

# 科学防癌 健康生活

## 我市第31届全国肿瘤防治宣传周启动

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 赵柯米)4月14日上午,我市第31届全国肿瘤防治宣传周——“邵阳站”启动仪式在市中心医院举行。

2025年4月15日至4月21日是第31个全国肿瘤防治宣传周,本届活动主题为“CACA指南,我知你知——全程管理,全息发力”,旨在普及癌症防治科学知识,倡导健康生活方式,有效控制癌症风险因素。

作为我市肿瘤防治的重要力量,市中心医院是我市唯一一家集预防、保健、医疗、康复、教学、科研、中医药文化传承、中医药国际交流为一体的国家三级甲等中医医院。自2021年起,该院便承担起邵阳市肿瘤随访登记指导、全市肺癌筛查项目以及全市癌症防治中心等相关工作。同时,该院牢固树立大卫生、大健康观念,以国家重点专科——肿瘤专科为核心,坚持预防为主、防治结合、中西医并重,不断加强癌症防治

体系建设。通过推动建立全市各级肿瘤随访登记点,指导县区级癌症防治中心建设,实现了体系协同、资源整合、模式创新,充分发挥了中西医结合治疗肿瘤的特色优势,显著提高了癌症预防、早期诊断、规范治疗和康复护理的能力与水平,为我市肿瘤综合防治能力的提升作出了重要贡献。

在启动仪式现场,活动内容丰富且实用。该院肿瘤科大主任、湖南省首届中医药科普专家金庆满以《十二时辰养生与癌症康复预防》为题,带来了一场精彩的健康知识讲座。金庆满结合中医传统理论,深入浅出地阐释了十二时辰与人体脏腑的对应关系,并分享了如何在不同时段进行养生,以达到预防癌症、促进康复的效果。讲座内容新颖独特,让现场听众受益匪浅。

活动还邀请了部分癌症患者分享他们的抗癌经历。这些患者用自己的亲身经历,讲述了在抗癌道路上遇到的种种挑战与困

难,以及在家人、朋友和医护人员的支持下,如何树立信心,积极面对疾病。他们的分享真挚感人,不仅让现场观众深受鼓舞,也让更多人深刻认识到,只要保持积极乐观的心态,科学治疗,癌症并不可怕。

下一步,我市将开展一系列丰富多彩的活动。4月16日,中医医院将在市区城南公园举办第31届全国肿瘤防治宣传周大型宣传义诊活动,为市民提供免费的医疗咨询和诊断服务。同时,该院将上下联动,积极联合区县、乡镇医院,开展肿瘤专家进社区、进农村、进企业、进机关等“肿瘤早筛早诊早治”宣讲、筛查活动,让更多的人了解肿瘤防治知识,提高自我保健意识。

此次启动仪式的成功举办,将进一步提高市民对癌症防治的认识,营造全社会共同关注、参与癌症防治的良好氛围,为保障人民群众的健康生活发挥积极作用。

## 特殊“家书”见证产科人的薪火相传

邵阳日报讯(记者 蒋玲慧 通讯员 李文娟 阳娟)3月15日,在市中心医院产科,一场温馨而特别的告别仪式正在进行。随着原产科护士长向素云儿媳的顺利出院,现任产科护士长陈晶收到了一封来自向素云的深情“家书”。

这封题为《听:一位老产科人怎么说》的信件,字里行间流露出对产科医护人员精湛技术和贴心护理的由衷感激,更彰显了作为产科前辈对科室当前蓬勃发展的欣慰与肯定。

向素云,一位在产科领域耕耘二十余载的老前辈,通过此次家属住院的经历,深切感受到

了产科学科与科室的显著变化。信中,她动情地写道:“我是一位老产科人,曾经从事产科工作二十多年,通过儿媳这次住院,我感觉产科学科在发展,产科科室在发展……”言语之中,既有对过往岁月的怀念,也有对年轻一代产科人的殷切期望。

市中心医院产科自医院建院初期便已设立,历经几代人的不懈努力,现已发展成为集医疗、教学、科研为一体的综合性科室,成为我市急孕产妇救治的重要中心。该科不断优化服务流程,提升医疗技术水平,改善就医环境,致力于为每一位孕产妇和新生儿提供最优质的医疗服务。

## 前列腺增生莫慌张 微创手术解烦忧

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 肖如意 彭颖异)近日,市民李先生在早晨起床后突然遭遇排尿困难,小便呈现滴沥状,甚至发展到完全无法排尿,伴随而来的小腹胀痛令他难以忍受。在当地医院接受输液治疗后,症状未得到缓解,李先生随后被转至市第二人民医院外一科进行进一步诊治。

该科接诊后,对李先生的病情进行了全面评估。鉴于其前列腺体积较大,医生决定采用“经尿道前列腺等离子电切术(TUPKP)”为其进行治疗。这是一种技术成熟的微创手术方法,以创伤小、手术时间短以及恢复速度快等显著优势而被广泛应用。手术过程中,医生通过尿道插入电切镜进行操作,无需进行传统的开刀手术,患者的体表因此不会留下任何伤口。整个手术过程历时仅1小时,出血量少。术后李先生的排尿状况立即得到改善,并在3日内顺利出院。

该科主任艾平介绍,前列腺增生是中老年

男性常见的一种疾病。随着年龄增长,前列腺组织逐渐增生,压迫尿道,进而导致排尿障碍。若未能及时治疗,可能引发尿潴留、泌尿系统感染,甚至导致肾损伤等严重后果。相较于传统手术方法,等离子电切术能够精准切除增生的前列腺组织,同时有效止血,显著降低术后并发症的发生风险。

艾平强调,前列腺增生虽然常见,但每位患者个体差异较大。轻度患者通常可通过药物控制,中重度患者或出现并发症(如尿潴留)的患者,则需通过手术干预。

艾平建议,50岁以上的男性应每年进行一次前列腺检查,包括PSA检测和超声检查。同时,养成良好生活习惯也至关重要,比如减少饮酒、避免长时间久坐、适度运动,以及减少食用辛辣和刺激性食物。艾平还提醒,若男性出现尿频、夜尿增多、排尿费力等症状,应尽早就往正规医院泌尿外科就诊。

## 妙手除病痛 精诚铸仁心

### ——记“全国卫生健康系统先进工作者”罗书跃

邵阳日报记者 郭慧鹏 通讯员 刘璐

“肩颈好些了吗?平时要注意休息。”4月3日,在市中西医结合医院推拿科办公室,罗书跃像往常一样温和地叮嘱患者,一句句简单的询问,如同温暖的阳光,抚慰着患者的心田。

在罗书跃办公室里,一幅由病人赠送的牌匾常年悬挂于墙上,上面镌刻着“医术精湛 手到病除”八个大字,彰显着患者对他的认可。旁边,一面锦旗上绣着“妙手神针医百病 德艺双馨传四方”,表达着患者对罗书跃的深深敬意。靠墙的书柜里,摆满了中西医学典籍以及鲜红的荣誉证书,这些书籍和证书见证了罗书跃在医学领域的深耕细作。

自1999年大学毕业后,罗书跃便进入市中西医结合医院,从事颈肩腰腿痛疾病的临床工作已近30年。他凭借精湛的医术和崇高的医德,赢得了广大患者的信赖与好评。近日,罗书跃荣获了由人力资源社会保障部、国家卫健委、国家中医药局、国家疾控局联合颁发的“全国卫生健康系统先进工作者”称号。

作为推拿科主任及主任医师,罗书跃是邵阳地区创建最早的颈腰椎病专科的领军人物。他师承邵阳市名中医冯先进之子冯力,是“冯氏”正脊手法的传承人。此外,他还曾拜师国医大师熊继柏、孙光荣,以及全国名中医袁长津、顾植山等,深入学习中医经典。罗书跃擅长运用正骨手法、传统及现代康复技术、小针刀、射频、臭氧及椎间孔镜等微创技术治疗各种颈肩腰腿痛疾病,对久治不愈的疑难杂症也常能取得令人惊叹的疗效。

“我们最大的优势在于,即使不给病人开刀也能取得良好的疗效。”罗书跃说。20年前,他接诊了一位患有腰椎间盘突出的患者。该患者因病情严重无法行走,且抗拒手术,于是,罗书跃采用冯氏正脊手法结合康复技术进行保守治疗,仅半个月时间,患者便痊愈如初,且至今未复发。这次成功的治疗不仅给了患者信心,也证明了中医在降低治疗风险、实现标本兼治方面的巨大优势。

“冯氏”正脊手法的神奇之处究竟在哪?罗书跃认为,该手法的起效原理在于能够骨正筋柔、畅通气血。尤其是其中的“肘震”手法,相比一般的推拿具有更强的穿透力,能够更深层次地抵达病灶。然而,要想练好这一绝活,需要医生常年累月的刻苦训练。罗书跃挽起衣袖,展示着他因长期练习而磨损的手肘,手肘处虽不见厚茧,但能看到那无数次生成又脱落的皮肉

痕迹。

在中医治疗室的推拿床上,总能见到罗书跃为患者施术的身影。他用双手或推、或拿、或按、或揉,力度拿捏得恰到好处,既深入病灶又不让患者感到过度疼痛。遇到肌肉紧张如石块的患者,他需要持续发力。一天推拿下来,他累得手臂酸痛,但看到患者舒展的眉头,所有的疲惫便瞬间烟消云散。“这就是我坚持做这一行的原因,虽然很辛苦,但是很值得。”罗书跃微笑着说。“如果罗医生有三头六臂就好了。希望他能多带些徒弟出来,不能让这么好的医术失传。”患者张女士感慨地说。

为了提高治病救人的能力,罗书跃先后到北京望京骨伤医院、武汉普爱医院等国内知名医院学习新技术、新理念,并成功引进小针刀、椎间孔镜治疗腰椎间盘突出微创手术等新技术、新项目,进一步提高了临床疗效,走出了中西医结合的新路子。在他的带领下,该院推拿科先后获评湖南省中医重点专科、国家“十二五”中医重点专科以及国家中医优势专科。

罗书跃还积极开展科研工作,参与了6个省部以上的科研课题,其中4个由他担任负责人。他的“冯氏正脊手法治疗腰椎间盘突出症的临床研究”荣获湖南省中医药科技奖三等奖。此外,他还参与主编了1部专著,并在省级以上刊物发表学术论文近10篇。2022年,罗书跃入选为第五批全国中医临床优秀人才研修项目培养对象,成为该院首位列入该培养项目的人员。

除了日常工作外,罗书跃还积极参与各种义诊活动,深入一线为群众宣传国家利民医药政策、讲解健康知识并治疗疼痛疾病。他还参与“科技下乡”活动及医联体建设工作,多次蹲点镇卫生院帮助当地建设中医馆,并指导基层医生的医疗工作,努力提高基层医疗水平。



## 践行公益使命 传递“星”梦温暖

### 市中心医院开展世界孤独症日公益活动

邵阳日报讯(记者 蒋玲慧 通讯员 李文娟 阳娟)4月2日是第18个世界孤独症日,市中心医院儿童康保中心围绕“落实关爱行动实施方案,促进孤独症群体全面发展”主题,开展了一系列丰富多彩的公益活动,呼吁社会关注孤独症儿童,传递温暖与支持。

活动前期,市中心医院推

出线上自闭症量表免费筛查服务,并提供专业咨询通道,帮助家长早发现、早干预。4月2日上午,该院医护人员与家长、孩子们一同投身亲子互动游戏,放飞承载梦想的气球,还为孩子们送上象征阳光成长的太阳花。下午,该院儿童康保中心主治医师周倩伊开展专题讲座,详细讲解孤独症的症

状、诊断及干预方法,并现场答疑,为家长提供科学指导。

作为我市首家自闭症康复训练定点公立机构,市中心医院始终秉持“仁心仁术 博爱博施”的理念,致力于孤独症儿童的康复与关怀。下一步,该院将继续开展公益行动,用专业和爱心守护“星星的孩子”,为他们创造更包容、温暖的社会环境。

## 我市卫健系统两作品省赛获佳绩

### 趣味科普让防癌知识“活”起来

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 匡后丽 禹细阳 赵清清)4月11日,湖南省第二届肿瘤防治科普作品大赛在长沙落幕。市疾控中心原创作品《防癌之道 科普之光》荣获视频类一等奖,邵阳学院附属第二医院血液肿瘤科原创作品《肝癌茶话会》在大赛综合排名中位居第二。

本届大赛由湖南省卫健委和湖南省科学技术协会联合主办,以“科学防癌 健康湘亲”为主题,吸引了全省128家医疗机构、高校及社区的1036件作品参赛。

参赛作品涵盖微电影、动画、情景剧等多种形态。

《防癌之道 科普之光》创新采用“健康法庭”这一戏剧化场景,深度剖析熬夜、饮食失衡等当代人常见的健康隐患。作品通过颁发“透支健康勋章”这一隐喻手法,将致癌风险以可视化的方式呈现,把专业的肿瘤防治知识转化为大众能够感知和理解的生活场景。视频中,“人生无重启键”的表述振聋发聩,强化了人们采取行动维护健康的紧迫感。而“未来按钮”这一隐喻的运用,

则巧妙地地向观众传递出健康主动权掌握在自己手中这一理念,呼吁大家从现在开始,马上改变不良生活方式。

《肝癌茶话会》以创新视角切入,通过拟人化手法,将黄曲霉素、亚硝酸盐、酒精等肝癌诱因设计成“茶话会嘉宾”,生动揭示了日常饮食中潜藏的健康风险。该作品以歌剧形式呈现,表现形式新颖独特。充满感染力的歌剧歌声,结合通俗的医学知识表达,实现了艺术与医学的完美融合,引导公众在轻松氛围中掌握肝癌预防知识。