

衡阳市第一人民医院肿瘤内科：

早筛查、早诊治！让肿瘤远离我们！

■朱嘉林

衡阳市中心医院
院本部 地址：衡阳市雁峰路12号（雁峰公园斜对面）
华新院区 地址：衡阳市华新开发区光辉街31号（太阳广场旁）
急救电话 8120888

衡阳市中心医院与耒阳市第三人民医院签署紧密型医联体合作协议——

“紧密型医联体”让群众享受优质医疗服务

本报讯（通讯员 殷君发）4月16日，衡阳市中心医院与耒阳市第三人民医院签署紧密型医联体合作协议，挂牌成立衡阳市高速公路道路交通事故应急救援“警医保”合作机制联动单位。

衡阳市中心医院党委书记、院长申惠龙表示，衡阳市中心医院将结合耒阳市第三人民医院患者就诊需要，建立健全工作机制，以医联体建设为依托，落实双向转诊制度，建立转诊绿色通道，完善上下联系、横向联合的转诊机制，促进优质医疗资源下沉；瞄准国内外先进医疗技术水平，建立特色医联体，通过专家长期坐诊、教学查房、学术讲座、远程诊疗、手术指导等形式，促进耒阳市第三人民医院的诊疗水平进步，促进优质医疗资源共享，构建分工明确、衔接紧密的医疗救治网络，为患者提供一体化、便利化的疾病诊疗—康复—长期护理连续性服务，方便群众看病就医；以落实医疗核心制度为主线，确保医疗安全。医疗安全是医院一切工作的生命线，相关科室要切实提高接诊查房能力，疑难病例和死亡病例讨论会诊能力，认真落实医疗安全18项核心制度，确保医疗质量和安全。

耒阳市副市长王翔表示，这次签约合作是贯彻落实习近平总书记“以人民为中心，以健康为根本”指示精神的具体实践，是全面推进分级诊疗制度建设、促进优质医疗资源下沉的重要内容，是耒阳市卫生健康领域改革的一件大事，给耒阳市第三人民医院带来了新的发展机遇，让耒阳实现群众“大病不出县”的目标又近了一步，给143万耒阳人民的健康带来了新的保障。

当日下午，衡阳市中心医院神经内科主任医师、教授丁晋以《脑卒中早期识别与处理》为题，肝胆外科副主任医师李攀峰以《急腹症的诊治》为题，在耒阳市第三人民医院开展学术讲座。

据悉，衡阳市中心医院将派派甲外科、肝胆外科、胃肠外科、神经外科、骨科、心血管内科等副主任医师以上职称专家定点到耒阳市第三人民医院承担门诊、教学查房、学术讲座、手术等工作，派泌尿、普外、神内、妇科、乳甲外科等专业高年资主治医师长期驻点对口支援，提高该院整体业务水平，培养技术骨干，实现“共建、共享、共赢”，让群众享受到“安全、优质、方便、快捷、合理”的城乡一体化、同质化的医疗服务。

血，总是热的

——作家陶雄喜的热血故事

■朱嘉林

他是衡阳市作协驻会作家，也是市政协委员，连续十四年获得全国无偿献血金奖，献血总量148800毫升。在市中心血站机采科，经常能见到这位笑容满面、风趣幽默的献血者陶雄喜。

“让更多的人加入到无偿献血队伍中来。”这是陶雄喜经常挂在嘴边的一句话。认识他的人都会被他的笑容所感染，好像他从来没有烦恼似的。

2001年8月至今，陶雄喜共献血13次，机采血小板181次，累计献血量148800毫升，其献血量接近30个正常人身体所含的血液的总量，在国家、级和市三级年度无偿献血评比中，陶雄喜均获并蝉联金奖。

陶雄喜至今仍清晰记得2001年8月21日那个酷热的上午，那是他第一次去位于五一大市场的老中心血站参加无偿献血。说来好笑，他这个大人有鼻血的毛病，当他看到那比普通针大几号的针头的时候，心里就更慌了。不过他还是咬牙坚持下来。那时候是献全血，每半年献一次，每次四百毫升。有几次没找到献血车，他就从珠晖区骑车或打的到老中心血站来献血。老中心血站在五一大市场旁的五医院内，由此可见陶雄喜的大爱之心。

陶雄喜说自己献血后内心有种纯粹付出之后的快乐。“从另一个层面来说，我的人生观是吃亏哲学，只有吃了亏，才会有收获。当然献血不能等同于吃亏，二者都是付出，就算献血也快乐。”

在市中心血站医务人员的开导下，陶雄喜于2008年开始献血小板。在此之前，他已献血13次5200毫升之多。陶雄喜只要在衡阳，时间一到，他都会准时打电话到机采科询问用血情况。得到预约电话，他会做好相关准备，晚上早



早上床休息、不喝酒、不吃油腻食物。目的只有一个，就是保证血小板的质量达标。

十多年前，市中心血站成立无偿献血志愿者服务队，陶雄喜被选为秘书长。作为秘书长，他始终以身作则，每次志愿者活动他都积极参加。“没有哪一件事情可以简单地一次完成，公益事业需要一个长期完善发展的过程，不能一步到位，我也一直在积极动员我身边的人去献血，就算十个中只有一个，那也是尽了一份力。不过首先还是要做好自己，才有说服力。”陶雄喜表示。

问及陶雄喜为什么这么热衷于无偿献血宣传活动，他说在机采室献血小板，经常见到急需血液的患者家属，他们心急如焚的面容，让他心里也不好受。陶雄喜说他已做好心理准备，只要身体允许，无偿献血将义无反顾地坚持下去。

这就是陶雄喜，一个以不平凡的举动传递社会正能量的人，一个让人感动而又温暖的人。

血，都有可能是肿瘤早期的“报警信号”，比如不明原因的鼻血、咳血等。身体浅表部位出现经久不消或迅速增大的肿块、乳房发现不规则肿块或者双侧不对称、甲状腺发现肿块或者突然发不出声音、声音变得嘶哑时也是一种“报警信号”。

其次，头痛、颈部疼痛、胸骨后疼痛等长期持续加重的疼痛，超过一周的发热如排除感冒和肺部感染等也要注意可能是肿瘤早期。此外，短期内体重不明原因减轻，并且进行性下降，在排除其他疾病后，小心是肿瘤在作祟。

健康生活，让肿瘤远离你

“肿瘤其实是一种可防可治的慢性病。”莫清华如是说，癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程，从正常的细胞演变为癌细胞，再形成危及人体健康的肿瘤，通常需要10年至20年，甚至更长时间。

世界卫生组织提出：三分之一的癌症完全可以预防；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。国际先进经验表明，采取积极预防（如健康教育、控烟限酒、早期筛查等）、规范治疗等措施，对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

莫清华提到，对于个人而言，养成健康的生活方式可以降低患癌风险。首先，一日三餐应尽量做到食物多样化，可多吃一些粗粮、杂粮以及一些新鲜的瓜果蔬菜。第二，要限制红肉的摄取，即猪肉、牛羊肉等，烹饪时应尽可能采取健康方式，尽量避免熏制、烧烤、油炸等。第三，过量饮酒可增加患消化道癌症和乳腺癌的风险，所以要控制酒精摄入量。第四，烟草使用是最严重的致癌危险因素之一，所以尽量不吸烟，远离二手烟。第五，适量运动是有效预防癌症发生的重要手段，建议成年人不要久坐不动，每天有至少30分钟强度的运动。此外，平时应保持积极乐观的生活态度和心态，调整好情绪，规律作息，减少熬夜。

莫清华再次提醒，定期参加体检，筛查发现癌前病变非常必要，一些特殊人群，如有癌症家族史者、中老年人、常接触致癌物质人群、有不良生活习惯人群，更应积极进行有针对性的防癌体检，从自我做起，真正守护好健康。

华建议其进行规范化的放疗、化疗。陈阿姨一听，以为自己是晚期癌症不治了，在病房吓得直哭，于是莫清华耐心安慰疏导，并告诉她放疗的作用，陈阿姨这才放下心来。

虽然治疗过程确实很艰辛，好在付出有结果，经过两段疗程的放疗，陈阿姨肺部的肿瘤消除了一半，陈阿姨及其家属都非常高兴。莫清华建议其进行肿瘤专科治疗，通过规范化放疗等综合治疗手段，肿块明显缩小，病情好转。

警惕！肿瘤早期身体会发出“报警信号”

“再好的治疗，不如提前预防。”莫清华介绍，肿瘤早期时，身体会发出一些“报警信号”，当警报拉响时，一定要及时前往医院就诊检查，及时治疗才能获得更好的治疗效果。

首先就是出血，除了女性正常生理期外，人体任何一个脏器不明原因的出

相关链接

衡阳市第一人民医院肿瘤内科举办肿瘤患者病友会

为进一步提高全社会癌症防控意识，营造防癌抗癌的良好氛围，衡阳市第一人民医院肿瘤内科暨衡阳市抗癌协会肿瘤靶向治疗委员会将在4月22日下午3时举办病友会。

专家简介



莫清华，肿瘤内科主任，主任医师，中国抗癌协会肿瘤专业委员会会员，衡阳市抗癌协会肿瘤靶向治疗委员会主任委员，湖南省抗癌协会肿瘤靶向治疗专业委员会青年委员，湖南省抗癌协会精准医学专业委员会委员，衡阳市肿瘤化疗专业委员会副主任委员，衡阳市放疗专业委员会副主任委员，衡阳市癌症姑息治疗委员会副主任委员，衡阳市血液病专业委员会委员，衡阳市市级领军人才。从事肿瘤内科临床工作近二十余年，擅长各种恶性肿瘤的综合治疗（化疗、放疗、分子靶向治疗、生物免疫治疗等）。



线下宣传活动现场

“谈癌色变”，这是大多数人对癌症的第一态度。近年来，随着人们生活方式的改变和生活节奏的加快，肿瘤发病率也在日益增加。

2021年4月15日至21日是第27个全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“点亮抗癌之路，助力健康中国”。近日，衡阳市第一人民医院肿瘤内科暨衡阳市抗癌协会肿瘤靶向治疗委员会联合苗圃社区卫生服务中心，在衡阳市探矿厂俱乐部对社区居民进行了线下宣传活动，衡阳市第一人民医院肿瘤内科主任莫清华通过PPT形式为大家讲述“如何正确解读肿瘤标志物”。

究竟如何远离令人谈之色变的癌症病魔？莫清华表示，万变不离其宗的只有两条：一是科学预防，通过健康的生活、饮食习惯即可大大降低癌症的发病风险；二是早筛查、早诊断、早治疗，对于部分恶性肿瘤，如果在早期进行治疗干预，完全可以实现临床治愈。

肿瘤标志物检测发现早期肿瘤的“利器”

肿瘤的发病率到底有多高？莫清华介绍，2020年我国新发癌症病例大约450万，死亡病例约为300万例，防控形势严峻。肿瘤的种类非常多，比如肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌、宫颈癌和甲状腺癌等，大部分集中在呼吸系统和消化系统。

值得关注的是，肿瘤从早期癌前病变逐渐恶变为影像学早期可见的体积，这中间的发展可能要经过3-8年的时间。“也就意味着，从癌前病变到恶性肿瘤晚期，患者有很多次干预的机会，如果能够早期把握机会进行系统规范的治疗，很多肿瘤是可以被有效干预甚至清除的。”莫清华强调，早期发现，早期规范治疗，是决定癌症治疗效果的关键。

虽然多数癌症早期症状不明显，但随着癌症早期筛查的不断普及，以及先进的多学科综合诊疗技术等，恶性肿瘤在临床上已不再像过去那样可怕。如今，越来越多患者通过体检和肿瘤标志物检查，得以早期发现、早期治疗。

不少人有这样的疑问：“我查过

肿瘤标志物，各项指标都正常，还有必要每年都做一次筛查吗？”莫清华直言：“非常有必要。”70岁的王爷爷在历年的肿瘤标志物检测中，指向肺部指标一直比较高，由于本人没有任何不适，所以没太在意。今年再进行一次肿瘤标志物检测后，王爷爷的肺部指标“高得有点离谱”，莫清华根据多年的临床经验，觉得王爷爷患恶性肿瘤的几率非常大，于是便建议其做进一步检查。通过肺部增强CT检查及经皮肺穿刺活检，确诊为小细胞肺癌，莫清华建议其进行肿瘤专科治疗，通过规范化放疗等综合治疗手段，肿块明显缩小，病情好转。

众所周知，肿瘤早期通常没有明显症状，很难被患者察觉，在常规体检中，肿瘤往往很难发现，而肿瘤标志物检测却可以通过多种相关指标的异常升高，一次筛查多种肿瘤隐患，在医生指导下来确诊早期癌症，及时治疗，从而降低肿瘤患者死亡率，提高患者生存质量。此外，莫清华还建议40岁以上、常年吸烟、有肿瘤家族史的肺癌高危人群每年做一次低剂量螺旋CT。

谨遵医嘱规范治疗把肿瘤“慢病化”

早期的癌症治疗手段，被形容为“三板斧”：手术、化疗、放疗。经过多年规范化诊疗的推广，恶性肿瘤治疗方式已从过去的经验式发展到个体化的精准治疗。同时，更加优化患者的治疗方式，已从过去的“最大可耐受”转向“最小可治疗”，更加注重提高患者的生活质量。

在衡阳市第一人民医院肿瘤内科，治疗肿瘤的方式有手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等多种，在康复阶段还可进行中医治疗。多项成熟技术的联合应用，让癌症患者的生活质量有了显著提高。莫清华表示，目前，很多肿瘤专家都认为可以将肿瘤患者像慢性病患者一样来管理，患者按照专科医师的要求进行规范治疗，调整自己的情绪、饮食习惯等，可以获得很好的效果。

60多岁的肺癌患者陈阿姨既往有心脏病，曾经行心脏搭桥手术，如果行肺癌根治术风险过大，因此莫清

学党史 悟思想
办实事 开新局

从党史中汲取智慧和力量

市疾控中心开展党史学习教育推进会暨党史学习教育市委宣讲团宣讲报告会

本报讯（通讯员 刘丹）为统一思想认识，推动党史学习教育走深走实，4月16日上午，市疾控中心召开了党史学习教育推进会暨党史学习教育市委宣讲团宣讲报告会。市委党校副校长李诗衡讲授专题党课《从党史学习教育中汲取砥砺前行力量》。会议强调，要坚持领导带头学，

注重个人学，组织集体研学，做好实践检学，鼓励非党同志学，压紧压实责任，以“关键少数”带动“绝大多数”，迅速掀起党史学习教育热潮。坚持因地制宜，加强分类指导，针对不同层级、领域、对象提出要求，明确具体任务和推进措施，确保“规定动作”做到位、“自选动作”有特色

有实效。创新方式方法，增强学习教育的吸引力感染力和针对性实效性。把握正确导向，抓好宣传引导，营造学史懂史、知史爱党、知史爱国的浓厚氛围。会上，大家集体学习观看了党史学习教育影片《还有后来人》和红色故事《生命抉择凭初心》。李诗衡从党的历史、弘扬党的传统、开启新的征程和创

造新的伟业四个方面，生动而深刻地阐述了共产党在波澜壮阔的百年历史中，如何推进理论创新、如何始终以马克思主义基本原理指导实践、如何践行初心使命等一系列重大理论和现实问题，教育引导党员干部认真学习党史，用好党史，从党史中汲取智慧和力量，促进实际工作开展。