

国家卫生健康委等部门 公布新版癌症防治行动实施方案

新华社北京11月15日电(记者李恒 顾天成)为进一步深入开展癌症防治专项行动,国家卫生健康委等13个部门近日联合制定公布《健康中国行动一癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》。

方案提出,到2030年,我国癌症防治体系进一步完善,危险因素综合防控、癌症筛查和早诊早治能力显著增强,规范诊疗水平稳步提升,癌症发病率、死亡率上升趋势得到遏制,总体癌症5年生存率达到46.6%,患者疾病负

担得到有效控制。

控制危险因素是降低癌症患病风险的重要一环。方案从开展全民健康促进、减少致癌相关感染、加强环境与健康工作、推进职业性肿瘤防治工作等方面进行部署。其中提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。

方案提出,进一步加强癌症防治机构能力建设,完善国家-省-地市-县四级癌症防治网络。推进以肿瘤专科为重点的国家区域医疗中心设置与建

设。具备条件的二级及以上医院设置肿瘤科,能够开展癌症筛查和常见多发癌种的一般性诊疗。

方案还提出,进一步提升肿瘤登记报告规范化、制度化程度。到2030年,肿瘤登记工作所有县区全覆盖,建立不少于1145个国家级肿瘤登记处。试点开展高精度肿瘤登记工作,加强原位癌、病理分型、临床分期等信息采集。高发地区重点癌种早诊率持续提高,适龄妇女宫颈癌人群筛查率达到70%,乳腺癌人群筛查覆盖率逐步提高。

肺炎支原体感染期间,孩子怎么吃才恢复更快?

新华社杭州11月14日电(记者黄筱)近日肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为了临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于急性期和恢复期:

一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3岁~6岁患儿每日饮水量600毫升~800毫升,6岁~10岁患儿每日饮水量800毫升~1000毫升,发热情况下酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白质食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专科门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。

降温了,这些防寒保暖误区可别中招!



资料图片

最近,各地接连遭遇多股冷空气影响,全国大部分地区出现明显降温,御寒保暖成了头等大事,听说喝酒、啃炸鸡、吃火锅能御寒?是真还是假呢?一起关注这几项冬季御寒误区。

误区一:喝酒能御寒

喝酒时产生的温暖感觉并非是酒产生了热量。相反,体内的热量被快速

带到身体表面后,更快地通过皮肤表面散发出去,其实是消耗了体内更多的热量。当体内热量产生速度不及散失的速度后,人就会感觉冷起来。单纯通过喝酒御寒不靠谱。

误区二:吃火锅更保暖

事实上,阳盛、体质强壮的人,其实并不适宜吃火锅。而那些四肢怕冷、畏

寒的阳虚者比较适宜吃火锅。相反,气阴两虚者,应少食或不食火锅。

误区三:吃炸鸡、喝奶茶能暖身

一些人喜欢吃高热量的食物来御寒,比如油炸食品、奶茶等,不过这些食物热量虽高,却不能暖身,对于防寒保暖并无太多帮助。

误区四:一个取暖贴用一天

冬季大家常用的取暖贴,不能长时间保持在同一个位置,不然会有低温烫伤的风险。皮肤会慢慢出现红肿、水泡、脱皮的现象。另外,皮肤热敏感度低的人群,如老人、糖尿病患者等不宜使用,儿童、孕妇以及计划怀孕的女性也都最好不要使用。

误区五:蒙头睡觉可避寒

夜晚温度低时,有人喜欢用被子蒙着头睡。但是这样会把被子里浑浊的空气吸入体内,不仅达不到休息的目的,还有可能造成头晕脑胀。

据北京日报客户端

医生支招“跑友”科学进行马拉松运动

新华社长沙11月14日电(记者帅才)近日,多地举办马拉松比赛,全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒,“跑友”参加马拉松比赛前要充分热身,如果在比赛中发生心脏骤停等意外,施救者应对其及时开展心肺复苏,并第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒,入冬以后,气温骤降,体育爱好者要避免在寒冷天气下剧烈运动,特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识丧失。体育爱好者在剧烈运动时发生心脏骤停,如果不能得到及时抢救,可能在短时间内造成大脑和其他重要器官不可逆的损害。

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说,如果跑步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停,必须在现场尽快对其进行心肺复苏,如果身边有自



专家建议

新华社发 王鹏作

动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

余波等人建议,跑步爱好者在参与

马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

