

全国肿瘤防治宣传周 潍坊市疾控中心在行动

4月15日至21日是第29届全国肿瘤防治宣传周，主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”，旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人，正确认识癌症、践行健康生活方式，主动参加防癌健康体检，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。潍坊市疾控中心紧紧围绕主题，因地制宜组织丰富多彩的系列公益科普、义诊、培训等活动，普及癌症防治知识，营造全社会防癌、抗癌的良好氛围。

4月18日，潍坊市疾控中心工作人员来到高新区北海花园B区进行肿瘤宣传周线下宣传活动，实现科普资源和科普服务“双下沉”，将防治核心知识送入基层，让健康走进千家万户。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方
通讯员 陈敏 刘娜



市疾控工作人员进行肿瘤防治宣传。

科普宣传进社区防治知识入人心

活动现场“全国肿瘤防治宣传周”海报十分醒目，工作人员耐心细致地用通俗易懂的语言为前来的每位居民普及防癌抗癌知识，倡导戒烟限酒、合理膳食、适量运动、心理平衡的健康生活方式，呼吁居民主动参加防癌健康体检。现场宣传气氛热烈而有序，活动得到广大市民一致好评。

小区业主孙女士称，现在肿瘤发病率高，做好预防工作十分关键，工作人员给她讲解肿瘤如何早预防、早发现等方面的知识，她觉得受益匪浅。她没想到还会有专业人员前来宣传，正好可以再了解一些自己不清楚的问题。

75岁的李先生拿着工作人员递给他的单页看了又看，工作人员提醒他，作为老年人要科学调整饮食，养成良好的生活习惯，从而有效预防疾病的发生。李先生了解一些知识后，称赞这个活动可以给居民敲响警钟，他今后不再吃重油重盐的饭菜了，在现场不但学习了知识，还领到了礼品，他觉得这个活动很接地气。

倡导全民参与筑牢抗癌防线

市疾控中心慢性非传染性疾病防治科科长陈作森表示，目前我国每年新发癌症病例超过350万，死亡

病例超过200万，最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌等。近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率居高不下，防控形势严峻。希望借助该活动向大众倡导人人是自己健康第一责任人的理念，呼吁全社会树立起科学健康的防癌抗癌意识，为“促防诊治控康”科学抗癌营造全民参与、群防群控的良好社会氛围。

何谓“全人群、全周期、全社会”？陈作森表示，全人群就是覆盖男女老少所有人群的防治。比如儿童要按要求接种乙肝疫苗、适龄女性接种HPV疫苗、中老年人注意定期体检等，这些都可有效预防肿瘤。全周期就是采取实施癌症三级预防策略，降低癌症疾病负担。一级预防指病因预防，一般人群尽量避免或减少危险因素暴露，降低癌症发病风险；二级预防指对高危人群早筛查、早诊断、早治疗，提高癌症治愈率和生存率；三级预防指通过合理治疗和康复，缓解癌症患者症状，提高生存率和生存质量。癌症防控是一项社会系统工程，需要全社会参与，不仅要靠政府和专业机构的努力，更要靠社会各界和广大群众的积极参与。

科学防癌预防先行

世界卫生组织提出：三分之一的癌症可以预防；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改善生活质量。预防是目前最经济有效的防控方式，要降低癌症风险，关键在于践行健康生活方式，避免和减少危险因素暴露；积极、规范进行防癌体检，早期发现癌症。

预防癌症很重要的一点是改变不健康生活方式。癌症除了与遗传有密切关系，也与日常的生活习惯、行为模式、部分细菌、病毒慢性感染息息相关。针对相关危险因素，倡导广大居民要戒烟限酒，适量运动，合理膳食，积极接种可有效预防肝癌和宫颈癌的疫苗，有效降低癌症发生。

此外，规范的防癌体检能够早期发现癌症，是提高肿瘤生存率的关键。出现以下症状应及时到医院进行诊治，如身体浅表部位出现的异常肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；出现哽噎等异常感觉；皮肤或黏膜溃疡经久不愈；持续性消化不良和食欲减退；大便习惯及性状改变或带血；持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血；阴道异常出血，特别是接触性出血；不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症，使用胸部低剂量螺旋CT可以筛查肺癌、超声结合钼靶可以筛查乳腺癌、胃肠镜可以筛查消化道肿瘤、前列腺特异抗原可以筛查前列腺癌、TCT+HPV可以筛查宫颈癌等。

无癌早防，患癌早治，真正做到早预防、早发现、早治疗，才能最大程度降低癌症风险，拥抱健康生活。

潍坊市人民医院北辰院区举办肿瘤义诊活动

癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会



义诊活动现场。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

4月18日下午，由潍坊市人民医院、潍坊市抗癌协会、潍坊市癌症中心主办的“第29届全国肿瘤防治宣传周”启动仪式暨潍坊市人民医院肿瘤医院义诊活动在潍坊市人民医院北辰院区举行。潍坊市人民医院副院长蔡跃红、潍坊市人民医院肿瘤医院院长于国华等参加启动仪式。

蔡跃红表示，潍坊市人民医院作为山东省肿瘤专科区域医疗中心，一直非常重视癌症防治工作，不断加强医防融合，紧紧围绕癌症的防、筛、治、管、研五个关键环节开展全周期全人群的防治工作，潍坊市人民医院也将继续充分发挥示范引领作用，加强癌症防治科普，积极倡导健康生活方式。

潍坊市人民医院肿瘤医院院长于国华介绍，对于患者来说，要保持膳食营养均衡，适量运动和活动，保持乐观情绪。有条件的可以半年一次查体，就能查出早期症状。广大市民要正确对待癌症，正确认识癌症，正

确抗癌。

2023年4月15至21日是“第29届全国肿瘤防治宣传周”。本次国家卫健委宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”，中国抗癌协会宣传周主题是“CACA指南 你知我知”。两个主题均旨在重视癌症防治科普，积极倡导每个人做自己健康的第一责任人，正确认识癌症、积极防控癌症，贯彻癌症三级预防原则，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗，全面认识癌症、全周期防控癌症、全民参与防癌抗癌。

据介绍，我国每年新发癌症病例超过350万，死亡病例超过200万，防控形势严峻，癌症防治科普工作刻不容缓。肿瘤防治，科普先行。

潍坊市人民医院作为山东省肿瘤专科区域医疗中心，将加大癌症防治科普力度，提升潍坊市广大公众和患者科学防癌核心知识，实现全人群、全生命周期的慢性病健康管理，助力健康中国战略。