

重庆发布指南 预警“癌症信号”

重庆日报讯(新重庆·重庆日报记者 李珩)4月12日,2024年重庆市全国肿瘤防治宣传周启动仪式在渝北区举行。启动仪式上,重庆市癌症中心和重庆大学附属肿瘤医院联合发布了《重庆市居民常见恶性肿瘤筛查和预防指南(2024版)》(以下简称《科普指南2024版》),与以往的版本不同,《科普指南2024版》在原有25个癌种的高危人群、筛查建议的基础上进行了升级,新增了“预警信号”部分,帮助民众识别日常生活中身体发出的“癌症信号”。

癌症不再是绝症

近年来,我国恶性肿瘤发病率和死亡率不断上升,已成为严重威胁我国居民健康的主要卫生问题之一。

2022年,重庆市新增恶性肿瘤确诊病例10万例,报告死亡病例超过5.7万例,总

体呈上升趋势。发病前10位的恶性肿瘤依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、甲状腺癌、食管癌、胃癌、宫颈癌、脑及神经系统肿瘤和淋巴瘤。

但在医学不断进步的今天,癌症已不再是人们传统认知中的绝症。重庆大学附属肿瘤医院院长徐波表示,癌症实质上已成为一种可预防、可筛查、可治疗的慢性疾病,其发展大多需要数年时间,这为我们提供了预防和控制的契机。

世界卫生组织也明确指出,至少三分之一的癌症是可以通过预防措施避免的,三分之一的癌症若能在早期发现,则完全有可能得到根治。“预防为癌症控制提供了最具成本效益的长期攻略。”徐波说,对于高发癌症如肺癌、乳腺癌和甲状腺癌,如果能在早期发现和规范治疗,患者的五年生存率可以达90%以上。通过早期诊断和

治疗,仍有可能在癌前病变阶段及时发现并治愈它。

身体的某些预警信号不容忽视

《科普指南2024版》新增了“预警信号”部分,帮助民众识别日常生活中身体发出的“癌症信号”。

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任李咏生表示,多数癌症早期无特异性表现,但身体出现的某些“预警信号”不容忽视。这些信号可能包括: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;身体出现哽咽感、疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;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;听力异常,流鼻血,头痛;阴道异常出血,特

别是接触性出血等。一旦出现这些症状,应及时到正规医院进行检查,以明确罹患癌症的可能性。

科普指南新增预警信号,市民可自查

由重庆市肿瘤防治科学传播专家团47名专家编审的《科普指南2024版》在更新内容时,不仅结合了重庆地区的实际情况,还从普通民众的角度来编写内容。

“该指南从高危人群、预警信号和预防筛查三个方面入手,以简洁、权威且易懂的语言普及防癌抗癌知识,是公众识癌防癌的口袋书。”徐波表示,市民可依据个人实际情况,对照指南中的高危因素,警惕各种癌症的危险信号,并积极参与癌症筛查,从而有效预防和控制大部分常见恶性肿瘤。

“改”出幸福感

今年,江北计划完成22个老旧小区改造项目,其中微改造项目17个

江北报讯(记者 王偲媞)4月17日,记者在五里店建新东路微改造项目现场看到,刚刚改造完成的老旧建筑外立面已经焕然一新。统一安装的雨棚、空调格栅等也显得格外整齐、美观。

“让居民从家门口看得见、摸得着的‘微更新’中感受幸福新生活。”江北区住房城乡建委相关负责人介绍,五里店建新东路微改造项目是江北区今年完

成的第一个老旧小区微改造项目,包括9栋微改造建筑和1栋老旧小区本体改造建筑,改造内容有外墙刷漆、飞线规整、墙面破损修补等。

据了解,今年,江北区城镇老旧小区计划完成改造项目22个,共125万平方米。其中,老旧小区微改造项目17个,包括大溪村、福康村、原江陵厂片区等零星住宅小区老旧小区微改造项目等,共计57万平方米。

4月17日,建新东路,市民从改造一新的街道外景观路过。

江北报记者 刘陶然 摄



巴南又添绿色休闲公园

4月18日,巴南区界石镇,鸟瞰罗滩河生态公园。

据了解,罗滩河生态公园占地近200亩,内设儿童乐园、露营草坪、休闲观景亭及健身步道等。目前,公园建设进入收尾阶段,建成部分已正式对外开放,吸引大批市民前往“打卡”游玩。

重庆日报特约摄影 钟志兵/视觉重庆

据《重庆日报》

永川电视台综合频道 节目收视指南

重庆有线直播频道序号:
标清32、高清209
(2024年4月20日)

19:35 永川新闻
20:00 胖哥说事儿
20:40 桂山剧场:
《兰陵王妃》21—23集
【《胖哥说事儿》预告】

文化似水,看似绵弱,实际上拥有一种无形的力量,在创造出经济价值的同时,也能在潜移默化中影响人们的价值观。每年的4月15日是全民国家安全教育日,而文化安全也是我们国家安全的重要组成部分。那么,危害我们文化安全事件有哪些?我们又该如何来应对?今晚8点,欢迎大家锁定永川电视台综合频道,胖哥带您关注联合国中文日,聚焦教育“文化安全”,我们不见不散。