

合理饮食与健康生活方式

可预防三至四成肿瘤

本报讯(记者 刘涛)“原来没有所谓的‘超级抗癌食物’,均衡饮食才是关键。”4月15日,在太原市中医医院一楼门诊大厅,听完科普讲座的李阿姨感慨道。当天,医院举办“科学饮食防治肿瘤”健康科普讲座,综合科医生池涛围绕“吃什么、怎么吃”两个核心问题,为患者及其家属带来一堂生动的防癌饮食课。

“肿瘤分为良性和恶性。良性肿瘤通常生长缓慢,不会侵犯周围组织,也不会发生转移,如常见的脂肪瘤。而恶性肿瘤,就是常说的‘癌症’,生长速度快,会侵犯周围组织,还可能通过血液、

淋巴等途径转移到身体其他部位,严重威胁生命健康。”池涛介绍,“约30%至40%的恶性肿瘤可通过合理的饮食与健康的生活方式加以预防。”池涛以一组数据开场,他结合日常门诊中遇到的真实病例,详细讲解了“管住嘴、迈开腿”的具体做法。讲到致癌风险因素时,他举起一个常见的发霉玉米模型,提醒大家:“黄曲霉素是明确的肝癌致癌物,发霉的粮食、坚果一定不要吃。”听众纷纷拿出手机拍照记录。

针对公众普遍关注的“抗癌食物”话题,池涛特别提醒:“目前,没有任何一种单一食物被证实可以治愈或绝对

预防癌症。所谓的‘超级抗癌食物’并不可靠。”他打了个比方:“就像一支球队,不能只靠一个明星球员赢球,防癌也需要长期、均衡、多样的整体膳食模式,而不是偏食某几种食物。”听众频频点头。他还提醒,不要盲目依赖价格昂贵的保健品或补品,科学饮食加规律生活,才是防癌最坚实的基础。

讲座现场,互动环节气氛热烈。60多岁的赵大爷问道:“我每天都吃西蓝花,听说能抗癌,是不是吃得越多越好?”池涛笑着回答:“西蓝花是很好的蔬菜,但光吃它不行,还要搭配其他蔬菜、全谷物和优质蛋白,饮食多样化才

科学。”带着父亲来复诊的张强说:“以前总想着买各种补品给老人吃,今天听了才明白,一日三餐科学搭配、均衡饮食才是正确的预防方式。”

4月15日至4月21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,“早防早筛早治同心携手抗癌”是今年的宣传主题。本次讲座是市中医医院全国肿瘤防治宣传周系列活动之一,旨在将专业知识转化为公众听得懂、用得上的科普,助力提升全民健康素养。接下来,医院还将陆续开展义诊、线上答疑等活动,持续为市民提供科学实用的防癌指导。

一键下单 护理到家

山医大一院“互联网+护理服务”上线

本报讯(记者 魏薇)不用奔波医院,手机一键下单,就有三甲医院专业护士上门服务。4月15日,山医大一院“互联网+护理服务”正式启动。医院以政策为指引、以需求为导向,将多种优质护理服务送到患者家中,用科技赋能打通健康服务“最后一公里”。

此次上线的“互联网+护理服务”聚焦群众急难愁盼问题,主要面向从医院出院的高龄、失能、康复期及终末期等行动不便的患者,开展基础护理、管路护理、伤口/造口护理等十多项护理服务,服务范围

覆盖以医院为中心、半径10公里内。

据了解,系统上线前,医院选拔70余名经验丰富的护理骨干进行专项培训,并严格考核获得上岗资格,可提供PICC维护、造口护理、糖尿病足换药、淋巴水肿消肿治疗、腹膜透析相关护理及指导等专业化、个性化服务,全面匹配群众多层次健康需求。

患者只需扫码关注“山西医科大学第一医院互联网医院”微信小程序,登录后,找到“综合”栏的“护理专区”,完成“在线签约”后,即可点击“护

理预约”,选择自己需要的上门服务项目,并上传相关病例资料,方便对口专业的护理人员接单。

近年来,“互联网+护理服务”的创新实践正在重塑居家医疗服务生态。对于行动不便的患者而言,无需在医院与家庭之间来回奔波,通过线上平台即可一键预约上门服务,在家中就能享受到与医院同质的专业服务,也减轻了家属的照护压力。山医大一院此举精准破解了传统护理模式“最后一公里”难题,让优质医疗资源延伸到患者家庭。

配图由AI辅助创作



志愿消杀 清洁家园

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)为进一步筑牢社区健康防护网,营造干净整洁的居住环境,近日,迎泽街道并州路二社区组织志愿者开展小区环境消杀志愿服务活动。

活动现场,志愿者们身着志愿服装,严格按照消杀操作

规范,手持喷雾器等工具,对小区楼道、电梯、垃圾桶周边、健身器材、公共座椅等重点区域进行全面细致消杀。大家分工明确、配合默契,不放过任何一处卫生死角,有效降低了病菌滋生和传播风险。

此次消杀行动,不仅改善了社区环境卫生状况,更传递

了志愿服务的温暖与力量。该社区还将通过持续开展常态化环境整治与消杀工作,引导更多居民参与社区共建,共同守护健康美好的家园。

爱国卫生

你我同行

春季各类传染病高发,患儿增多。太原市妇幼保健院通过强化预检分诊、优化资源调配、加强健康宣教等举措应对就诊高峰。图为4月16日,护士向家长发放手足口病、流感等疾病防治手册。

王韵菲 摄



4月15日,文华苑社区与小店区红十字会在太原市老年公寓举办急救救护进社区专题讲座,重点讲解急性心肌梗死的识别与应急处置、心肺复苏操作要点以及AED使用方法。通过现场讲解和实操演练,提升居民应对突发状况的能力。

周利芳 摄

杨柳絮满天飞 老年人要当心

本报讯(记者 刘晓亮)本周以来,我市迎来了杨柳絮。尤其长风街、老军营、西矿街等处,漫天飞絮给周遭居民带来了不少困扰。4月14日、15日,记者在多家医院看到,不少老年人因杨柳絮过敏而引发了慢性病。

家住和平北路的陈大爷,是太重集团退休职工。“我患哮喘有十几年了,平时一直服药,控制得很好!”可最近几天,他出现了胸闷气短,眼睛干涩、痒痒的症状,影响了日常生活。4月14日,他到离家不远的社区医院就诊。经查,医生判断陈大爷是杨絮过敏引发的支气管哮喘病发作,现场做了雾化吸入治疗,并嘱咐陈大爷“最近尽量少出门”。

4月15日,家住迎泽西大街中铁十二局小区的崔大妈,也觉得有点不舒服而去了医院。崔大妈今年已经70多岁,有慢阻肺病史。崔大妈说,最近小区里又飘起了杨絮,因此已经有意识地少出门了。只是有几次出去买菜,觉得用不了多长时间,就没有戴口罩。没想到,很快就感觉不舒服了,胸闷、气短、干咳。她急忙到铁十二局中心医院就诊,结果显示,崔大妈的肺部并没有炎症,考虑是杨絮引发的慢阻肺加重。随即,医生为崔大妈开了抗过敏的药物。

记者在多处医院、诊所都看到,因杨絮过敏引发慢性病的老年患者明显增多,医生们建议,在飞絮季,敏感人群应该适当补充维生素C和维生素E,可以吃一些小白菜、西红柿等。尤其有基础病的老年人,应尽量少出门,或选择飞絮较少的早晨、晚上或雨后出门活动。

此外,记者从市公园服务中心、园林绿化建设服务中心等处了解到,近年来,新建城市绿化已不再使用飞絮树种,但在一些老城区、老街道以及小区、单位庭院内,仍有大量杨柳树分布。为了缓解飞絮现象,园林部门采取了有计划地更换杨柳树;对雌株树冠适度修剪;对雌株注射抑制类药物;加强植物冲洗频次、湿化地面固着飞絮、及时清理落絮等办法。