

防治肿瘤，家庭是前沿阵地

4月15日至21日是第27个全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“健康中国健康家——关爱生命，科学防癌”，旨在倡导发挥家庭在防癌抗癌中的重要作用，宣传家庭关爱的理念，推动以家庭为单位、成员间相互支持、共同践行健康文明的生活方式。定期防癌体检，关爱陪伴患者家人，促进家庭健康和谐，切实降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

家庭生活中“藏”着危险因素

我们生活中的大部分时间是在家庭中度过的。每个家庭的生活习惯、生活态度、行为模式以及家庭氛围，与每个家庭成员的健康息息相关。不合理饮食、吸烟酗酒、装修污染、烹调油烟、不良卫生习惯、肥胖少动以及

不和谐的家庭氛围等，都和癌症的发生有关。针对相关危险因素，我们要努力做到健康饮食，多吃蔬菜水果，少吃加工肉类，戒烟限酒，积极运动，保持良好卫生习惯，妥善处理与家庭成员之间的关系，保持好心情。

家庭是患者的“加油站”

我们不能完全避免癌症的发生，当家庭成员患病后，要选择正规医院进行规范治疗，做到科学选择，理性就医，这是决定整个抗癌战斗胜利的关键。在这一阶段，家庭成员扮演着重要的角色。

肿瘤的综合治疗要兼顾局部和整体，同时重视患者的全身情况以及肿瘤情况。肿瘤的综合治疗不是手术、化疗、放疗等治疗方法的简单组合，而是一个有计划、有步骤、有顺序的个体化、系统化的治疗过程，需要多学科有效地协作才能顺利完成。

患者和家庭成员应了解各种治疗方法的特点，积极配合医院和医生，综合选择，力求达到最佳治疗效果。如果肿瘤有治愈的可能，就应以根治为目的。如果属于姑息性治疗，就以延长生存时间、提高生活质量为基本目标。治疗中既要重视近期疗效，也要重视远期疗效和患者生活质量。

另外，保持良好的心态是整个治疗和康复

的基石，家庭则是患者心理健康的加油站。家庭成员一定要了解癌症患者的心理历程，通过积极干预和帮助，使患者早日接受现实，积极配合治疗。

当身体出现可能与癌症相关的危险信号时，应给予重视并及时到正规医疗机构诊治。但我们平时不能完全依靠症状来早期发现癌症，还是要通过定期体检来发现癌症的蛛丝马迹。主要推荐的检查方法包括：(见后表)

癌症康复离不开家庭支持

癌症患者的康复包括身体上的康复、心理上的康复，以及重新融入社会和工作的职业康复。如今，癌症治疗已经不仅仅是清除癌细胞，还包括帮助患者处理生理或心理等方面的影响，提高他们的生活质量。

在康复阶段，家庭和家庭成员的作用尤其重要。亲人之间互相信任、容易沟通，在患者身心恢复和社会回归等方面发挥着不可替代的作用。家庭成员需要认识癌症康复的复杂性和重要性，了解患者康复期的一些注意事项。

一、坚持定期检查。癌症的治疗往往需要经历手术、放疗、化疗以及内分泌治疗等多种治疗方法的综合应用，是一个相对漫长的过

程。而且针对其容易复发转移的特点，治疗结束后的几年内还应该坚持复查随访。一般情况下，治疗后2年内，需要3个月复查一次；2年至5年内，每半年复查一次；5年后，每年复查一次。规律地复查随访可以早期发现异常，及时处理。

二、改变不良生活习惯。癌症的发生和不良生活习惯息息相关，治疗结束后，一定要注意改进生活方式，多吃蔬菜水果，同时注意营养均衡，合理膳食，适当运动，保证充足睡眠。

三、建立心理疏通渠道。亲情、友情能够有效排解负面情绪，亲人的关怀和安慰至关重要。家庭成员要针对癌症患者的不良情绪给

予关心和鼓励，减轻他们的压力。

四、建立信心，与癌症和平共处。家庭成员要协助患者建立癌症是慢性病的理念，改变对癌症的态度，争取获得更好的治疗效果。要做到正视癌症，保持良好身心状态，达到病情长期稳定。

家庭是防癌的基本单位，也是前沿阵地。在家庭的防癌行动中，每个人都要负起责任，既是个人防癌的第一责任人，也是家庭成员健康的监督者。只有大家一起努力，共同防控癌症，以家庭为阵地，才能打好癌症防治阻击战，享受健康、幸福、美满的人生。

(十堰市疾病预防控制中心供稿)

癌种	检查方法
肺癌	低剂量螺旋CT
食管癌/胃癌	上消化道内镜
结直肠癌	大便隐血试验、结肠镜
乳腺癌	乳腺X线摄影联合乳腺超声
肝癌	乙型肝炎表面抗原、甲胎蛋白检测、腹部超声
子宫颈癌	细胞学检查、高危型HPV DNA检测
鼻咽癌	血清EB病毒相关抗体检测、鼻咽纤维镜
前列腺癌	前列腺特异性抗原(PSA)检测、直肠指诊、超声
甲状腺癌	超声、甲状腺功能
白血病	血常规、生生化、骨髓穿刺等

敬请关注十堰市疾控中心、十堰日报社卫生热线：12320



疾控与健康

十自规茅箭批前公示(2021)第11号

茅箭区标准地项目(茅政储出2020第12号)方案公示

广大市民：

根据建设项目规划公示的相关规定要求，现依法对茅政储出2020第12号储备地(标准地)项目进行方案批前公示，如未收到实质性反馈意见，市自然资源和规划局茅箭分局将依程序批准该设计方案；若有异议请于公示期内实书面向我局相关部门反映。

一、项目概况

该项目位于十堰市东益大道胡家工业园区，规划用地面积为：7998.78平方米，规划用地性质为工业用地。新规划总建筑面积为：5492.51平方米。规划建筑功能为：车间、仓库。计容建筑面积为：10265.91平方米(车间建筑高度超过8米双倍计容)，容积率：1.28，建筑密度：64.62%，绿地率：10.12%，道路出入口：

园区道路，建筑风格及色彩：车间为灰色外墙面砖、灰色夹芯板外墙和灰色彩钢瓦屋面。经审查，该项目规划建筑退让用地界线距离、建筑间距、日照等各项指标均符合《十堰市城市规划技术管理规定》(2019年试行版)等相关规范标准及控规要求。现对该方案进行批前公示。

二、规划依据

- 1、《中华人民共和国城乡规划法》
- 2、《湖北省城乡规划条例》
- 3、《十堰市城市规划管理技术规定》(2019年试行版)

三、公示地点

- 1、固定现场：十堰市自然资源和规划局茅箭分局办公楼一楼大厅批前公示栏(七个工作日)；
- 2、项目现场：公示期至竣工清场；

3、新闻媒体：《十堰日报》；

4、十堰市自然资源和规划局网站：
<http://gtzy.shiyan.gov.cn/>

四、公示时间

自《十堰日报》登报之日起7日内

联系电话：8780109

联系人：杜鹏 李清

地址：十堰市自然资源和规划局茅箭分局

邮编：442000

附件：

“规划总平面图”“效果图及建筑单体图纸”(详见项目现场张贴或十堰市自然资源和规划局网站)

十堰市自然资源和规划局茅箭分局
2021年4月23日

十堰仲裁委员会公告

金鹏、杨育新、王书侠、唐盛武、时雨、时俊：

本委受理申请人中国人民财产保险股份有限公司十堰市分公司营业部与你们保证合同纠纷一案，现已审理终结。因采取直接、留置、邮寄等方式均无法向你们送达，现依据《十堰仲裁委员会仲裁规则》第九十八条之

规定，依法向你公告送达(2020)十仲裁字第068、069、070、071、072、073号仲裁裁决书。请你自本公告发布之日起60日内来本会领取仲裁裁定书，逾期则视为送达。

特此公告。

十堰仲裁委员会
2021年4月23日

拍卖公告

本公司将于2021年4月30日上午9时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(网址：<https://paimai.caa123.org.cn>)采用1小时在线竞价方式举行网络拍卖会，现公告如下：

一、拍卖标的

十堰市体育中心所属六堰体育馆南侧场地租赁权，期限壹年，起拍价3.5万元/年，保证金5万元。

二、有意者请登录中国拍卖行业协会网络拍卖平台下载拍卖文件并办理报名手续。

单位地址：十堰市北京北路95号柳林春晓写字楼9楼

联系人：温国龙/13972460677

湖北信达拍卖有限公司
2021年4月23日

2021年4月23日

第26个世界读书日

书香车城 文化十堰

阅读

【传承篇】

生命之所以繁衍，基因所续；
文明之所以传承，书籍之载。
一书一基因，一书一进化，
寻千年历史，从阅读开始。



中共十堰市委宣传部
十堰市全民阅读领导小组办公室
十堰日报社

宣