

# 癌症防治共同行动

2020年4月15~21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治共同行动”。

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。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现、早期诊断、早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。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。我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

癌症是一类严重危害群众健康的慢性病  
1、癌症是慢性病,我国每年癌症发病人数

超过350万,死亡人数超过200万。

2、我国最常见的癌症包括肺癌、胃癌、乳腺癌、肝癌等。

3、近年来,由于生活方式的改变等因素,乳腺癌和结直肠癌等癌症的发病呈上升趋势。

4、据2019年青海省肿瘤登记报告,我省发病居前5位的癌症依次是胃癌、肝癌、女性乳腺癌、肺癌和结直肠癌。

**改变不健康生活方式可以预防癌症的发生**

1、世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

2、吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

3、戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

4、癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人

的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

**规范的防癌体检能够早期发现癌症**

1、防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

2、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可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

3、要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

4、防癌体检专业性强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行检查。

**早诊早治是提高癌症生存率的关键**

(一)癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(二)关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。

- 1、身体浅表部位出现的异常肿块。
- 2、体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
- 3、身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。
- 4、皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
- 5、持续性消化不良和食欲减退。
- 6、大便习惯及性状改变或带血。
- 7、持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。
- 8、听力异常、鼻血、头痛。
- 9、阴道异常出血,特别是接触性出血。
- 10、无痛性血尿,排尿不畅。
- 11、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

黄南州疾病预防控制中心 宣

## 春季安全生产注意事项

一年之计在于春,安全防范重于勤。春季,随着气温逐渐回暖,气候多变,生产安全进入了事故易发时段。春季安全生产工作中的事故隐患,建议从以下几点重点加以防范:

**防范作业人员的精神状态因素导致事故**

进入春季后气温逐渐转暖,人会感到困倦、疲乏、嗜睡,也就是我们常说的春困。在作业前,相关单位负责人及安全生产监管人员,要密切关注作业人员的精神状态,尤其是进入受限空间作业、高空作业、临时用电、吊装等事故多发的危险场所,防止事故发生。

**注意防范火灾事故的发生**

初春季节,风干物燥,也是火灾的易发时期,日常工作中要注意正确用电与动火规范。重点防范粉尘的自燃与爆炸,如镁粉、铝粉、煤尘、面粉等。

**注意防范触电事故发生**

春季昼夜温差大,电气设备易受潮,地面导电性增强,容易造成触电事故的发生。要加强安全用电宣传教育,组织专业技术人员对电器设备、电路、配电箱等进行一次安全大检查,特别是要害岗位的变压器、电机、开关、配电箱、绝缘屏护、障碍间距等部位要重点检查,对不符合用电规定的要及时整改;其次是

吊装作业,必须与高压线路保持足够的安全距离,要有专人指挥和监护,防止高压触电事故发生。

**注意防范高处坠落事故的发生**

高处作业必须戴好安全帽,系好安全带等劳动保护用品,必须严格遵守高空作业规定,互相配合、互相监督,杜绝麻痹思想。作业工具必须系好保险绳,防止脱落伤人,禁止向下抛扔物品器件,严禁上下同时作业。电工上杆前必须检查杆棍稳固情况,检查脚扣、安全带、电工器材是否完好,保证上杆作业安全。要加强对登高人员的健康管理,了解登高作业人员的身体状况,严禁患有严重高血压、眩晕症、恐高症的人员进行高处作业。

**注意防范倒塌(塌陷)事故发生**

重点检查厂区内各处建筑物基座的稳固情况,底座、底石要固定牢靠;动土作业坑、沟等要保证一定坡度,并采取可靠的固定措施,防止塌方;吊钩在作业时选择地面坚硬平整处垫好千斤座,方可作业,防止塌陷后造成事故。

安全生产 重于泰山

## 安全带的这些细节需要留意

安全带就是“生命带”,据中国交通事故深入工作组抽样调查统计数据显示:在542起乘用车正面碰撞事故中,安全带使车内驾乘人员的死亡概率减少71%;在487起乘用车侧面碰撞事故中,安全带使车内驾乘人员的死亡概率减少67%;在114起乘用车翻滚事故中,安全带使车内驾乘人员的死亡概率减少78%。

安全带在关键时刻可以救命,但前提是正确系好安全带。

**错误一:肩部过高式系法**

将安全带位置系过高,贴着颈部,发生事故时,安全带可能会割伤颈部,造成颈部损伤。

**错误二:肩部过低式系法**

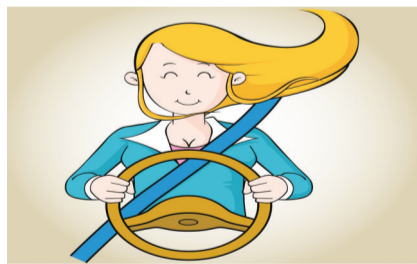
有人为了舒适,将安全带位置系过低。当车辆发生碰撞时,车内驾乘人员身体前倾,系得过低的安全带容易滑落,无法限制身体前倾达到固定保护的效果。

**错误三:腹部式系法**

部分人因为系安全带会产生紧绷或不舒适感,将安全带系到腹部,一旦发生碰撞,身体前倾,在撞击时会紧勒腹部,导致内脏受伤。

**错误四:腋下式系法**

将安全带放在腋下是一个非常严重的错误。发生碰撞时,因为肩部没有固定,腋下的安全带会滑到小腹,勒紧小腹挤压内脏引起内脏出血,而头部很有可能会撞到前挡风玻



璃,非常危险。

**正确系安全带需要注意哪些细节?**

首先,要调整好坐姿,靠背要竖直,要与身体后背贴紧。

其次,要调整好安全带高度,安全带的肩带应该跨过胸腔,并且放置在肩部的中央位置,不可过高或过低。

再次,安全带的腰带要尽可能放低,保证其在腹部以下,横过髋关节,舒服且紧密的贴合身体。

最后,将安全带卡扣插入扣锁中时,要听到咔嚓声,并再拉扯一下安全带,以确保安全带锁扣已经扣好。这也是在使用安全带时容易忽略的步骤。

交通安全在身边  
黄南州交警支队宣



## 遗失声明

- ▲ 黄南州职业技术学校颁发给才让东智的0908046号毕业证(身份证:632321199003010510)声明遗失。
- ▲ 黄南州职业技术学校颁发给唐洛吉布的1012599号毕业证(身份证:632323198609201811)声明遗失。
- ▲ 同仁县兰采乡东日哇村634号桑杰卡日4人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁县美不打折服装店付婷注册号为632321600035071号个体工商户营业执照声明遗失。
- ▲ 南加他的青D—12522号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁县建筑工程质量监督站核准号为J855000014002号开户许可证(副本,账号:605001040008861)声明遗失。
- ▲ 同仁县双朋西乡卫生院00010802、00010803、00010804、00010805、00010806、00010807、00010808、00010809、00010810、00010813、00010814、00010815、00010816、00010817、00010818、00010820、00010827、00010829、00010830、00010878、00010879、00010881、00010882、00010883、00010895、00010896号青海省单位往来资金结算票据声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇蒋军2人户口簿声明遗失。
- ▲ 青海省泽库县王加乡人民政府青D—05917号车机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 同仁县简衣时尚店才让当周注册号为632321600068803号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁县藏宝唐卡装裱店万德卓玛注册号为632321600072963号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 南拉才让632323197901011519号驾驶证声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇隆务庄296号安拉才让1人户口簿声明遗失。
- ▲ 完玛项前632323197106071811号道路运输从业资格证明声明遗失。
- ▲ 中国共产主义青年团河南蒙古族自治县寄宿制中学委员会6323420002910号印章声明遗失。

- ▲ 卓么才旦632421198702100612号道路运输从业资格证明(客货运)声明遗失。
- ▲ 尕藏东智632421198811020611号道路运输从业资格证明(客货运)声明遗失。
- ▲ 尖扎县坎布拉镇下李家村三社47号韩金德5人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁便民综合商店同国税字632321198209120032号税务登记证(副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县慢性病防治院(原名同仁慢性病疗养院)青D—03335号机动车驾驶证声明遗失。
- ▲ 河南县文体旅游广电局办公大楼河国土(2015)第298号房产证声明遗失。
- ▲ 泽库县多福顿乡久巴4人户口簿声明遗失。
- ▲ 桑斗合加青D—28135号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 旦巴达杰青D—09212号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县恰科日乡雄让村卓玛吉布4人户口簿声明遗失。
- ▲ 交巴加632321199403082011号驾驶证声明遗失。
- ▲ 扎拉加青D—22919、青D—15513号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 化隆县群科镇若加村016号马皓轩T630006953号出生医学证明声明遗失。
- ▲ 陈坤的青D—41790号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 尖扎县康杨镇西么拉村一社2号马常维(身份证号:632322196504060914)N0.D6323220001218号农村土地承包经营权证声明遗失。
- ▲ 泽库县和日镇人民政府青D—03497号车机动车行驶证、机动车驾驶证声明遗失。
- ▲ 泽库县发展和改革局青D—03918号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县和日乡唐德村二社58号桑杰才让5人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁庆华干果店李庆华注册号为632321600032101号个体工商户营业执照(正本)、SP63232115010399号食品流通许可证(正本)声明遗失。

黄南报社宣