

# 我市举行“微马新体验”城市热跑赛

500 余名选手参加

本报讯 见习记者王莹报道:4月21日上午,由市文化和旅游局主办、市体育总会指导、市田径协会承办的“微马新体验”城市热跑赛在城区百二河道上举行,以此开启庆祝建市50周年微马新体验系列活动序幕。

当日上午9时,百二河道上,500余名参赛选手有序集结,等待入场起跑。10点整,随着发令枪响,参赛选手冲过起跑线。活动起点为市人民小学背面的百二河河道,经五堰立交桥下河道至人民商场后的河湾折返到起点,赛程全长5公里。比赛过程中,大家精神饱满,斗志昂扬,以脚步唤醒热情,用奔跑倡导和传递健康快乐的生活理念。

据了解,参赛选手中年龄最大的55岁,最小的7岁。酣畅淋漓的热跑活动为选手们带来了极佳的体验,得到了大家的一致认可。市民齐

先生和孙女带着正在上一年级的儿子参加了本次活动,他们表示,自己平时就十分注重户外锻炼,孩子也对跑步十分感兴趣。参加此次热跑活动,不仅放松了心情,锻炼了身体,也促进了一家人的情感交流,希望今后能举办更多类似的活动。

记者了解到,去年以来,十堰田径协会已先后组织了牛头山越野赛、福山迎新登山赛、福山趣味定向赛以及28场跑步训练等活动,为推动我市全民健身活动开展,提升市民参与全民健身的热情起到了很好的促进作用。下一步,我市还将加大全民健身活动开展力度,通过举办更多场次的大型健康跑及微型马拉松系列赛事活动,为我市创建全国文明城市、提升城市美誉度助力。

图为部分参赛选手合影。



## 我国已有约30万全科医生

科医生队伍的数量和质量发生重大变化。”

为了让老百姓在家门口看得上病、看得好病,国务院办公厅于2018年1月印发《关于改革完善全科医生培养与使用激励机制的意见》,要求加快培养大批合格的全科医生,实现到2030年城乡每万名居民要有约5名合格全科医生的目标。

中国医师协会全科医师分会会长杜雪平说,目前我国距离这个目标还有约40万

全科医生的“缺口”,我国政府投入的力度很大,除了补上数量短板,还要注重全科医生素质和结构的提升。

张雁灵说,下一步中国医师协会将着力提高全科医生培训的同质化、标准化和国际化;同时加强住院医师规范化培训,严格开展教学评估,引导在岗医生“终身学习”,让老百姓对全科医生“信得过”。

(据新华社)

## 商场按摩椅,不能随便躺

近年来,商场的共享按摩椅变得随处可见:只要用手机扫码,十元、二十元就能按摩半个小时。无论男女老少,走累了都可以躺上面按摩,有些人甚至睡着了。其实这种共享按摩椅存在隐患,还需消费者注意。

第一,按摩椅无人看管,突发状况很难自救。2018年,在杭州火车站,一位女士在使用按摩椅后起身离席,而被散落的头发卡在按摩椅的缝隙中,无法脱身,幸亏旁边的男子第一时间帮她拔掉了电源,消防员随后到场解救才得以脱险。此外,还可能发生突然停电等突发状况,若躺椅被卡住,不能及时松开,很容易造成损伤。

第二,公共区域摆放的按摩椅很难做到消毒及时和彻底,不卫生。共享按摩椅通常放在机场、高铁站、电影院、健身房、美容院、商场、超市等人流量集中的地方,平均每个工作区域上有超过10人乘坐,但并不会有人工人员随时消毒,容易造成交叉感染,尤其在夏天细菌繁殖,人们出汗过多,更可能感染皮肤病。

第三,部分人群不适合坐按摩椅。共享按摩椅是以放松为目的设置的,并不是为了医疗、治病。对于大部分人,接受放松颈椎、腰、背的按摩是没有问题的。但特殊人群,如高血压、心脏病、骨折未稳定期、发烧、静脉曲张病人以及皮肤有破损、感染者不适合坐按摩椅。

按摩椅的机械按摩与人工按摩不同,虽有几个触点,但不能点、点穴和进行类似人工的动作。因此,按摩椅只能消除疲乏、减轻不适,起到放松作用,不会有治疗作用。而且它的作用力不够控制,力道小了,作用不大,力道大了则会使用肌肉骨骼疼痛。依赖按摩椅来解决疼痛及其他医疗问题,是不可取的。

(据《生命时报》)



## 最是书香能致远

4月23日是世界读书日。连日来,我市各类读书活动持续开展,各新华书店、书城也组织策划丰富的文化活动和惠民图书展销,吸引了众多市民特别是广大中小学生前往阅读、选购书籍,共读“书香”。

通讯员杨量 摄

# 防癌抗癌,科学锦囊来了

三分之一可预防,三分之一可根治,三分之一可减轻痛苦延长生命,虽然癌症每年在我国新发超过350万例,但已成为可防、可治、可控的慢性病。今年全国肿瘤防治宣传周主题是“科学抗癌预防先行”,如何让公众科学地防癌抗癌,避免误区,烧开防控?由国家卫生健康委疾病预防控制局组织编制,国家卫生健康委发布的癌症防治核心信息及知识要点,交给公众一个防癌抗癌的科学锦囊。

癌症不可预防,但部分致病因素会传染,接种疫苗可大幅降低两种癌症发生率

近年来,我国的肺癌、乳腺癌及结直肠癌等癌症发病率呈上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等恶性肿瘤居高不下。

一是不是癌症与环境、遗传等有关大关系,完全没办法预防?这是非常典型的认识误区。事实上,致病因素十分复杂,包括化学、物理和生物感染等多种因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。其中,保持健康生活方式,戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可有效降低癌症的发生率。”中国医学科学院肿瘤医院预防外科副主任赵东兵特别指出,癌症防控不只是中老年人,因为癌症的发生是受全生命周期和危险因素累积的过程。要从从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素。

那么癌症会不会传染?“癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。家人没有必要与患者隔离。但一些与癌症发生密切相关的细菌、病毒是会传染的。如幽门螺杆菌和人类乳头状病毒、肝炎病毒、EB病毒等。”赵东兵介绍,需要明确的是,目前已有两种癌症可以通过注射疫苗大幅降低发生率,这两种疫苗之一是乙肝肝炎病毒疫苗,另一个是人乳头状病毒(HPV)疫苗。

赵东兵说,乙肝肝炎疫苗全程接种需要3针,一般按照0、1、6个月的程序接种,同时新生儿接种乙肝肝炎疫苗越早越好,要求在出生后24小时内接种。宫颈癌是目前唯一可以通过接种疫苗预防的癌症,当前主要有3种HPV疫苗,分别是二价、四价和九价疫苗,分别适用于9岁~45岁、20岁~45岁、16岁~26岁的女性,要按年龄接种。

重点关注11个危险信号,防癌体检可发现大部分常见癌症

癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现早晚密切相关。事实上,癌症早期是有迹可循的。

“如果身体出现这11类问题就应及时到医院进行诊治。”赵东兵详细介绍了这11类“危险信号”:身体某部位出现异常的肿块;体表黑痣和疣等短期内色泽加深或迅速增大;身体出现异常感觉,如咽痛、疼痛等;皮肤或黏膜经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血;听力异常,耳鸣、听力下降;异常出血,特别是绝经性出血;无痛苦性血尿、排尿不畅、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

作为自我发现的有效补充,规范的防癌体检也是早发现利器。

中国医学科学院肿瘤医院预防外科副主任赵东兵介绍,目前的技术手段可以早期发现大部分常见癌症。

徐志坚说,针对乳腺癌、宫颈癌、肺癌和结直肠癌4种癌症,国际上已有较明确的筛查指南。乳腺癌推荐使用的筛查方法是超声和X线造影(钼靶);宫颈癌可使用宫颈涂片(巴氏涂片)和HPV检测;肺癌高危人群可采用中低剂量螺旋CT筛查;结直肠癌建议使用粪便潜血试验和结肠镜检查。此外,结合个体危险因素,针对上消化道癌和食管癌高危人群推荐使用的筛查方法是:上消化道癌为内

镜检查,肝癌则进行甲胎蛋白检测和B超检查。

防癌体检是不是需要每年进行?“要结合个体差异选择合理的体检间隔时间。不同的器官筛查时间也不同,不是每年都要把全身的筛查都做一遍。比如胃镜可以3年检查一次,肠镜可以5年检查一次,钼靶可以2年检查一次,宫颈筛查可以根据情况3年~5年检查一次。”徐志坚还指出,防癌体检专业性很强,应选择专业的体检机构,针对个人情况进行检查。

癌症防治要去正规医院,争取与“癌症”和平共处

癌细胞一旦产生就会迅速发展,无可救药?偏为治癌,肿瘤医生治不好的病没地方有用?这一定是错误的。癌症治疗一定要去正规医院,千万不要轻信偏方或虚假广告,否则会延误病情,影响预后。”徐志坚特别强调,目前规范的癌症治疗方法包括手术治疗和化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医药治疗、介入治疗、中医治疗等。

国家癌症中心数据显示,我国恶性肿瘤总体的5年生存率从10年前的30.9%提升到目前的40.5%。“这得益于近年来我国医疗技术的不断进步,明显提高了我国肿瘤诊疗水平。”徐志坚强调,腹腔镜、机器人等微创外科技术,广泛应用于肺癌等常见恶性肿瘤治疗;一些先进的放疗技术大大提高了放射治疗定位与照射的精准性,减轻患者创伤、提高疗效;外科、化疗、放疗、靶向治疗在的多学科治疗模式的应用,也显著提升了诊疗效果。

治疗康复期间,保持良好心态非常重要。“我经常在临床上看到,有不少患者能保持积极乐观的态度,他们平衡情绪,适当锻炼、合理用药、定期复查,继续快乐地工作、生活多年,还成了鼓励其他病友康复的

“抗癌明星”,但也有患者陷入悲观绝望,一蹶不振,身体很快就不行了。”徐志坚表示,要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。

疼痛是癌症患者最常见和最难受的症状之一。“疼痛患者说出话来,不要忍着,要告诉你的主治医师,医生会根据疼痛程度开具不同的止痛药物。”中国医学科学院肿瘤医院综合科吴晓明教授介绍,常用的止痛药物有:非甾体类镇痛药(布洛芬、塞来昔布等)、阿片类药物(吗啡、羟考酮、氢吗啡酮、芬太尼制剂等),还有一大类辅助药可与非甾体类或阿片类药物联合使用达到协同止痛的效果。

“需要特别提醒的是,有些患者即使重度疼痛也不愿服用阿片药,认为服了阿片药会上瘾。阿片药是有依赖性,但患者用药都是在医生的指导下,药物治疗改善了生活质量并且必要时可以成功停药,所以阿片药治疗癌痛成瘾者极少。”吴晓明说。

## 癌症防治核心信息及知识要点

- 1.癌症是一类严重危害群众健康的慢性病。
- 2.癌症是可以预防的。
- 3.改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。
- 4.癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的。
- 5.规范的防癌体检能够早期发现癌症。
- 6.早诊早治是提高癌症生存率的关键。
- 7.发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗。
- 8.癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量。

(据《健康报》)

## 药品管理法修订草案进入二审 加大对药品违法行为处罚力度

20日,十三届全国人大常委会第十次会议听取了全国人大常委会关于药品管理法修正草案修改情况的汇报。这是全国人大常委会对药品管理法修订草案进行第二次审议。

有的常委会委员、部门和社会公众提出,应当明确药品注册申请的要求,对附条件批准临床急需的治疗严重疾病的药品作出规定,允许药品注册证书转让,加强药品生产过程中的变更管理,规范网络销售药品行为。据此,宪法和法律委员会建议增加规定:申请人应当提供真实、充分、可靠的研究数据、资料和样品,证明药品的安全性、有效性和质量可控性;对符合条件的急需药品可以附条件批准;经过批准,药品上市许可持有人可以转让药品注册证书,并明确受让方的条件和义务;对药品生产过程中的变更实行分类管理,重大变更应当审批,其他变更应当备案或者报告,并应当对变更事项的影响进行全面评估、验证;药品网络销售第三方平台提供者应当备案,履行资质审查、制止和报告违法行为、停止提供网络销售平台服务义务,并明确不得通过药品网络销售第三方平台直接销售处方药。

药品上市后管理是不断提高药品质量、保障药品安全的重要环节。有的常委会委员、部门和地方建议对药品上市后管理作专章规定,规定药品上市许可持有人应当主动开展药品上市后研究,药品上市许可持有人应当开展不良反应监测,对已识别风险的药品及时采取风险控制措施。药品上市许可持有人应当对附条件批准的药品采取相应风险管理措施,在规定期限内完成相关研究工作。

针对药品价格虚高和供应短缺的问题,有些常委会委员、地方和社会公众提出,应采取措施加强药品监管,保障药品供应。宪法和法律委员会建议增加以下内容:国家对药品价格进行监测,必要时开展成本价格调查,加强药品价格监督检查,依法查处药品价格违法行为,维护药品价格秩序;国家实行短缺药品预警和清单管理制度;国家鼓励短缺药品的研制和生产,对临床急需的短缺药品及原料药予以优先审评审批;国务院有关部门可以对短缺药品采取适当的生产、价格干预和组织供应等措施,保障药品供应;药品上市许可持有人、药品生产经营企业应当履行社会责任,保障药品的生产和供应。

为进一步加大对药品违法行为的处罚力度,提高违法成本,严惩重罚,二审稿作了如下修改:一是增加应受处罚的行为种类。对未按照规定开展药品不良反应监测或者报告,境外企业在中国境内设立的药品上市许可持有人代表机构或者指定的企业未依法履行相关义务,药品网络销售第三方平台未履行资质审查、报告义务等,停止提供网络销售平台服务等义务以及伪造、散布虚假药品安全信息四类违法行为,增加规定相应的法律责任。二是加大处罚力度。对无证生产经营药品、生产销售假药劣药、违反药品生产质量管理规范或者药品经营质量管理规范等违法行为,提高罚款数额。落实处罚到人,从事生产销售假药劣药单位的法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他责任人,增加依法追究刑事责任的处罚;对依法不认为是犯罪或者不构成犯罪的,增加可以给予行政拘留的规定。三是增加惩罚性赔偿。生产假药、劣药或者明知是假药、劣药仍然销售,造成死亡或者健康严重损害的,受害者可以主张加倍的惩罚性赔偿。

(据《人民日报》)

## 晚上影响睡觉或影响宝宝身高

有些家长担心宝宝晚上怕黑哭闹,习惯在宝宝入睡后仍然亮着灯,甚至彻夜不想睡觉。广东省妇幼保健院儿童保健科主任何海娟提醒,开灯睡觉,可对宝宝的健康造成不良影响,建议家长培养孩子关灯睡觉的习惯。

宝宝刚出生时,对白天黑夜是完全没有概念的,他们出生后需要在家长的帮助下慢慢地适应这种昼夜节律的生物钟规律。最终做到跟成人一致的昼夜作息规律。但假如一直开着灯睡觉,就有可能使他们分不清白天黑夜,最终造成白天清醒、晚上不睡,或是晚上睡不踏实的现象。

当晚上不能顺利入睡进入一种烦躁状态时,一系列健康问题也就随之而来。处于生长发育阶段的小孩,需要体内分泌足够的生长激素来促进他们的生长发育,而这种生长激素分泌的高峰时段就在夜间熟睡之后的22:00至次日凌晨的2:00,如果在这个时间段没有顺利地进入熟睡状态,就会错过生长激素分泌的“黄金时段”,久而久之,可在一定程度上影响宝宝的身高。

另外,彻夜不想睡觉,也会因光照时间过长而减少脑垂体中松果体褪黑素的分泌,从而减弱对性腺发育的抑制,最终因性腺发育超前而出现性早熟。

长时间在灯光下睡觉。光源持续不断地对眼睛产生刺激,使原本需要通过睡眠来达到充分休息的眼球和脑体却始终得不到充分的休息,再加上婴幼儿的视力发育尚未完善,这就阻碍了视力发育,增加日后患上近视的几率。而且,长时间在混浊的昼夜作息下,还可影响体内的生物和化学平衡,使体温、心跳、血压等变得不协调,出现食欲下降、情绪低落等表现,最终导致各种疾病乘虚而入。

对于已经习惯开灯睡觉的宝宝来说,又该如何帮助他们慢慢戒掉对灯光的依赖呢?何海娟给出了以下建议:

- 1.关灯后突然关灯宝宝不适应
- 2.关灯后,由于周围环境的改变,有些小宝宝可能会因为缺乏安全感而开始哭闹,以寻求家人的关注,熄灯后宝宝因恐惧而哭闹时,妈妈可以握着宝宝的手,轻轻地把宝宝安抚他,或者放一些在孕期经常播放的音乐,这些都需要一段时间的适应。
- 3.睡前调节亮度的台灯或落地灯

房间里可以备一盏可调节亮度的台灯或落地灯,每次宝宝准备睡觉时,将灯光调暗,营造一种睡眠的氛围,宝宝入睡后,把灯光关掉,中间宝宝醒来需要喂奶或换尿布时,再打开微弱的灯光照明,并在喂奶喂奶或换尿布后,关灯并保持安静,使其继续进入睡眠状态。

睡前亲子活动不宜宜

当年龄较大的宝宝可以调节关灯睡觉时,家长应了解其不愿关灯睡觉的具体原因,并加以正确引导。同时,家长也应尽量避免睡前给宝宝讲恐怖故事或有恐怖情节的动画片,睡前应以轻松愉快的亲子活动为主。

(据《广州日报》)