



## 天干物燥 流鼻血患者增多

预防需保持鼻腔湿润  
避免抠鼻子用力擤鼻

春季天干物燥,各大医院耳鼻喉科因流鼻血就诊的患者明显增多,剧烈打喷嚏后、认真工作时、甚至睡梦中都可能流鼻血。有的人在家简单处理后就能停止,也有的人鼻出血像水龙头一样流个不停,给患者带来了恐慌。

市人民医院耳鼻喉科杜玉晓副主任医师、白玉双医生表示,鼻子里黏膜就像一层娇嫩的“小薄膜”,上面布满了密密麻麻像蜘蛛网一样的毛细血管,这些血管很细很脆弱。外界稍稍刺激就会导致黏膜损伤,进而流出鼻血。大部分的鼻出血不会对健康造成严重威胁。多数人鼻出血自行处理10分钟至15分钟可以止住,如不能自止需要及时就医,由专业医生帮助止血。对于反复鼻出血的患者需要完善鼻内镜检查及血液检查等,除外鼻腔占位性病变及凝血功能障碍性疾病。另外,鼻出血止住后并不代表鼻黏膜已愈合。在黏膜彻底恢复前还需要注意保持室内及鼻腔湿润;避免低头、用力,避免抠鼻子、用力擤鼻子,保持大便通畅;避免用热水熏鼻腔。患有高血压、糖尿病的患者则需要将血压、血糖保持在正常范围内。

### 儿童流鼻血千万别仰头

儿童鼻腔黏膜较成人更加薄嫩。稍微受到刺激,如空气干燥、抠鼻子、用力擤鼻涕,甚至是剧烈咳嗽、打喷嚏,都可能导致血管破裂出血。流鼻血时,第一,安抚好小朋友情绪,哭闹只会加重出血。第二,让孩子保持坐姿或站姿,身体微微前倾,然后用手指捏紧孩子鼻翼两侧,持续按压5分钟至10分钟。千万不要仰头,仰头会使血液倒流进喉咙,可能引起呛咳甚至误吸。与此同时可以冷敷鼻面部,若仍不能缓解需要就医治疗。

儿童鼻出血预防是关键。保持室内环境湿润、鼻腔湿润、避免抠鼻子以及掌握正确的擤鼻方法对预防鼻出血至关重要。

### 年轻人熬夜劳累容易流鼻血

当代青年生活作息常常不规律,熬夜、过度劳累成了常态,这会让身体内分泌失调,鼻黏膜的状态也跟着受影响,变得脆弱易出血。年轻人流鼻血时可以像小朋友一样捏住鼻翼按压,也可以使用干净的棉球或纱布轻轻塞进出血的鼻孔,再按压鼻翼。同时冷敷鼻面部,若10分钟至15分钟仍不能缓解需要就医治疗。

不建议使用纸巾堵。普通纸巾质地粗糙,可能加重鼻腔黏膜破损,从而加重出血和疼痛。而且纸巾吸收血液后容易破碎,残留在鼻腔里,引起感染。最好选择干净、柔软的医用棉球或纱布,轻轻填入鼻腔。

### 老年人鼻出血要监测血压

老年人鼻出血诱因多样。首先是随着年龄增长,鼻黏膜萎缩、鼻腔干燥,血管弹性降低,变得更加脆弱易破。其次是基础疾病较多,血压升高时,对鼻腔血管壁压力增大,使原本就脆弱的血管不堪重负而破裂,且血压不稳定时,鼻出血风险会显著增加。另外,老年人有些基础疾病需要长期服用抗凝药物,如阿司匹林、华法林等,这些药物会抑制血液凝固,一旦鼻腔黏膜破损,就会像水龙头一样难以自止。老年人发生流鼻血时,患者及家属要保持冷静,恐慌焦虑会导致血压进一步升高而加重鼻出血。老年人鼻出血处理方法和年轻人相似,都需要同时测量血压,若血压升高要及时用药控制。

老年人预防鼻出血需要格外注意监控血压,避免血压升高或波动不稳,若病情允许可暂停抗凝药物使用。 通讯员 李彤 任民

## 健康速递

### 肿瘤宣传周 有线下义诊线上咨询

4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。为向大众宣传科学规范的诊治途径,推动“防诊治康”肿瘤全程管理体系建设,15日起,天津医科大学肿瘤医院和天津市肿瘤中心将联合进行大型义诊、专家讲座、健康宣讲等防癌抗癌公益活动。

15日上午,来自肺部肿瘤、乳腺肿瘤、头颈部肿瘤、消化系统肿瘤、泌尿妇科肿瘤、淋巴血液肿瘤、护理、营养、心理、公共卫生等学科肿瘤防治权威专家,在天津医科大学肿瘤医院D座门诊楼前进行大型义诊。同期,天津医科大学肿瘤医院滨海医院将在门诊大厅举行现场义诊。线下义诊专家以现场为准,义诊为免费咨询,专家不开具药品处方。 通讯员 沈金梦 东梅 苏玉珂

15日至19日,天津医科大学肿瘤医院互联网医院将开展线上咨询,患者注册登录互联网医院后,选择健康咨询服务,即可通过图文、语音等方式咨询医生/护士,健康咨询不可开具药品处方。 通讯员 朱芸

2025年七癌联合筛查项目今天启动

# 高危市民免费初筛和复查

## 健康视点

主持人  
P·津

天津市新闻名专栏

2025年我市常见恶性肿瘤联合筛查项目4月15日启动。从4月下旬至11月,项目将为市内六区11180名40至74岁天津市常住居民提供肺癌、乳腺癌、食管癌、胃癌、肝癌、前列腺癌、胰腺癌七种常见恶性肿瘤的免费社区初筛,并为综合评估为癌症高风险的居民继续提供相应的免费复查。居民报名可手机登录天津市常见恶性肿瘤联合筛查系统(网址https://c-blast.tjmucih.cn:10443/tjzl)或扫描平台二维码实名注册,填报信息和筛查申请,也可关注“天津医科大学肿瘤医院”微信公众号,在“防癌抗癌”栏目中进入癌症筛查专题注册报名。专家同时提醒市民,筛查不是诊断性检查,既可能存在误诊,也可能存在漏诊。筛查阳性时,无需过度焦虑,及时复查明确诊断;筛查阴性时,建议继续保持良好的饮食生活习惯。

筛查可就近选择项目点  
4月至9月报名额满为止

2025年筛查模式为组织性筛查和机会性筛查相结合。组织性筛查在市内六区实施,包括国家项目和市级项目两部分。国家项目在河西区开展,为3000名40岁至74岁天津市户籍居民提供七种常见癌症的免费联合筛查。市级项目覆盖和平区、河西区、河东区、河北区、南开区和红桥区6个区,每区1320人,共计为7920名居民提供七种常见癌症免费联合筛查。此次,机会性筛查在武清区进行。武清区人民医院将结合医院情况,在门诊区、体检中心或来院其他人群中,对260名癌症高风险居民提供三种常见癌症,包括肺癌、前列腺癌和胰腺癌的部分补偿联合筛查。

2025年常见恶性肿瘤联合筛查项目报名通道已经开启,报名时间为4月至9月,额满为止。参加条件一是常住地为和平区、河西区、河东区、河北区、南开区和红桥区,年龄在40岁至74岁,具有天津户籍的居民。外地身份证件号,但“身份证件签发机关”为天津市公安局及下属分局,可以参加筛查;二是既往未患任意癌症、严重心律失常或食管、胃、十二指肠急性穿孔等严重基础疾病。

居民可以选择附近项目点报名就近筛查,非项目点居民也可以就近选择项目点参加筛查。社区初筛及复查时,居民需携带身份证件,以便社区医生及复查医生核实身份。

社区初筛国家项目点,河西区包括陈塘庄街、桃园街、柳林街、友谊路街、马场街社区卫生服务中心。市级项目点:河西区有梅江街、太湖路街、越秀路街社区卫生服务中心,和平区有南市街、新兴街、南营门街、劝业场街、小

## 健康红绿灯

使用电子产品勤眨眼 遵循“20—20—20”口诀

### 长时间近距离用眼 干眼症伤及青少年

《中国干眼专家共识(2020年)》统计显示,我国18岁以下青少年干眼症患病率达18.7%,相当于每10个孩子中大约有两个患有干眼症。“干眼症作为眼科常见疾病,年轻化趋势明显,甚至不少幼儿已经出现干眼症状。”天津市眼科医院视光专家表示。

近年来,青少年干眼症问题日益受到关注,已经成为不容忽视的公共卫生问题。研究认为,近距离用眼时间过长、学习压力大是青少年干眼症主要诱因。人眼长时间暴露在手机、电脑等电子设备屏幕前,眨眼次数明显降低,致使眼部肌肉过度疲劳,泪膜不稳定,引发眼部干涩。另外,近年来,戴角膜接触镜的青少年在增加,由于佩戴时间过长或者清洁不到位损伤泪膜,增加干眼风险。不注意用眼卫生,经常揉眼以及

睡眠不足都会影响泪膜稳定性导致眼干。专家表示,青少年干眼症治疗不及时可以引发角膜损伤、角膜溃疡等多种严重眼病,甚至影响视力发育。因此青少年一旦出现眼睛干涩、有异物感和烧灼感、畏光、眼红、视物模糊等干眼症状要及时就医,日常还要定期检查眼部健康。青少年预防干眼症可以从近距离用眼“20—20—20”口诀开始,看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。3岁以下儿童避免接触电子产品。近距离用眼一定要注意勤眨眼,以维持泪膜稳定性,同时保持正确坐姿,眼睛与屏幕保持50厘米至70厘米距离,避免弯腰驼背。

通讯员 周珍华 权贺

## 健身养生

### 体检发现血糖升高别大意

#### 升高程度不同应对方法不同

每年体检季,总有不少人陷入血糖焦虑,看着年年升高的血糖不知所措。天津中医一附院治未病健康管理中心专家表示,血糖升高并不意味着得了糖尿病,但确实是一个需要重视的健康信号。血糖升高程度不同,应对方法也不同。

空腹血糖5.6—6.0毫摩尔/升

这一血糖指标处于临界偏高,说明存在代谢异常风险,需警惕未来发展为糖尿病。此时必做检查包括空腹血糖复查、糖化血红蛋白

空腹血糖6.1—6.9毫摩尔/升

这一血糖指标表明已经处于糖尿病前

期,提示空腹血糖受损(IFG),若不尽早干预,20%至50%的人在5年至10年内会发展为糖尿病。此时必做检查包括口服葡萄糖耐量试验(OGTT)和胰岛素、C肽释放试验以及肝脏超声,以明确是否合并糖耐量异常;评估胰岛功能,判断是否存在胰岛素抵抗或分泌不足;排查是否存在脂肪肝。这一时期要强化饮食管理。每餐控糖,主食≤1拳头,蛋白质1手掌,蔬菜占餐盘1/2。要少吃白米、糕点等精制碳水,用杂粮、薯类代替。烹饪少油少盐,避免红烧、糖醋等重口味做法。运动则要升级,每周至少快走、游泳等150分钟中等强度有氧运动,每周3次哑铃、弹力带抗阻训练。

空腹血糖≥7.0毫摩尔/升

这一血糖值疑似糖尿病,需结合多饮、多尿等症状和其他相关指标来确诊。必做检查包括重复血糖及糖化血红蛋白检测。不同日两次空腹血糖≥7.0或随机≥11.1毫摩尔/升,合并多饮、多尿、体重下降等典型症状可确诊糖尿病,若糖化血红蛋白≥6.5%也可以诊断。确诊后要尽快查尿微量白蛋白/肌酐比值排查早期糖尿病肾病,做眼底检查筛查视网膜病变等。这一阶段运动注意安全,要避免空腹运动,最好餐后1小时开始。随身携带急救糖,防止低血糖。当血糖>16.7毫摩尔/升或尿酮阳性时,应暂停运动。

通讯员 沈金梦 东梅 苏玉珂

4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。为向大众宣传科学规范的诊治途径,推动“防诊治康”肿瘤全程管理体系建设,15日起,天津医科大学肿瘤医院和天津市肿瘤中心将联合进行大型义诊、专家讲座、健康宣讲等防癌抗癌公益活动。

15日上午,来自肺部肿瘤、乳腺肿瘤、头颈部肿瘤、消化系统肿瘤、泌尿妇科肿瘤、淋巴血液肿瘤、护理、营养、心理、公共卫生等学科肿瘤防治权威专家,在天津医科大学肿瘤医院D座门诊楼前进行大型义诊。同期,天津医科大学肿瘤医院滨海医院将在门诊大厅举行现场义诊。线下义诊专家以现场为准,义诊为免费咨询,专家不开具药品处方。 通讯员 朱芸



市肿瘤医院专家在审阅2024年常见恶性肿瘤联合筛查项目复查患者的影像资料。

照片由受访单位提供

白楼街、五大道街社区卫生服务中心以及和平区妇幼保健计划生育服务中心、和平区妇产科医院,南开区有三潭医院,河东区有二号桥街、大王庄街社区卫生服务中心,河北区有鸿顺里街社区卫生服务中心,红桥区有三条石街、芥园街、西于庄街社区卫生服务中心。

平台实名注册参加初筛复筛  
既往高风险和未筛查居民优先

2025年筛查的整体实施流程为:平台注册—问卷调查—风险评估—初筛申请—初筛安排—现场审核—初筛检查—复筛申请—复筛安排—影像复查—临床诊治。

既往筛查阳性的癌症高风险居民和未参加过癌症筛查的居民优先参加筛查,天津市常见恶性肿瘤联合筛查系统(以下简称“筛查系统”)将以短信形式发出筛查邀请。所有参加肿瘤筛查的居民均需实名注册,一个身份证件号和手机号仅可注册一个用户名。往年注册过的居民可根据以往注册信息登录。居民注册后在线签署《知情同意书》并完成三项问卷调查,然后通过筛查系统向基层医疗卫生机构提交社区初筛申请,并按照社区医生安排的时间前往基层医疗卫生机构完成初筛。

社区初筛项目包括肝脏超声、乳腺超声(仅针对女性)和血液指标检测。血液检测指标包括甲胎蛋白(AFP)、乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)、幽门螺杆菌(HP)血清抗体、总前列腺特异性抗原(tPSA,仅针对男性)、游离前列腺特异性抗原(fPSA,仅针对男性)、糖类抗原199(CA199)、癌胚抗原(CEA)、空腹血糖和血

脂四项(总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)。

之后,筛查系统将综合初筛结果,判断为癌症高风险人群的将收到复查预约提醒短信,复查居民通过筛查系统选择复查项目及复查地点,并提交复查申请(最多三次)。和平区肺癌、食管癌、胃癌、肝癌和胰腺癌初筛阳性的居民推荐到和平区中医医院接受可疑肿瘤影像复查,其他初筛阳性的居民可选择市癌症中心(市肿瘤医院)体北院区或空港院区接受进一步可疑肿瘤影像复查。复查机构将为高危居民安排复查日期及检查室,系统以短信形式提醒居民复查安排相关事宜,包括复查前注意事项,最后1个月可查复查结果。筛查系统将自动提醒复查发现的可疑癌症、高度可疑癌症或高风险癌前病变患者前往相应复查点及时诊治。进一步诊断检查和治疗费用由居民自行承担。

可疑肿瘤影像复查内容包括:肺癌高风险人群推荐肺部低剂量CT复查;乳腺癌高风险人群推荐乳腺X线复查;肝癌高风险人群推荐腹部超声复查;食管癌或胃癌高风险人群推荐上消化道内镜复查;胰腺癌高风险人群推荐腹部CT平扫;前列腺癌高风险人群推荐前列腺共振平扫。

#### 20余万人完成肿瘤有效筛查

#### 本年度项目有四大优化

自2017年起,天津医科大学肿瘤医院依托天津市肿瘤防治办公室,连续八年承担天津市城市癌症筛查项目,并于2020年起承担“国家

重大公共卫生服务项目——城市癌症早诊早治项目”。截至2024年12月,常见恶性肿瘤早诊早治项目已实施8年,筛查人数突破20万人次,初筛综合风险评估为癌症高风险人数超过2.3万人次,累计发现全癌患者3千余例。

为更好地满足居民筛查需求,与往年相比,今年筛查项目进行了四大优化:第一,增加筛查癌种。2025年癌筛查项目获批增加三个癌种,包括食管癌、前列腺癌和胰腺癌,使免费社区初筛的常见恶性肿瘤由以往的四种增加至七种;第二,优化筛查模式。由项目管理转为分级管理,设立市癌症中心(天津市肿瘤医院)和平区、武清区两个试点区癌症中心(和平区中医医院、武清区人民医院),为建设三级癌症防治体系奠定基础;第三,创新筛查策略。2025年实行组织性筛查和机会性筛查相结合,市内六区实行七个癌种的组织性筛查策略,武清区试行机会性筛查策略(肺癌、前列腺癌、胰腺癌);第四,增加复查点位。为了减少居民复查等待时间,在天津市肿瘤医院(体北院区)和和平区中医医院等复查点。同时加强质控督导,定期开展质控督导会,确保早筛早诊同质化。

### 40岁以上居民恶性肿瘤占比高 筛查助力肿瘤早诊早治

国家癌症中心最新发布的中国癌症报告显示,2022年,我国肿瘤新发病例约482.47万,新增肿瘤死亡病例约257.42万。新发病例中,排名前十位的癌症类型为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、子宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。我国肿瘤登记数据也显示,此次项目涉及的肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、食管癌、前列腺癌等7种常见恶性肿瘤是我国40岁及以上人群的重要死亡原因。

此次项目涉及的7种常见恶性肿瘤中,肺癌多年来位居我市恶性肿瘤发病率首位,低剂量螺旋CT检查能有效发现早期肺癌,极大地提高肺癌的治愈率。乳腺癌是近年来女性发病率增长最快的恶性肿瘤,乳腺X线摄影检查、乳腺超声检查、乳腺临床体检是常用的乳腺癌筛查手段,高危人群应每年参加乳腺癌筛查。甲胎蛋白检测和B超检查是肝癌早期发现的重要手段,我国约80%至90%肝癌与HBV感染有关,乙肝患者遵医嘱抗病毒治疗并定期复查,能最大限度实现肝癌早期发现。胃癌的早期症状非常隐匿,常常误认为是普通消化不良,胃镜检查是胃癌早期发现最有效的手段,目前建议45岁以上高风险人群没有消化道症状也应每5年做一次胃镜检查。食管癌与长期吸烟、酗酒及烫食等生活习惯密切相关,45岁以上高危人群推荐每5年接受一次规范化内镜筛查,可显著提升早诊率。前列腺癌的高危因素包括年龄增长及家族史,PSA检测是主要初筛手段,阳性高危人群需结合临床个体化评估。胰腺癌因早期症状隐匿且缺乏特异性,多数患者确诊时已属中晚期且治疗手段有限,高危人群(如家族史、慢性胰腺炎患者等)建议定期参加筛查,早发现早治疗。

记者 赵津



日前,在渤海海域山东东营地区的海上平台上,一名工作人员突发胸痛。平台医生迅速诊断其为急性广泛前壁心梗,随即展开急救,并通过泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)互联网医院系统将病情信息发送给医院胸痛中心,启动远程会诊。情况危急,北大医疗海洋石油医院海上医疗中心立即启动“空中120”直升机救援,用时约43分钟,将患者转运至泰心医院胸痛中心治疗,患者很快转危为安,现已经康复出院。据了解,“空中120”医疗救援体系自2020年7月成立以来,已成功救援30余名突发急性心梗、心律失常、脑卒中、急腹症、联合外伤等海上作业员工、海上执法人员及过往船只船员。

通讯员 王鹏

4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。为向大众宣传科学规范的诊治途径,推动“防诊治康”肿瘤全程管理体系建设,15日起,天津医科大学肿瘤医院和天津市肿瘤中心将联合进行大型义诊、专家讲座、健康宣讲等防癌抗癌公益活动。

15日上午,来自肺部肿瘤、乳腺肿瘤、头颈部肿瘤、消化系统肿瘤、泌尿妇科肿瘤、淋巴血液肿瘤、护理、营养、心理、公共卫生等学科肿瘤防治权威专家,在天津医科大学肿瘤医院D座门诊楼前进行大型义诊。同期,天津医科大学肿瘤医院滨海医院将在门诊大厅举行现场义诊。线下义诊专家以现场为准,义诊为免费咨询,专家不开具药品处方。 通讯员 朱芸

### 体检发现血糖升高别大意