

国家卫生健康委发布《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》

## 从日常点滴做起 主动筑牢癌症防线

**本报综合消息** 近日,国家卫生健康委发布《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》(以下简称《守则》)。

这份全民防癌指南提出了15条具体建议,涵盖控烟限酒、健康饮食、科学运动、体重管理、规律作息、心理健康、感染防控、环境防护、定期筛查等多个维度,旨在引导公众跳出“重治疗、轻预防”的固有认知,从日常点滴做起,主动筑牢癌症预防第一道防线。

为帮助公众更好地理解《守则》的内容及发布意义,河南省肿瘤医院呼吸介入科主任医师、健康管理中心副主任吴红波,围绕癌症可防可治的科学依据、筛查与诊疗的现实问题以及健康管理的可操作性展开深入解读。

不吃霉变食物,不吃过烫食物,避免过多摄入腌制、熏烤和高温油

炸类食物,少吃甜食,《守则》中5条建议与饮食直接相关。吴红波指出,健康饮食对于降低患癌风险至关重要,临床数据证实,30%~40%的肿瘤可通过优化饮食与生活方式实现有效预防。

“心理健康和规律作息对于防癌同样重要。”吴红波表示,相较于饮食和运动,规律作息与心理健康是公众最易忽视的防癌环节,但其对机体免疫力的影响十分重要。他强调,长期熬夜、生物钟紊乱,会让身体持续处于亚健康状态,直接导致机体免疫力下降,清除体内异常细胞的能力大幅减弱,而多数肿瘤的发生、发展与慢性炎症、免疫力低下密切相关。

此外,《守则》中提到的HPV疫

苗接种、乙肝疫苗接种,属于癌症一级预防即病因预防的举措,针对性防控宫颈癌、肝癌等高发癌症。适龄人群主动接种疫苗,可从源头上阻断与病毒感染相关的癌变进程。

吴红波提醒,癌症的发生绝非偶然,吸烟、过量饮酒、肥胖、久坐不动、长期暴晒等单一陋习,看似危害有限,但多种陋习长期共存,会持续对身体造成损伤,大幅提升癌症发病风险。因此,主动改善生活习惯、坚持科学预防,才是降低癌症风险的关键。

世界卫生组织提出,“三分之一的癌症可以预防,三分之一可以通过早期发现得到根治,三分之一可以运用现有医疗手段延长生命”。癌症筛查对于早期发现、早期诊断和早期治疗癌症至关重要。

根据年龄、性别、家族史及生活习惯等因素,不同癌症有不同的筛查

方式和频率:肺癌筛查推荐45岁以上、有长期吸烟史或癌症家族史人群定期做低剂量胸部CT;胃癌筛查建议普通人群每2~3年做一次胃镜,有家族史或幽门螺杆菌感染者缩短筛查间隔;结肠直肠癌筛查则建议普通人群45岁起每5年做一次肠镜,或每年做粪便潜血检测,有直系亲属患病史者提前至40岁开始筛查。

对于无特殊家族史、无高危生活习惯的普通人群,基础防癌筛查可遵循以下标准:每年做一次低剂量胸部CT;45岁以后每5年做一次肠镜;40岁起女性每年做一次乳腺超声;50岁左右男性每年查前列腺特异性抗原(PSA);已婚女性每3~5年做一次宫颈癌筛查。有家族遗传史、高危生活习惯的人群,则应在医生指导下增加对应筛查项目。

(记者 李鹤 整理)



市中心医院

## 心脏起搏治疗技术再攀新高

**本报讯**(记者 普淑娟)近日,周口市中心医院心血管内科五病区医疗团队勇攀技术高峰,在主任医师贾国力的带领下,单日成功完成两例高难度心脏起搏器植入术,分别为先进的左束支起搏术与罕见右位心患者起搏器植入术,标志着该院在心脏起搏治疗领域迈上新台阶。

首位患者李先生因间歇性意识丧失入院,被诊断为“高度房室传导阻滞、阿-斯综合征”,合并心力衰竭,病情危重。医疗团队为其施行左束支区域起搏术,是目前生理性起搏的前沿技术。该技术需将电极精准植入心脏左束支区域,对手术操作的精确度和术者经验要求极高。相较于传统起搏方式,该技术能

维持左右心室同步收缩,有效降低心腔扩大、心功能恶化风险。团队凭借精湛技术,成功完成电极定位与植入,为患者预后提供有力保障。

另一患者刘先生因间断乏力、头晕半年就诊,确诊病态窦房结综合征,且为罕见的镜像右位心,即心脏解剖结构完全反位,常规手术入路与影像判断难度极大。术前团队充分评估论证,术中精准操作、灵活应变,历时100分钟顺利完成双腔永久起搏器植入,术后起搏器各项参数良好,患者症状显著改善。

此次两台高难度手术的圆满成功,充分展现了周口市中心医院心内科在疑难危重症介入治疗领域的雄厚实力。

## 共建健康城镇 共筑健康防线

**本报讯**(记者 李鹤 实习记者 孙一帆)“帮我量一下血压”“一起去学学心肺复苏”……4月17日,周口关帝庙广场人声鼎沸,我市第38个爱国卫生月集中宣传活动在此正式启动。

本次活动以“共建健康城镇 共筑健康防线”为主题,由市文明办、共青团周口市、市卫生健康委、川汇区人民政府主办,市卫生健康服务中心、市计生协会、川汇区卫生健康委承办。

启动仪式上,健康科普节目展演赢得台下市民阵阵掌声,八段锦韵律引得现场市民热情参与。随后,活动相关负责人宣读了《周口市第38个爱国卫生月倡议书》。

同时,现场通过开展健康服务体验、中医养生保健知识宣传和养

生保健技术体验、急救知识普及、无偿献血、优生优育、病媒生物防治等健康知识宣传,动员市民积极投身爱国卫生运动,提升健康素养水平。

义诊服务区尤为引人注目。我市多家医疗机构现场为市民提供健康咨询和义诊服务。63岁的张香在体验视力测试后高兴地说:“中!这活动真好,逛着玩还能看医生。”

市卫生健康委相关负责人表示,接下来,将继续深入街道、社区、居民小区,用群众听得懂、记得住、用得上的方式传播健康知识,让“每个人是自己健康第一责任人”的理念真正深入人心,为加快构建全民健康管理新格局、健康周口建设注入源源不断的动力。

## 启动技能培训 夯实服务基础

**本报讯**(记者 刘伟)为持续提升家庭医生签约服务质效,全面推进年度基层卫生健康重点任务,4月16日上午,周口市2026年家庭医生团队签约服务技能培训班开班仪式暨基层卫生健康重点工作推进会,在周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)举行。

会议对《周口市加快推进家庭医生服务可感可及行动方案》进行了政策解读,为下一步签约服务工作明确了方向与路径。会上,各县(市、区)还围绕推行主动健康服务模式、开展基层两种慢性病免费用药、县域医疗次中心建设及基层卫生健康信息化建设等创新实践,作了典型经验交流。

会议同时就2026年全市基层卫生健康重点工作进行了部署。根据工作要点,周口市将坚持以人民健康为中心,着力健全全域基层医疗服务保障体系,深化医共体一体化运营,加强基层卫生人才队伍建设。核心任务之一是推进家庭医生签约服务提质增效,并通过提高服务均等化与同质化水平,加强基层综合治理。

此次“培训”与“部署”两会合一,体现了周口市卫生健康系统高效统筹、务实推进的工作作风。技能培训的启动将为基层注入专业动能,而重点工作的部署则为全年发展绘就了清晰蓝图,共同致力于筑牢基层健康网底,提升居民健康获得感。

## 规范诊疗流程 提升基层产科急救能力

**本报讯**(记者 史书杰)为进一步规范产后出血诊疗流程,提升基层医疗机构危孕产妇应急处置能力,近日,周口市产后出血规范化管理及应急演练巡回培训(项城站)在项城市第一人民医院开展。

本次培训采用“理论授课+实操教学+考核巩固”的系统化模式,为参训人员搭建全方位提升平台。当日上午,周口市妇幼保健院专家团队围绕“产后出血的预防、诊疗规范与急救原则”“危孕产妇转诊救治流程与急救保障体系建设”“产后出血技能实操培训”进行系统讲解。培训以促促学,通过理论考核巩固学习成效,确保培训内容入脑入心。

下午,项城市第一人民医院产科及相关科室医护人员组成演练团队,开展产后出血应急演练。演练内容紧贴临床真实场景,完整还原产后出血急救全流程,从病情快速评估、多学科协作联动,到产钳规范使用、急救操作精准实施,每一个环节都严格遵循诊疗规范。

演练结束后,专家团队对本次演练的规范性与实用性给予高度评价,认为本次演练达到了“以演促学、以练促干”的目标。项城市第一人民医院相关负责人表示,将以此次培训为契机,持续强化产科急救能力建设,常态化开展应急演练,不断优化急救流程、提升多学科协作水平,以更专业的技术、更高效的服务,全力守护全市母婴安全。



4月19日上午,周口市第五届人工智能创新挑战赛现场,周口市眼科医院(周口市第七人民医院)全程为参赛小朋友“保驾护航”,并带来一堂生动的眼健康科普课。

通讯员 徐萌萌 摄



## 健康周口

## 潜伏的餐桌“杀手”:警惕蜡样芽孢杆菌

“中午剩下的米饭炒一炒当晚饭”“前一天买的凉皮第二天热一热继续吃”……这些看似平常的习惯,却隐藏着不小的风险。一种名为“蜡样芽孢杆菌”的致病菌,可能正悄然潜伏在你的餐桌上。

### 什么是蜡样芽孢杆菌?

蜡样芽孢杆菌是一种常见的食源性致病菌。它能够形成芽孢——相当于给自己裹上了一层坚硬的“外壳”,对高温、干燥和部分消毒剂均有很强的耐受能力。被其污染的食物

色、香味通常不会发生明显变化,难以通过感官判断食物是否已被污染。由它引起的食物中毒,多与室温下长时间放置的米饭或炒饭有关。

### 食物中毒的两种类型

呕吐型:潜伏期为0.5~6小时,主要表现为恶心、呕吐、头晕、四肢无力。此型由耐热的毒素引起,常规烹饪无法将其破坏。

腹泻型:潜伏期为8~16小时,主要表现为腹痛、腹泻、发热、脱水。此型由不耐热的毒素引起,症状通常相

对较轻。

### 家庭餐桌如何防范?

按需制作,尽量不剩。凉拌米线、凉皮、凉面等冷食类主食,室温存放不宜超过2小时,不建议冷藏后再次食用。

及时冷藏,尽快食用。剩饭剩菜应在烹饪后2小时内放入冰箱,且冷藏时间不宜超过2天。确保冰箱冷藏室温度设置在4℃或以下。

彻底加热,谨慎食用。再次食用剩饭前,必须彻底加热。从冰箱取出

的食物,建议加热至少20分钟以上。若食物已出现异味、发黏或存放过久,应果断丢弃。

生熟分开,注重卫生。处理生熟食材的刀具、案板应严格分开,处理食物前后要用肥皂和流水洗手。

科学应对,及时就医。食用剩饭剩菜后如出现恶心、呕吐、腹痛等症状,应立即停止食用,并多饮水防止脱水。轻症者一般1天内可自行缓解;若症状较重或持续不缓解,应及时就医,并主动告知医生饮食史。

(周口市疾控中心 张好凯)

## 马帅:六载热血映丹心

□记者 史书杰 文/图

在周口市七一路东段的献血屋里,时常能看到一个年轻的身影。他行色匆匆,熟练地填表、体检、挽袖、献血,动作一气呵成,神情平静而坚定。他叫马帅,是一名出生于1993年的普通青年,2025年荣获由国家卫生健康委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局联合颁发的“全国无偿献血奉献奖金奖”。从第一次献血至今,他用六年时间书写了一份不平凡的爱心答卷——累计无偿献血55次,献血总量高达22000毫升。

22000毫升是什么概念?相当于一个成年人全身血液总量的四到五倍。若按临床救治一位患者平均需要200毫升血液计算,马帅的血液已为上百个生命送去了生的希望。

谈起第一次献血的经历,马帅至今记忆犹新。那天,他正陪朋友散步,不经意间看见了位于七一路东段的献血屋。其实,早在求学期间,他就萌生了无偿献血的念头,由于各种原因迟迟未能行动。那一刻,他再也没有犹豫,径直走进献血屋,完成了人生第一次献血。正是这次勇敢的尝试,开启了他长达六年的热血奉献之路。



他长达六年的热血奉献之路。

起初,马帅将献血的事默默藏在心里,未曾告诉父母。一年多后,父母无意间得知,第一反应是心疼和反对,担心频繁献血会影响儿子健康。面对家人的忧虑,马帅没有抱怨,而是耐心地解释献血的相关科学知识,说明适量献血不仅无损健康,还能促进新陈代谢。在他的真诚劝说下,父母最终理解并支持了他的选择。婚后,他的爱人也给予了充

分的理解和支持,让他的献血之路更加坚定。

谈及献血的好处,马帅的话语朴实而坦然:“帮助别人,也快乐了自己。而且献血会对血液进行免费检验,这相当于为自己做了一次健康筛查。更重要的是,当自己或家人需要用血时,还能享受优先和费用减免的政策。”

为了能够准时献血,确保每次捐献的血液都合格,马帅加入了周口市中心血站的义务献血微信群。

## 周口热血榜样

周口市中心血站 周口日报社 主办



## 健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505  
18222960521 15538663780  
电子信箱:zkrbwsb@126.com