

全国肿瘤防治宣传周 专家表示：防治癌症关键在早

本报记者 朱传胜

今年4月15日至21日是第28届全国肿瘤防治宣传周，国家卫健委确定宣传周的主题是“癌症防治，早早行动”。河南理工大学第一附属医院胸外科一区主任郭金成指出，防治癌症的关键在于早，每个人要做自身健康的第一责任人，对于癌症要早发现、早诊断、早治疗。

郭金成介绍，全国肿瘤防治宣传周是由中国抗癌协会1995年倡导发起的，是我国历史最悠久、规模最大、影响力最强的防癌抗癌品牌科普活动。全国肿瘤防治宣传周期间，通过开展形式多样的癌症防治宣传教育，提升公众对癌症核心知识的知晓率，普及科学防癌

的理念，建立健康生活方式，实现对癌症的有效防控。

“很多人谈癌色变，认为癌症就是绝症。其实，癌症是一种慢性疾病，从正常细胞发展到癌细胞最长需要几十年的时间，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。因此，世界卫生组织提出，通过改善生活方式和环境等因素的影响，40%的癌症是可以预防的。”郭金成说，“生活中，在通过选择健康的生活方式，远离危险因素预防癌症外，大家还要重视定期体检，积极早筛。因为大多数癌症早期并没有明显的特异性症状，针对那些潜在或隐匿的疾病，要采取早发现、早诊断、

早治疗的措施，将癌症消灭在萌芽状态，有效地提高患者的生存率和生活质量。”

郭金成介绍，2022年癌症免费筛查活动近日在河南理工大学第一附属医院正式启动，符合条件的城市居民可以免费参与肺癌、乳腺癌、结直肠癌、上消化道癌（胃癌、食管癌）、肝癌五种常见癌症危险因素调查，且高危人群可进行免费筛查。

那么，参加癌症免费筛查活动需要什么条件？郭金成说，参加癌症免费筛查活动需要满足三个条件，就可以到该院指定的社区卫生服务中心报名参与活动：一是45周岁至74周岁（以身份证的出生日期为准）；二

是本市户籍常住人口（或外地在本地居住3年以上）；三是没有被诊断出癌症的健康人群。

郭金成表示，一旦被查出患有癌症，一定要做到科学诊治。肿瘤不是单因素、单病因的疾病，是多阶段、多因素共同作用的结果。因此，仅靠一种治疗手段单打独斗不能起到彻底的治疗作用。为此，该院早在2016年12月就成立了肿瘤MDT团队，整合了胸外科、肿瘤内科、呼吸科、放疗科、消化科、普外科、妇瘤科、中医科、影像科、介入科等多个学科专家，对首次来该院就诊的肿瘤患者提供个性化诊疗方案。截至目前，已有500多名肿瘤患者从中受益。

央视新闻点赞 焦作跪地医生

本报讯（记者赵改玲）4月17日，央视新闻微信公众号以《太惊险！医生跪地为2岁男童吹氧，竟取出……》为题，报道了我市妇幼保健院医生钟彦的事迹。

4月13日，一名男童因吃花生不慎被呛到，到市妇幼保健院耳鼻喉科就诊。手术中，医生跪地20多分钟为其吹氧，最终从孩子肺部取出36块花生碎，他却因过度换气，导致呼吸性碱中毒。

这名医生叫钟彦，今年63岁，他告诉记者，男童被花生呛到后右肺堵死，导致严重缺氧，随时会有生命危险，必须立即手术。

由于孩子的肺部本身有疾病，插管后又发生了支气管痉挛，血氧饱和度快速下跌，钟彦果断摘下口罩跪在地上，趴在男童头部位置，嘴对着支气管镜不断往孩子的肺里吹氧，维持血氧饱和度。孩子的血氧饱和度恢复正常后，钟彦立刻进行钳取、吸出花生碎。看到血氧饱和度有降低的趋势，他再次吹氧。钟彦说：“整台手术，我一直跪着在吹氧和取异物间来回切换。”由于长时间吹氧，钟彦体力不支，发生呼吸性碱中毒，出现胸闷、心慌、头晕、四肢麻木。他迅速喝了几口葡萄糖补充体能，坚持把手术做完。

经抢救，共取出36块大大小小的花生碎，男童目前已康复出院。“膝盖都没知觉了，心里只想把孩子救活。”钟彦说，“这是我从医43年来做过难度最大的一台手术。”

钟彦是一位多面手，不仅医术高明，还会吹葫芦丝、吹笛子、摄影。吹葫芦丝、吹笛子既减压，也锻炼肺活量。

央视新闻微信公众号推送的这篇文章阅读量达到10万+，网友纷纷点赞并留言：“这是真正合格有大爱的医生，为你点赞！”“谁说站在光里才算英雄！”

腰椎间盘突出为啥会腿疼腿麻

本报记者 孙阎河

日前，一位读者致电本报热线，说近来一段时间，他老是腿麻和腿疼，朋友建议他拍个片子，说是可能得了腰椎间盘突出症。他十分不解，自己腰部也没有不适，仅仅是腿疼腿麻，怎么就得腰椎间盘突出症了？带着这个问题，记者找到了市人民医院脊柱外科主任王忠仁。他说，人体的感觉、运动都是神经支配的，腿的疼痛、冷热、酸胀等感觉都要从腿经过腰传递到大脑。腰椎间盘突出症就是因为腰的椎间盘突出，压住了下肢感觉运动的神经。所以，只要有腰椎间盘突出症，就一定有腿的疼痛、麻木或运动功能障碍。

王忠仁进一步解释，由于腰椎间盘突出多发于下腰椎，而相应节段的神经根参与构成支配下肢的坐骨神经，所以腰椎间盘突出会引

起典型的坐骨神经痛，临床表现则为腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧直到足部的放射痛，在打喷嚏和咳嗽等腹压骤然增高的情况下，疼痛会加剧。另外，腰痛是大多数腰椎间盘突出症患者最先出现的症状，但并非所有腰椎间盘突出症患者都会出现腰痛。因此，患者往往有两个误区，一是认为自己腰不痛就不是腰椎间盘突出症患者；二是发现自己有腰痛，就说自己有腰椎间盘突出症。其实，这两个观点都不正确，当一侧或双侧下肢放射痛，则是腰椎间盘突出比较典型的症状。因此，如果患者出现腰痛伴一侧或双侧下肢放射痛时，就需要高度怀疑是患有腰椎间盘突出症了；如果患者仅有一侧或双侧下肢放射痛，而没有腰痛时，虽然可以考虑腰椎间

盘突出症，但需要进一步确诊，确诊需要进行腰椎CT或者腰椎MRI检查。

王忠仁提醒，腰椎间盘突出症患者在急性期，要以休息为主，避免腰部运动。急性期过后，腰部疼痛减轻，可在医生的指导下进行锻炼，切忌不要做仰卧起坐、扭腰等运动。腰间盘突出症患者自我康复时，可采取俯卧沉腰法和仰卧沉腰法。俯卧沉腰法是人俯卧在床上，头部、胸部和腿部都高高垫起，使腰部呈反弓状；仰卧沉腰法是人仰卧在高枕上，臀尾骨部垫一个枕头，双腿屈在胸前，双手抱住，腰部自然下沉15分钟以上。这种姿势可以使腰椎后缘间隙增大，利用韧带的动力，把突出的骸核推入椎间盘间隙内。上述两种姿势作为主要锻炼方法，一天至少两次。

小中见大的经络辨证

本报记者 孙阎河

不知不觉间，关于中医辨证方法的采访已经接近尾声，昨日，记者找到市人民医院中医科主任卢燕许，请他介绍一下中医的经络辨证，为此次系列采访做一个结尾。卢燕许说，虽然经络辨证放在中医辨证的最后一个。但是，其重要性一点不弱。明代的《医学入门》中记载：“医而不明经络，犹人夜行无烛，业者不可不熟。”近代名医刘渡舟也评价人体经络为“于一毛端现宝王刹”，意为小中有大。

卢燕许介绍，人体经络分布周身，运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，使人体各部相互协调，共同完成各种生理活动。当人体患病时，经

络又是病邪传递的途径。外邪从皮毛、口鼻侵入人体，先导致经络之气失调，进而内传脏腑。反之，如果脏腑发生病变时，同样也循经络反映于体表，这时在体表经络循行的部位，特别是经气聚集的腧穴之处，就会出现各种异常反应，如麻木、酸胀等。经络学说源于《黄帝内经》，经络辨证就是以经络理论为依据，对患者所反映的症状、体征进行分析综合，以判断疾病属何经、何脏、何腑，并进而确定发病原因、病变性质及其病机的一种辨证方法。

卢燕许解释，经络辨证分十二经证候和奇经八脉证候两大部分。十二经脉包括手足三阴经和手足三阳经，各经病

证包括经脉循行和所属脏腑的病变，它们的临床表现有三个特点：一是经脉受邪，经气不利，出现的病症多与其循行部位有关，如足太阳膀胱经受邪，可见项背、腰脊、腠窝、足跟等处疼痛。二是脏腑病候与经脉所属部位的症状相兼，如手太阴肺经病证可见咳嗽气逆、胸满等。三是一经受邪可影响其他经脉，表现多经合病的症状，如脾经有病可见胃脘疼痛，食后作呕等胃病病症；足厥阴肝经受病会出现胸胁满、呕逆、飧泄等病症。奇经八脉为十二正经以外的八条经脉，即冲、任、督、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷诸脉。奇经八脉具有联系十二经脉、调节人体阴阳气血的作



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜
新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

用，其病证则由其所循行的部位和所具有的特殊功能所决定。其中，督脉总督一身之阳，任脉总任一身之阴，冲脉为十二经之海，三脉皆起于下极而—源三歧，与足阳明胃经、足少阴肾经联系密切，所以冲、任、督脉的病证常与人的先、后天真气有关，并常反映为生殖功能的异常。如调理冲任可以治疗妇女月经不调、不孕、滑胎流产等；温养督任可以治疗生殖机能衰退等，均为临床所常用。带脉环绕腰腹，其病常见腰脊绕腹而痛、子宫脱垂等。

卢燕许表示，中医辨证多种多样，但是无论是哪种辨证方法，都是祖国传统医学的传家宝，应不断发扬光大。