

市肿瘤防治院提醒：

乳腺癌“偏爱”五种人群
掌握自查方法很重要

□最泰安全媒体记者 张伟

健康科普大讲堂

乳腺癌是威胁女性健康的常见肿瘤之一，我国女性乳腺癌的发病率逐年增长，且发病年龄偏低，高发年龄段为40—49岁。不过，由于健康意识缺失，我国乳腺癌患者的就诊时间往往偏晚。

市肿瘤防治院相关负责人在接受记者采访时表示，乳腺癌可防可治，并且绝大多数可治愈；无论是芳华正茂的年轻女子，还是年华垂暮的老年女性，都要提高乳腺健康意识，做到早发现、早诊断、早治疗。

提醒

注意患病五大因素
减少不良因素影响

乳腺癌确切的发病原因并不十分明确，一般认为与身体内在因素和外部因素相互作用有关。乳腺癌的高危人群包括以下几类：一是月经初潮小于12岁者，初潮年龄越小，发病危险性越高；二是绝经年龄大于50岁者，绝经年龄越大，患病风险也相应增大；三是大于30岁生育或未生育者，未孕妇女患乳腺癌的危险性要

大于已生育妇女；四是母亲亲属（比如母女、姊妹关系）有患乳腺癌者；五是患乳腺良性疾病并有手术创伤等。

除此之外，乳腺癌的发病还与不良生活习惯、肥胖、内分泌等因素有关系。那些有烟酒嗜好、喜欢高脂饮食的女性患病风险增高；另外，内分泌功能紊乱及部分激素不合理应用，也会增加患病风险，“在某些情况下，电离辐射、病毒感染也是诱发乳腺癌的危险因素，因此要提高警惕，减少不良因素影响。”市肿瘤防治院相关负责人强调，有上述不良因素人群，乳腺癌的发病概率升高，但不等于一定就会得病，因此，有上述情况者，千万不要害怕，更不要惊慌，要提高认识和警惕，定期进行查体，发现异常及时就医。

科普

乳腺癌可自查
规范确诊更关键

对于广大女性来说，日常生活中如何发现是否患有乳腺癌呢？定期自查和体检对于预防及提高乳腺癌的早期检出率，从而提高治愈率都至关重要。

“未绝经女性，建议在月经周期的

第10天左右进行，选择这个时间段进行自查是为了减少经期激素波动带来的影响；已绝经女性可在任何时间自查。”该负责人表示，自查可采用“两步走”方法：第一步，首先两手下垂，注意双侧乳房、乳头是否对称，注意有无局限性隆起及凹陷或皮肤皱褶；然后两手上举，观察有无异常变化，之后再两手叉腰、屈曲胸部肌肉，再次观察有无异常。第二步，平卧床上，一只手上举并置于脑后，另一只手检查乳房，此时，注意不要用手抓捏乳房，而要沿顺时针方向从外到内挤压乳房，查看有无肿块；最后，要挤压乳头，查看是否有溢液。

据介绍，无痛性肿块、乳头溢液、乳头乳晕异常以及腋窝淋巴结肿大是乳腺癌的常见临床症状。“40岁以上的妇女，最好每月自查一次，每年到专业医院检查1—2次，以便做到早发现、早治疗。”该负责人提醒，通过乳腺彩超、乳腺X线摄影（钼靶X线检查）、CT、核磁共振等检查，更有助于明确诊断。

治疗

早期乳腺癌治疗
可采用保乳法

手术治疗是乳腺癌的主要治疗方

法之一，常用的有乳腺癌改良根治术和早期乳腺癌保乳手术两种。“早期乳腺癌保乳手术与改良根治术的疗效一样，不仅起到了治疗效果，而且还保留了乳房，需要大力普及这方面的知识。”该负责人指出，以下情况适合采用保乳手术，比如：乳腺单发病灶，肿瘤最大直径≤3厘米（非绝对化，部分>3厘米的肿瘤，通过治疗缩小后，亦可进行保乳手术）；乳腺与肿瘤相比要有足够大小，即行肿瘤切除术后乳腺外形无明显畸形；乳腺肿块位于乳晕区以外的部位；腋窝无肿大淋巴结或有单个可活动的肿大淋巴结；无胶原血管病病史（比如非瘢痕体质）等。

据介绍，乳腺癌需多学科综合治疗，除上述方法外，放射治疗、化疗、辅助内分泌治疗以及中医治疗也是常用方法，需根据患者具体情况合理运用。“只要做到早期规范化治疗，乳腺癌的预后绝大多数都是很好的。”该负责人提醒广大女性朋友，一旦确诊患有乳腺癌后，不要焦急、恐慌，更不能病急乱投医，一定要到专业机构规范诊治。

岱岳区卫生健康局加强
基层医疗机构疫情防控工作

本报5月24日讯（最泰安全媒体记者 王磊 通讯员 李卫杰）近日，岱岳区卫生健康局召开加强全区基层村卫生室、个体诊所等医疗机构疫情防控工作部署视频会议，旨在进一步加强疫情防控工作，坚决堵好疫情防控漏洞，防止疫情反弹。

会上，岱岳区疾控中心相关负责人安排部署了基层医疗卫生机构常态化疫情防控督导检查等工作。该负责人要求对辖区所有镇卫生院（社区卫生服务中心）、村卫生室（社区卫生服务站）进行全面督导，要不漏单位、不留死角、不留空白；进一步加强诊所等医疗机构疫情防控工作，各医疗机构切实强化首诊负责制和可疑病例的闭环管理，加强诊所疫情防

控工作，强化基层医疗卫生机构和民营医院等社会办医疗机构疫情防控措施。

岱岳区卫生健康局主要负责人要求各单位要吸取经验教训，充分认识发挥好基层医疗机构发热哨点作用的意义；严格落实首诊负责制，做好发热患者的闭环管理、旅居史排查、体温监测、症状排查、退烧药实名登记随访工作，落实好预检分诊制度，规范发热哨点诊室运转、核酸采样；严格督导检查，违法必查、违法必究，要求各督导组严格检查，发现问题严肃处理。

会后，各乡镇卫生院立即组织开展自查，岱岳区卫生健康局组成8个检查组分赴各医疗机构进行督导检查。

岱岳区疾控中心开展驻岱高校
新冠疫苗接种指导工作

本报5月24日讯（最泰安全媒体记者 王磊 通讯员 李心伟）近期，岱岳区卫生健康局和疾控中心召开专题会议，成立工作专班，安排新冠疫苗接种事宜。

岱岳区疾控中心专业人员前往山东科技大学泰山科技学院、泰山护理职业学院、岱岳区妇幼保健院新冠疫苗接种点，对高校新冠疫苗接种工作进行了指导。重点对接种点的功能分区、人员配备、信息化设备、冷链运转等进行了现场指导，听取了接种点疫苗存储、运输、领用等制度汇报，查阅了疫苗接种知情同意告知、消毒环节等工作记

录。要求各接种点在疫苗接种过程中要不断优化接种流程，做好预检、登记、接种、留观、医疗废物处置等关键环节，加强疫苗储运管理，保障疫苗接种安全。

在接种现场，广大师生有序排

队，依次进行新冠疫苗接种。岱岳区疾控中心相关负责人表示，疫苗是阻断疫情传播的重要手段，做好新冠疫苗接种，事关人民群众生命安全和经济社会发展。各接种单位要将高校师生员工新冠疫苗第一剂次接种工作作为首要的政治任务来抓，全面落实属地接种管理责任，坚决做到应种尽种。

我市开展第7届全民营养周暨第32个“5·20”中国学生营养日宣传活动

着力提升市民营养健康水平

本报5月24日讯（通讯员 丁珊珊）5月17日—23日是第7届全民营养周，今年的宣传口号是“健康中国、营养先行”，主题是“合理膳食、营养惠万家”。5月20日是第32个“5·20”中国学生营养日，主题是“珍惜盘中餐、粒粒助健康”。全民营养周活动的开展旨在提升市民营养健康水平，推动健康事业发展。

近日，第7届全民营养周和第32个“5·20”中国学生营养日活动启动仪式在过驾院社区广场举行。

市疾控中心积极准备了此次宣

传活动，并精心制作宣传材料。在活动现场，通过摆放宣传展板、发放宣传折页、设立咨询台等形式，向社区居民普及营养健康知识、宣传健康的生活方式，并接受市民对于营养与健康等方面的咨询。

此次宣传活动不仅传播了均衡饮食的科学理念，还让更多市民了解了营养知识，进一步促进了市民形成合理膳食、杜绝浪费的健康生活方式。

►活动现场。

通讯员供图



岱岳区妇幼保健院开展2021年全国母乳喂养宣传日活动

关心母乳喂养 关注母婴健康

本报5月24日讯（通讯员 刘欣）近日，岱岳区妇幼保健院开展了形式多样的“妈妈的奶，妈妈的爱——全国母乳喂养宣传日”系列活动，旨在向广大孕产妇强化母乳喂养意识。

进行母乳喂养现场指导，岱岳区妇幼保健院组织相关医护人员到胎心电子监护室、产科门诊候诊区及产科病房等母婴所到之处进行母乳喂养知识宣教及现场指导，解答孕产妇的各种困惑。

岱岳区妇幼保健院与山口镇卫生院联合举办了全国母乳喂养宣传日活动。通过母乳喂养知识讲座及设置咨询台、发放宣传材料等多种形式，普及母乳喂养相关知识，进一步增强了孕产妇对母乳喂养知识的了解。

深入御驾新苑社区开展“妈妈的奶，妈妈的爱”社区义诊活动。在义诊活动中，岱岳区妇幼保健院医护团队向前来咨询的居民答疑解惑和普及母



乳喂养知识。提供血压测量等服务，发放健康知识宣传材料，向居民普及母乳喂养成功的秘诀和科学添加辅食理念。

据了解，岱岳区妇幼保健院一直致力于促进母乳喂养推进工作，此次活动的开展，不仅广泛普及了母乳喂养知识和技能，更进一步巩固了爱婴医院成果，增强了全社会倡导和支持母乳喂养的意识，营造了一个关心母乳喂养、关注母婴健康、关爱儿童成长的良好氛围。

母乳是母爱传递的重要纽带，是母亲给宝宝的珍贵礼物，在每个人的生命旅途中，它是第一个加油站，它播种的第一颗种子是爱，并不断地将爱汇聚为一条色彩长河，悄无声息地浇灌着生命在每个季节所绽放的花朵。

►活动现场。

通讯员供图

山东省煤炭泰山疗养院(泰安煤矿医院)

健康体检低至半价 公立公益利民惠民

健康的身体是美好生活的前提，因此做好定期检查至关重要，能及时了解自身健康情况。今年4月以来，山东省煤炭泰山疗养院(泰安煤矿医院)为市民送上一份温暖贴心的专属健康礼物，用实际行动呵护市民健康。

山东省煤炭泰山疗养院是省属公益二类事业单位、二级甲等综合医院，山东省爱婴医院、山东省及泰安市干部保健定点医院，泰安市城镇职工、城乡居民医疗保险定点医院，全国医保异地就医直接结算单位。

山东省煤炭泰山疗养院现开放床位434张，在职职工460余人，其中，高中级专业技术人员210人，设有30余个临床医技科室及高标准配

置的现代化ICU、CCU、血液透析室、百级层流手术室、多功能康复大厅和家庭化病房。医院配备1.5T核磁共振、64排螺旋CT、彩色多普勒诊断仪、支气管镜、电子胃肠镜、全自动生化分析仪、全自动发光分析仪、心脏工作站、无创动脉硬化检测仪、肺功能检测仪、椎间孔镜等一系列国内外先进的医疗设备。

截至12月31日，山东省煤炭泰山疗养院持续开展医疗惠民活动，泰城及各县(市、区)居民来医院门诊就诊可享受门诊检查优惠。

山东省煤炭泰山疗养院温馨提示：体检套餐适合自己的才是最好的。体检中心会为您量身定制科学的体检方案，出具专业全面的体检报告。

体检优惠价格表

化验、检查项目价格对比	原价(元)	优惠价(元)	化验、检查项目价格对比	原价(元)	优惠价(元)
64排螺旋CT	390	195	生化全项	299	149.5
食道钡餐	90	45	肝功十项	43.2	21.6
全消化道钡餐	150	75	血脂五项	51.2	25.6
颈动脉彩超	112	56+16	肾功	13.6	6.8
数字化摄影DR	80	40	血常规5分类	18	9
上消化道钡餐透视	120	60	尿分析+尿沉渣	28	14
动态血压	192	96	无痛电子胃镜	1000	450+麻醉药品
动态心电图	240	120	无痛电子肠镜	1000	450+麻醉药品
自动分析心电图	24	12	妇科检查	13.5	6
肺通气功能	88	44	血糖	4	2
乳腺彩超	112	56+16	无创动脉硬化检测	100	50
甲状腺彩超	112	56+16	1.5T核磁共振	550	345
腹部彩超	224	男:121 女:151	肿瘤相关抗原测定(CEA+AFP)	120	60

邱家店中心卫生院
义诊温暖老人心

本报5月24日讯（通讯员 王绪强）近日，邱家店中心卫生院积极开展65岁以上老年人免费查体活动，查体内容包括一般检查(体温、身高、体重、腰围)、生化检查(血常规、尿常规、肝功、肾功、血糖、血脂)、影像学检查(心电图、B超)。截至目前，已有2700余名老年人享受到了国家政策。

通过对血压、心电图、血糖、B超、血、尿检测等常规性检查得知，老年人体检阳性率达25%，其中以高血压、冠心病、心脑血管病、糖尿病、呼吸疾病、胃肠疾病、骨质疏松为主。从截至目前体检结果反映出，高血压是老年人的首发病，约有400余人患有高

血压病，占体检总人数的14.8%，且以男性居多，导致这一疾病发生的主要原因是吸烟和过量食盐。其次是骨质疏松和骨质增生病例增多，很多老年人平时虽补钙，但钙的吸收率不高，没有得到充足的锻炼也是该病增多的主要原因。

在体检结果利用方面，邱家店中心卫生院对体检出的现症病人，在征得本人及家属同意后，由体检单位转诊到上级医院进行进一步有针对性的治疗；对体检检测出涉及慢性病管理项目的人群纳入基本公共卫生服务项目管理中；发挥健康教育工作作用，对体检出阳性的老年人进行有针对性的健康教育指导。