

## 健谈

## 从健康传播角度看“拍CT致癌”

近日,“拍CT致癌”的说法再次成为社交媒体热议的焦点。一篇美国的研究文章称,美国2023年的CT检查,预计将导致约10.3万癌症新发病例;如果状况持续下去,CT相关癌症最终可能占每年所有新发癌症病例的5%。这个事情在传播过程中被贴上“CT是癌症制造机”的标签,引发公众关注。

太阳底下无新事,“拍CT致癌”的相关说法已经不是第一次出现了,而且差不多每一次出现都被辟谣了。为什么还会卷土重来?我们仔细看一下这个研究就能发现,它和近年来多个刊发过的、结论为“CT增加患癌风险”的研究论文有异曲同工之处。所以,对此不必过分担忧,要正视CT的积极作用和科学价值。医学界也有共识,一般来说,常规CT检查收益大于风险,无需过度担心。理性看待研究结论,避免过度CT检查即可。

对于读者来说,也需要不断提高健康素养,学习、掌握相关健康知识,学会甄别健康信息,理性看待医学检查的双刃剑效应。这样才不会人云亦云,做好自身健康的第一责任人。

□熊建  
(人民日报海外版)4月25日

## 素问

## 不运动有利于保护关节吗?

在“体重管理年”的号召下,市民朋友开始注重运动对健康的意义,但对“运动伤关节”的担忧,却又让他们选择了“躺平”。广州医科大学第二附属医院关节外科主任医师王庆告诉,关节需要运动才健康,伤关节是因为运动方式错误。“关节软骨没有血管,依赖运动时的挤压和放松来吸收营养。长期不运动,软骨会因营养不良而退化。”王庆说道。此外,肥胖者内脏脂肪释放的炎症因子会随血液进入关节,加速软骨退化;胰岛素抵抗也可能干扰软骨细胞代谢。

对于“跑步伤膝”的传言,王庆表示,业余跑者的关节炎发生率远低于久坐人群。真正伤关节的是错误的运动方式,例如突击式高强度运动(如周末突然跑10公里)、BMI>28人群直接跑步跳绳、膝盖内扣的错误姿势等。他特别提醒,若运动后关节出现刺痛或肿胀,应立即停止运动并就医。

□朱嘉乐 许咏怡等  
(羊城晚报)4月24日

## 医目了然

## ●新版国家卫生监督抽查计划发布,首次明确打击网络“医托”

国家疾控局等三部门近日联合发布医疗卫生领域《2025年国家随机监督抽查计划》。相较于2024年计划,2025年计划在监管范围方面作出调整,新增互联网诊疗、精神卫生等监管领域,并首次明确打击网络“医托”等新型违法行为,进一步强化公共卫生和医疗秩序治理。

计划提出,各地于今年11月



胡承伟上门为家庭病床患者更换尿管。顾泳摄

家庭病床造福更多“难以出门的患者”  
床位已达9.1万张

“家庭病床可以为患者提供哪些服务?为何有的居民宁可选择居家治疗也不去医院?记者近日走访上海多个社区了解到,家庭病床在为居民带来诸多便利的同时,也在探索如何突破发展瓶颈。”

为满足行动不便、有慢性疾病或需要康复治疗等患者的医疗需求,医疗机构在患者家中设立病床,由医护人员定期到患者家中提供医疗服务,包括诊断、治疗、护理、康复指导等,这就是家庭病床服务。

新出台的《上海市家庭病床服务工作规范》,明确九大类51项家庭病床服务,主要包括诊疗服务、检查检验、护理服务、治疗服务、中医治疗、康复治疗、安宁疗护、药学服务、咨询指导等。上海市卫生健康委主任闻大翔做客“2025民生访谈”时透露:上海的家庭病床2023年为8.8万张,至去年底达9.1万张。这意味着上海一年就增加了3000张家庭病床。日前,上海出台《上海市家庭病床服务工作规范》,进一步提升家庭病床服务安全性。

## 减轻患者家属负担

不久前的一天,记者跟随长征镇社区卫生服务中心全科医生胡承伟上门家访家庭病床患

者。“每周我一般腾出两个半天随访,沿路排下来,一个半天差不多能随访五名家床患者。”胡承伟告诉记者。这天,胡承伟随访的第一站是真北路1029弄丽和苑的范先生家。今年73岁的范先生在59岁时曾发脑梗,去年,他摔跤骨折后又继发脑梗,致偏瘫无法下床。他的老伴为此常常偷偷抹泪,“他不想长期住在医院,说睡不好、花费大,所以插着尿管在家休养,但必须每两个星期去一次医院换尿管。每次都是叫120急救车来回,急救员帮我抬着他,到了医院还要排队,一天折腾下来我感觉太累了。”范先生老伴说。

去年底,范先生的老伴通过居委会了解到可以联系家庭医生建立家庭病床,她来到长征镇社区卫生服务中心与胡承伟医生签了约,自此身上的担子轻松不少。让患者在熟悉的家庭环境中接受治疗,同时减轻患者及家属往返医院的负担,提高患者的生活质量,这正是家庭病床这种医疗服务模式的宗旨。

## 打通“上转”“下转”瓶颈

怎样让更多家庭病床与社区、上级医院的医疗资源乃至养老机构养老资源整合起来,做到老龄化社会服务无缝连接?采访中记者了解到,不少区域正结合自身特色找寻突破口。以闵行区为例,区卫生健康委开启新思路,探索新模式。自2019年发布《上海市家庭病床服务办法》以来,闵行区已构建覆盖“医院—社区—家庭”的三级联动服务体系,重点为行动不便、慢性病终末期患者提供居家医疗护理。去年全年,闵行区建床超2.06万张,同比增长22.4%,建床率7.74%,上门服务超22万次,实现14个街镇(工业区)全覆盖。区内还试点“家庭病床+长护险”联动,服务内容涵盖基础医疗、康复护理、慢病管理及安宁疗护,同时结合互联网+家庭病床模式,实现线上预约、电子病历共享等功能。

“我们希望通过一系列措施,让闵行区家庭病床服务更可控、质量更可控、资源更协同,最终促进二三级医院与社区医疗资源高效联动,缓解大医院压力,夯实基层医疗网底。”闵行区卫生健康委主任阮文权说。

□顾泳 黄杨子  
(解放日报)4月28日

## 知心

## 对声音特别敏感可能是情绪问题

自我调节很重要

隔壁突然的关门声把酝酿许久的睡意吓退,天花板传来楼上小狗跑动的脚步声像是在颅内蹦迪,窗外远处的车流仿佛就在眼前……这些日常生活中的声音,一般人可能不会注意到,但在部分人的耳朵里,是扰乱正常生活和情绪的噪音。

噪音敏感正在让他们变得烦躁、愤怒、委屈,甚至产生极端行为。记者采访中友好医院心理科副主任心理师王彦玲与耳鼻喉科医生毕青玲,了解人们为什么会为对声音敏感,以及如何调节。

人的耳朵有一定的自我保护机制,毕青玲举例,比如处于公共交通工具的噪音环境中,人的大脑皮层会屏蔽一些噪音,慢慢地感受不到噪音。但噪音敏感的人



启动不了这一保护机制,不能主动地屏蔽这些声音,反而会加重自身的情绪问题。王彦玲介绍,约有15%至20%的人对声音等感官刺激更敏感,这部分人容易因为微小噪音而分心烦躁。部分患有焦虑、抑郁等情绪疾病的人,对感官刺激的耐受阈值会降低,对声音变得比较敏感。毕青玲表示,克服声音敏

感,自我调节很重要。王彦玲建议采用认知疗法,即噪音敏感者学会变换角度思考噪音,学会与声音和解,当周围人都能接纳这个声音时,噪敏者可以换个角度想想,是否自己太在意这个声音了。同时不要逃避声音,如果不是分贝大到影响听力的声音,可以尽量接纳它,从而慢慢脱敏。在自我调节过程中,王彦玲建议,可以通过增加运动量、按时作息、多晒太阳,以及转移注意力、增加社会活动等方式,提高大脑内5-羟色胺浓度,进而改善心情。此外,学习一些放松技巧,比如深呼吸、冥想、间歇性肌肉放松等,让身心得以放松。

(本版有删节)  
□戴纳 刘昶荣  
(中国青年报)4月26日

30日前完成国家随机监督抽查工作,按时公开抽查结果,并明确要求公布“未发现问题的”“已责令改正”“行政处罚”“无法联系”四类结果,便于社会监督。

□吴潜之  
南方网4月26日

## ●天津:首个职业人群心理咨询平台上线

为全面贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》在2025年前实现重点人群心理服务覆盖率≥80%的要求,由天津市卫生健康委牵头,天津市职业人群心理健康指导中心指导,天津市人大

戊峰职业人群心理健康指导站搭建的“天津市职业人群心理咨询平台”,目前已经正式上线。

该平台作为天津市600余万职业人群心理健康官方服务窗口,将为劳动者提供两大核心服务:政府公益性心理评估和心理咨询。

□徐杨  
(天津日报)4月25日

## ●全国首批!长期照护师证书颁发

4月28日,全国首批长期照护师证书颁发活动在江苏南通举行,首批81人获得长期照护师初级证书。长期照护师是国家专门



活动现场(图片来源:新华社李博摄)

设立的新型职业工种,主要为享受长期护理保险待遇的失能人员提供基本生活照料、医疗护理等服务。我国潜在的人才需求在1000万人左右。

□杨梦奎  
央视新闻·央广网4月28日

## 千金方

## 过量补硒可能导致中毒

硒是一种人体必需的微量元素,对免疫系统有积极作用。但要明确的是,补硒未必能预防癌症。国家健康科普专家库专家田艳涛指出,虽然有关研究表明血硒水平的高低与癌症的发生有一定相关性,但仅依靠摄取富硒食物很难达到抗癌作用。

其实,均衡饮食不会缺硒。日常生活中,富含硒元素的食物来源广泛,很多动植物都能从自然界中吸收硒元素,其中菌类、海鲜更是硒的良好来源。要注意的是,食

物中硒元素含量高并不等同于人体能全部吸收。更要注意的是,人体对硒的需求量与硒中毒的量差距较小,稍不注意就可能补过量。具体来看,正常人每日所需的硒只有几十微克,而成年人每日摄入硒的最高限量为400微克,儿童和青少年每日摄入硒的最高限量更低。过度补硒不仅可能引发脱发、恶心、呕吐等硒中毒症状,还有诱发2型糖尿病、癌症等疾病的风险。

□任冲  
上观新闻4月25日

## 轮状病毒危害不容小觑,宝宝2岁前易中招

“2岁以内婴幼儿是轮状病毒腹泻的高发人群。”北京大学第三医院儿科主任医师李在玲接受记者采访时说,轮状病毒是一种引起小儿腹泻的常见病毒。年龄越小的轮状病毒感染患儿,症状往往越严重。

清华大学第一附属医院预防保健科副主任医师郑东旻说:“主要的治疗手段就是

口服补液预防脱水、补锌以缓解症状和缩短病程。针对轮状病毒,应该秉持‘预防为主’的理念,而在所有防控措施中,疫苗接种被公认是最有效、最经济的干预手段之一。”因此,郑东旻医生建议1岁以内的婴幼儿尽早接种疫苗,尽早起到保护作用。

□张尼  
中国新闻网4月25日

## 专家教你如何防范“生活方式癌”

当今,肿瘤已成为威胁人类健康的一大杀手。许多肿瘤的发生竟与我们的日常生活息息相关。比如,吸烟、酗酒,香烟中的有害物质、酒精对身体的刺激,都容易诱发癌症;肥胖、缺少运动,会让身体代谢变慢,免疫力下降;不合理的膳食习惯,如爱吃高盐、腌制、烧烤食物,新鲜蔬果吃得少;还有压力过大、长期心理紧张等,都会给癌症可乘

之机。如何预防肿瘤?北京大学人民医院的权威专家团给你支招:保持均衡饮食,戒烟限酒,规律作息,适量运动,保持良好心态,定期体检。

肿瘤,离我们并不远,应该从现在开始,从点滴做起,改变不良的生活习惯,预防肿瘤的发生,为自己和家人的健康保驾护航!

□姬薇 钟艳宇  
(工人日报)4月24日

## “超级百岁老人”证明:衰老和疾病未必相关

据英国《卫报》网站报道,玛利亚·布兰亚斯·莫雷拉出生于美国,2024年8月在西班牙去世,享年117岁。布兰亚斯生前曾是全球在世最年长的人。她认为其长寿归功于“幸运和良好的基因”。

在布兰亚斯去世前,科学家就开始对她的微生物群系和DNA进行研究。

据报道,该研究认定,她继续的基因使她的细胞在感觉和行为上都比实际年龄年轻17岁。巴塞罗那大学遗传学教授马内尔·埃斯

特列尔是研究衰老问题的顶尖专家。他领导的这项研究显示,布兰亚斯的微生物群(主要指肠道内有助于维持人体健康的细菌)与婴儿的微生物群相似。

埃斯特列尔及其同事说,布兰亚斯的案例证明,衰老和疾病——至少在某些情况下不一定是相伴相生的。他们认为,对她进行的遗传学研究的结果“挑战了(衰老和疾病)必然相互关联的观念”。

□朱捷  
参考消息网4月25日

## 孩子“热”到惊厥,家长不要自行处理

正值春夏交替之际,病毒感染高发,近来湖南省人民医院儿童医学中心儿童神经专科收治了多例热性惊厥的患儿。湖南省人民医院儿童医学中心儿童神经专科副主任医师贺一薇表示:“热性惊厥是婴幼儿时期最常见的惊厥类型,绝大多数情况下,单纯热性惊厥的‘惊厥’这个动作本身并不会对大脑造成损伤。如果患儿在24小时内多次反复惊厥发作或惊厥持续时间长或惊厥停止后孩子精神仍欠佳,需要考虑是否有其他导致患儿发热和惊厥的疾病,这类疾病可能会引起脑损伤。”

孩子发生惊厥,家长别自行处理。贺一薇提醒,以下几种做法非但没有效果,甚至会

危及生命:往嘴里塞东西。家长不要往孩子嘴里塞任何东西,包括勺子、筷子、大人的手指头等,因为这可能导致孩子咬肌的拉伤或关节的脱臼。喂食。孩子抽搐发作过程中,不要喂食任何东西,药、水都不行,有可能引起呛咳。强行束缚。家长不要试图按压、束缚孩子的肢体,以免造成孩子的肢体损伤。掐人中。目前没有证据表明掐人中能缩短惊厥的发作有帮助,反而可能因家长紧张用力过大,造成孩子局部损伤。增加刺激。在孩子抽搐发作过程中,要尽量避免不必要的刺激,更不要把抽搐中的孩子放到浴缸中降温。因为在水中,惊厥的孩子很容易窒息。

□杨云龙 陈礼娥等  
(长沙晚报)4月25日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978