责表现紊乱,重者可出现幻觉、妄想。不仅影响生活和工作,甚至有可能给自己和他人的生命造成威胁。”陈丽雅说。

孙博建议通过改善饮食、放松心情、养成良好生活习惯、学会控制情绪等方式缓解病情。“食用碳水化合物类食品能增加脑血清素水平,减少不良情绪反应。多听一些欢快的音乐,保持身心愉悦。不要过量饮酒、吸烟,少吃辛辣物、少吃易兴奋的食物。学会控制情绪,只有在情绪平稳中才能冷静思考,一味放纵情绪百害无利。”

辽宁社会科学院社会学研究所所长王磊认为,过度消费超出个人及家庭的基本需求和支付能力,是一种扭曲的、不可持续的消费方式,会给自己和家庭带来沉重的经济负担,破坏社会风气,并且浪费资源。

他建议,养成计划购物的习惯,在没有打折或闲暇换季时列出自己需要的物品。坚持记录大件商品或大额消费的支出金额,减少盲目支出。把购物时间排到日程安排上,限定一个大致的时间,可以避免挑选时间长、范围广造成的购物过剩。用现金支付,这样比较清楚自己的消费额度,减少沉溺刷卡透支的机会。

“发泄方式有很多,物质消费不是安抚心灵的最佳方式。”孙博说。

(应被采访对象要求,部分为化名)



五部委联合发文 农村学校食堂不得外包

本报讯12月4日,教育部、国家发展改革委、财政部、国家卫生健康委、国家市场监管总局联合印发《关于进一步加强农村义务教育学生营养改善计划有关管理工作的通知》,要求农村地区学校食堂(伙房)要由学校自办自管,不得对外承包或委托经营。学校食堂(伙房)结余款项应滚动用于营养改善计划,不得挪作他用,确保每一分钱都吃到学生嘴里。对违反食品安全法律法规、发生食品安全事件、擅自

降低供餐质量标准或随意变更食谱的,有关部门要严肃追究相关单位和个人责任,并列入“黑名单”,禁止参与学校供餐。

《通知》要求,各地要以贫困地区和家庭经济困难学生为重点,因地制宜开展试点工作,完善政府、家庭、社会力量共同承担膳食费用机制。要统筹相关项目和资金,提高食堂供餐比例,加大对“三区三州”等贫困地区支持力度。各地要做好营养改善计

划实名制学生信息管理工作,健全监督管理和责任追究制度,防止虚报冒领行为。对虚报、冒领、套取、挤占、挪用、截留、克扣膳食补助资金和在食堂经费中列支教职工伙食、奖金福利、招待费等行为,要依法依规严肃处理惩处。

《通知》要求,各地要加强营养膳食指导,加大对食堂从业人员培训力度。要建立健全营养配餐制度,每个县级试点地区应至少配备一名专(兼)营养师专业人员,有条件的地方可为学校配备或支持学校聘请营养师专业人员,对膳食营养均衡等进行咨询指导,推广科学配餐、膳食营养等理念,引导学生科学营养就餐。学校要开展营养健康教育。各地要加强学生营养健康状况监测评估工作,开展数据综合分析,为科学评价营养改善计划实施对学生营养健康状况改善的效果提供依据。

(魏文)

千年古镇“晒腊味 迎新年”

12月3日,安昌古镇一家名为阿红香肠的传统腊味作坊里的工作人员在晾晒各种手工制作的绍兴腊味。

初冬时节,浙江省绍兴市柯桥区安昌古镇开启了传统腊味制作、上市的季节。当地百姓用传统酱油、黄酒、香料等手工腌制腊肠、酱鸭、鱼干、酱鸭鸭、酱排骨等绍兴特色腊货,在冬季的阳光下进行晾晒,满街飘香的腊味也成了这座江南古镇的独特风景。

新华社记者 徐显振

江西中选药品集中采购减轻群众负担

本报讯(记者卢翔)近日,记者从江西省药品集中采购和使用新闻发布会上获悉,包括江西在内的全国26个省(区、市)纳入国家组织药品集中采购和使用试点扩大区域范围。该省落实试点扩围工作以后,有望实现多方共赢、普遍受益,随着药品价格明显降低,将有效减轻群众的药费负担。

据介绍,12月,该省医保局将组织有关部门、中选药品生产和配送企业签订集中采购协议合同,并对医疗机构和医务人员进行专题培训,确保在今年年底之前,国家试点扩围中选结果在全省正式落地实施。全省所有公立医疗机构全部执行国家组织集中采购和使用试点扩围25个药品的中选结果,按照中选价格采购和销售。同时,驻赣部队医疗机构这次也将参与药品集中采购试点扩围,统一执行中选结果。

试点扩围政策落地以后,具体的降价效果如何?江西省医药采购服务中心负责人奚忠举例说,比如预防血栓的硫酸氢氯吡格雷片,该省中选的原研企业药品,原来采购价格为15.47元/片,中选价格为2.54元/片,降低了83%;按照常规3个月的疗程计算,药品费用从1392元降到228元。又比如治疗高血压病的赖诺普利片,原价格为1.16元/片,中选价格为0.23元/片,降低了80%,每天的费用从2.3元降至不足0.5元。还比如治疗肺癌的吉非替尼片,原来采购价格为235.8元/片,中选价格为54.7元/片,降低了77%,1个月的治疗费用从7000元降至1600元,参保群众按平均70%的比例报销,个人仅需支付400多元。

深圳南山推出智慧政务“套餐”

(上接第1版)

搭建“政企面对面”服务平台

在南山区行政服务大厅,“政企面对面”服务平台首播时,王强运用该平台,与砺创防务技术集团、深信服科技、深圳奥比中光科技公司等企业代表连线交流,了解企业需求。面对屏幕另一端的政府部门,商汤科技财务总监邢妍感叹:“南山区政府是企业的贴心人。”

“政企面对面”服务平台,是南山区政府打造的服务大中小企业“直通车”。利用云视频、网络直播技术,南山区打造集互动屏展示区、智慧指挥中心、数据展示中心等多功能为一体的综合展播厅,实现覆盖全区100多个政府部门和驻区单位、500多家重点引进企业的一整套“政企面对面”服务平台。

据介绍,南山区政府将做好该平台技术支撑、优化服务流程,建立工作机制,每周邀请各部门一把手开展政策宣讲和面对面互动交流,精准、高效服务企业,实现“企业服务周周见”。

在智慧城市建设方面,南山区通过政企合作新模式,创立了“智慧南山数字政府联合实验室”、让政企合作、企企合作形成合力,打造智慧城市建设“试验田”。

目前,南山区已经与多家知名企业洽谈合作,

(上接第1版)

油田技能竞赛金奖、中国石化技术能手、齐鲁工匠……作为胜利产业工人队伍中的佼佼者,在中国石化集团公司技能大师张春荣看来,她的成长除了自身奋斗外,更离不开胜利油田为产业工人铺就的舞台。“通过竞赛,理论和技能水平得到进一步提升,更好运用于生产实践。”技能竞赛,改变了张春荣的命运,也成就了她的今天。

创新有平台

70多项专利,19名创客难题攻关,55名员工人人能创新、个个有专利,走进胜利油田马厂俊创新工作室,创新成果和荣誉铺满整面墙。

成立职工创新工作室,是胜利油田引领支持基层职工创新的有效方式。

“比赛只是冰山一角。”虽然已是行业“大咖”,集团公司技能大师冯新永仍自谦“只是采油工岗位的普通职工”。他直言,竞赛体现的只是规范操作水平,合格的采油工还应掌握知识体系,既精设备运维,又善井筒管理,还懂地质分析。

全国人大代表、胜利油田首席技师吴娟,10年前是一名普通采油工。10年间,在冯新永创新工作室的熔炉里,她先后完成创新成果20多项、发明专利1项,被油田多家单位聘为“成长导师”。2014年,“吴娟创新工作室”成立。

这并非个例。如今,创新工作室已成为油田员工技能提升的“练兵场”,解决难题的“攻关站”、成果集成的“加速器”和技术交流的“大舞台”。

据统计,胜利油田创新工作室已孵化成果4500