



肥东县张集乡： 送教下乡暖民心 快乐健身在行动

近日,肥东县张集乡综合文化站热闹非凡,不时传出欢声笑语,引得不少群众前来围观。原来,肥东县“暖民心 快乐健身行动”科学健身指导暨三级社会体育指导员培训送教下乡活动来到了张集乡,来自各社区的文体干部及优秀广场舞爱好者共16人参加了培训。

此次“暖民心 快乐健身行动”是“10项暖民心行动”之一,致力于形成“城乡有统筹、健身有地方、运动有技能、活动有氛围”的全民健身新格局。培训现场,来自县体育舞蹈协会的老师耐心指导大家练习广场舞,分解动作,讲解要领,对不规范的动作一一进行纠正。参训人员也十分努力勤奋,热火



朝天的一遍遍练习着,房间内满满都是快乐健身的正能量。

据了解,参训人员在培训结束后,若测试合格将获得三级社会体育指导员技术称号,为接下来的全民科学健身行动贡献力量。

下一步,张集乡将继续推进体育民生实事项目,打造全民健身“新阵地”,积极发挥社会体育指导员的“传帮带”作用,调动全乡人民健身的积极性,进一步促进张集乡快乐健身行动的开展,切实将暖民心行动送到群众中去,让群众看到变化、见到成效、得到实惠。

通讯员 黄一铭 安徽商报融媒体记者 武鹏

暖民心 见行动： 童心迎国庆，阳光助成长



9月24日,合肥市包河区常青街道仰光社区社会工作站、新时代文明实践站、

妇联、社区文化、民政联动常青街道“青享计划”项目、动静体育在合肥工人文化宫开展了“大手牵小手,欢聚迎国庆”亲子运动会活动,20组亲子家庭现场体验了运动挑战与健康成长的快乐。

冯娇

合肥市瑶海区城东街道： 创新形式宣传“暖民心”行动



为贯彻落实10项“暖民心”行动,合肥市瑶海区城东街道民生办联合社区积极行动,创新形式,开展贴近群众、内容丰富的“暖民心”行动宣传活动,特别邀请辖区部分

快递行业、物流行业人员群体参加。同时,街道民生办联合社区民生代言人共同开展了彩旗巡逻车队沿街创新宣传。期间共发放“暖民心”行动宣传纸500余份,积极引导全街道干部群众关心、支持、监督“暖民心”行动,推动民生实事落到实处,营造良好的宣传氛围。

通讯员 许倩 安徽商报融媒体记者 武鹏

暖民心 见行动： 免费义诊解民忧



为营造良好的“暖民心 见行动”氛围,合肥庐阳区牙防所连续开展了系列口腔健康暖民心活动。9月20日“爱牙日”当天,

该牙防所组织专家在阜南路190号开展口腔健康暖民心义诊活动。在宣讲健康口腔行动政策的同时,还为百姓开展口腔免费检查,给大家讲解爱牙、护牙常用知识,让群众更加体会到“暖民心”健康口腔行动的意义,获得现场群众的一致好评。

唐文平 王素英

“沉默”的癌症——肺癌

一、什么是肺癌

肺癌是最常见的恶性肿瘤之一,绝大多数肺癌发生于支气管黏膜上皮,亦称支气管肺癌。肺癌一般指的是肺实质部的癌症,通常不包含其他内膜起源的中胚层肿瘤,或者其他恶性肿瘤如类癌、恶性淋巴瘤,或是转移自其他来源的肿瘤。因此以下我们所说的肺癌,是指来自于支气管或细支气管表皮细胞的恶性肿瘤,占了肺实质恶性肿瘤的90%~95%。

肺癌起源于支气管黏膜上皮,局限于基底膜内者称为原位癌,可向支气管腔内或(和)临近的肺组织生长,并可通过淋巴血行或经支气管转移扩散。癌瘤生长速度和转移扩散的情况,与癌瘤的组织学类型、分化程度等生物学特性有一定关系。

二、肺癌的病因

肺癌的病因和发病机制至今尚不完全明确,但有证据显示与以下因素相关。

1. 吸烟

吸烟被认为是导致肺癌的因素,我国每年因吸烟而得了肺癌的人群居高不下,烟草中对人体有害的化学物质非常多,有的甚至会直接损伤人体的基因,从而会导致人体细胞发生转化,从而增加人体细胞发生癌变的风险,烟草中的亚硝胺等物质的致癌性非常强,人体肺部长期接触,得肺癌的概率会大大提高。据统计,70%~80%的肺癌是由长期吸烟引起的,吸烟人群肺癌死亡率比不吸烟人群高10~20倍,吸烟时间越长,吸烟的支数越多和开始吸烟的年龄越小,患肺癌的机会越大;不要以为自己不吸烟就没事了,二手烟的危害也是非常大的,香烟中的致癌物质在被点燃后,会大量存在于烟雾中,所以在自身不吸烟的情况下,远离吸烟人群,避免接触二手烟诱发肺癌。妇女被动吸烟,肺癌的发病率较配偶不吸烟者高2倍以上。

2. 职业和环境接触

肺癌也属于职业病的一种,超过百分之十的肺癌患者是由他们的工作环境导致的,特别是容易接触到尘埃、铅的工作,还比如长期从事建筑业、采矿业的工作人员,接触很多放射性物质或者口鼻吸入大量有害物质,都会增高得病率。所以要在工作时进行必要的安全措施,佩戴口罩头盔等来降低吸入粉尘的可能性。生活中我们要尽量做好预防,将风险降低。

3. 电离辐射

辐射会诱导基因发生变异,容易诱发癌细胞产生,而且肺部对放射线是很敏感的,经常受到电离辐射的影响,会造成肺部细胞不正常合成,同时基因也有可能发生改变,容易滋生癌细胞。

4. 肺部慢性感染

很多肺癌患者是因为发生肺部感染的情况下,没有得到及时的治疗,肺部在疾病的刺激下发生不正常的变化,比如支气管扩张的患者,在受到长期反复感染的情况下,有极大的可能会化生为鳞状的上皮从而导致肺部发生癌变,而对于其他慢性肺部疾病如慢阻肺、肺结核病,特异性肺纤维化等与肺癌的发生可能也有一定关联性,因此肺部出现小问题,也要及时治疗。

5. 遗传因素

由于家族的人群有相似的基因,很容易受到同一种疾病的困扰,同时对肺癌的抵抗力也大致相同,不少肺癌患者的子代也容易患肺癌,因此在肺癌患者较多的家族中,要格外注意。

6. 空气污染

长时间待在高污染环境、经常接触汽车尾气、雾霾以及灰尘,还有厨房油烟等,其中含有可吸入颗粒物、亚硝胺以及苯并芘等,经常接触可增加患肺癌风险,特别是中老年女性。

三、肺癌常见的症状有哪些?

1、咳嗽:是肺癌早期最常见的症状,以咳嗽为首发症状者占35%~75%。肺癌所致的咳嗽可能与支气管黏膜分泌的改变、阻塞性肺炎、胸膜侵犯、肺不张及其他胸内合并症有关。咳嗽多表现为刺激性干咳,一般止咳药不易控制。对于吸烟或患慢性肺部疾病患者,出现咳嗽程度加重,次数变频,咳嗽性质改变如呈高音调金属音时,尤其在老年人,要高度警惕肺癌的可能性。

2、胸痛:肺癌早期患者可有胸痛症状,根据患者的病变程度,可能出现不同程度的胸痛表现。程度较轻的患者可表现为不定时的胸闷、胸口处有压迫感或钝痛感等,如感到胸痛加重或痛感持续不见缓解,疼痛位置局限,则患者病灶可能已累及胸膜处或胸壁处等

3. 痰血

肺癌较为严重的表现就是痰中带血,肿瘤炎症致组织坏死、毛细血管破损时会有少量出血,往往与痰混合在一起,呈间歇或断续出现。很多肺癌病人就是因痰血而就诊的。

4. 脸色黑暗

肺部发生癌变,导致有毒物质代谢异常,堆积在肺脏中,流入血液,沉淀在人体的皮肤中,就会导致脸色黑暗。此外,肺部受损,影响气血交换,无法滋养皮肤,也会导致脸色晦暗。临床上,大多数的肺癌患者,都会出现面色发黑、无光泽的表现。

5. 下肢关节痛

如肺癌早期细胞分泌生长激素,可能导致双下肢关节产生肺性肥大性骨关节病,表现为膝关节或踝关节的对称性肿痛。如果原发疾病得到治疗,关节疼痛也能够得到缓解。

四、肺癌患者怎样护理?

1. 调整饮食

生活中有一些刺激性的饮食可能会导致呼吸功能障碍,就比如容易导致过敏的饮食,或者是辛辣刺激饮食,在短时间内可能会影响到呼吸功能,就不适合肺癌患者。肺癌患者可以选择一些补充蛋白质的营养物质,除此之外可以根据自己情况来选择食物类型,如果是疾病较为严重或者是有窒息风险的患者,可以选择半流质食物。

2. 心理护理

肺癌影响患者的呼吸功能,所以在生活中患者其实时刻都受到了肺癌的影响,一部分的患者心态上就容易出现波动。在临床中肺癌患者是很容易产生悲观情绪的,这不仅仅影响到治疗效果,还

会导致患者有轻生的念头,因此要重视患者的心理护理,使患者在能够理性看待自己疾病的同时,还要能够调节自身的心态,保证积极的情绪。

3. 改善自身的环境

肺癌患者居住的环境也是有必要进行调节的,这是对患者进行长期护理的必要条件。因为居住环境直接决定了患者接触到的外界刺激,如果环境干净并且空气清新,阳光充足,通常可以有效避免患者出现感染问题,同时也能够让患者的呼吸系统正常工作。如果是严重肺癌的患者,还需要尽可能注意温度变化,以免身体出现病变。

4. 术后护理

若留置胸腔引流管,需妥善固定。部分患者术后,胸腔需要留置胸腔引流管,以便排出胸腔积液、积气。家属护理时,要注意固定引流管,避免引流管脱落;不能使引流管受到牵拉、挤压;引流管的位置应高于引流袋。另外保护伤口,预防感染。患者在深呼吸或咳嗽时,可以轻轻扶压切口,压紧肋骨,然后用力咳嗽。家人在其咳嗽时帮助拍背,直至患者将痰液全部咳出为止。

最后还要做好呼吸功能锻炼。患者在卧床期间要在医生护士指导下,学会用膈肌进行深而慢的呼吸,深吸气时屏住呼吸,然后用力从胸部咳出进行短而有力的咳嗽。并且,患者尽量在餐后1h及餐前2~3h进行有效咳嗽。此外,家属或护理人员可以通过有节律地、适度叩击患者背部,间接地使附着在肺泡周围及支气管壁的痰液松动脱落,使患者可有效地咳出痰液,从而锻炼肺功能,促进肺的复张。

5. 康复时期护理

肺癌患者在生活中的危险因素较多,尤其是在康复期,患者除了要预防感冒避免感染之外,还要注意自己咳嗽的症状。如果患者的咳嗽症状加重,并且痰液变为脓性,就可能已经出现了感染,观察这种症状才能够及时处理。这就需要患者在生活中时刻对自己进行检查,如果出现了明显的改变,要立即前往治疗。

在康复期间,注意预防感冒,避免感染,否则会加速病情恶化。一旦病人咳嗽增多,痰变脓性,伴发热,说明病人已继发感染,病情在加重、恶化,此时要及时进行抗感染、止咳化痰治疗;对于排痰困难者,可拍背助其排痰,如效果不佳,立即送医院治疗。

肺癌作为我国最为常见和死亡人数最高的癌症,同时逐步呈现年轻化的趋势,我们一定要引起足够的重视,防患于未然,只有我们每个人都加以重视,从预防做起,才能减少肺癌的发病率。同时,对于年龄超过45岁的人,建议每年做好胸部低剂量CT的定期体检,早发现、早治疗。早期肺癌目前在我国通过手术治疗效果是非常好的,可以达到治愈的效果。而对于已经确诊为肺癌的患者,我们也不必过度惊慌,因为随着目前医疗技术的不断进步,治疗肺癌的方法非常多,通过制定个性化的治疗方法,一般都可以取得良好的治疗效果。

刘丹丹(作者系临泉县人民医院职工)
本文不代表本报观点