

## 戒烟酒 控体重 重视体检

# 癌症预防五大关键点

□本报记者 唐诗

近日,北京市疾控中心提示,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万。其造成的个人、家庭和社会的健康损失和疾病负担正在不断上升。但这并不意味着我们对它“束手无策”。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。

日常生活中我们需要注意以下防癌关键点。

### 戒烟! 戒烟! 戒烟!

烟草烟雾中含有大量的致癌物质。吸烟时间越早、吸烟量越多,风险就越大。吸烟者应尽早戒烟,不吸烟者也要注意不要吸入二手烟、三手烟。

### 多果蔬 不饮酒

对于不吸烟人群,最重要的癌症可改变影响因素是体重、饮食和运动。据估计,美国20%的癌症病例与肥胖、缺乏身体活动、饮食习惯不佳、过度饮酒有关。平时饮食上要注意多吃新鲜蔬菜、水果,适量吃坚果,不吃霉变食物,不吃或少吃腌

制及熏烤食物。不饮酒最好,如饮酒,应限量,切忌酗酒。

### 多运动 控体重

“管住嘴、迈开腿”是控制体重的两个重要方法。规律的身体活动不仅帮助我们维持健康体重,降低患癌风险,还能降低糖尿病、心血管疾病的风险。积极运动还能强化机体的免疫功能。

建议进行每天30分钟、每周150分钟的中等强度的身体活动。每次活动至少达到10分钟,每天活动的总时间可以累计。运动方式以有氧运动为主,同时结合抗阻力、关节柔韧性、身体平衡和协调性活动,也要注意安全,量力而行。

### 别忽视情绪因素

心理因素也是影响癌症发生发展的一个重要因素。多愁善感、谨小慎微、情绪抑郁,如不善于自我开解就会带来负面影响。让自己保持乐观、开朗、平和的心态也很重要。

### 重视体检

早发现、早治疗,往往能取得事半功倍的效果。这就要求我们注意身体的微小变化,如大小便习惯改变、反复的出血、身体的肿块、吞咽困难、持续的咳嗽或声音嘶哑等,要及时就医。还要定期选择专业的医疗机构进行健康体检,积极完成每一项身体检查,及早发现身体的不良因素,尽早干预。

### 相关链接

**筛查肺癌** 高危人群应每年进行一次CEA检测、螺旋CT的检查,普通人群早期筛查最好使用DDR拍片而不推荐使用胸透。

**筛查肝癌** 对高危人群建议半年进行AFP监测、一次超声检查,必要时进行肝增强CT的检查。

**筛查胃癌、食管癌** 建议每两年进行一次上消化道造影检查,高危人群每年进行一次胃镜检查。

**筛查结肠癌** 建议筛查年龄从50岁开始,选择大便隐血试验、CEA监测、直肠指检等办法。

### 防癌健康体检 筛查时间一览



**筛查宫颈癌** 初次性生活后的3年开始筛查,每年进行一次妇科检查、宫颈涂片检查和盆腔检查。

**筛查乳腺癌** 20岁至39岁的妇女可做物理检查(触诊),40岁以上的妇女除物理检查外,还应做乳腺彩超检查、乳腺钼靶检查。

**筛查前列腺癌** 建议男性从50岁开始做筛查,每年请专业医师进行一次指检和前列腺特异性抗原的检查、B超检查。

**筛查鼻咽癌** 高发地区及高发年龄段的高危人群要定期进行EB病毒检查、鼻咽镜检查。此外,专家建议,应开展肿瘤标志物的检测,对常见肿瘤进行早期筛查,可广泛用于无症状人群的肿瘤普查。

## 北京疾控发布健康提示

# 保持社交安全距离

□本报记者 任洁

4月26日,北京市已经连续10天保持双零增长,全市有15个区已连续33天以上无本地报告新增确诊病例。

随着本市的疫情防控进入常态化 and 全面复工复产阶段,一些商圈步行街、休闲锻炼区和快递分拣点等场所出现了市民扎堆聚集,甚至不戴口罩的现象。对此,北京市疾控中心发布健康提示:自觉做好个人防护,特别是要保持社交活动安全距离。

北京市疾控中心副主任庞星火表示,在北京市外防输入、内防反弹的要求下,市民朋友绝不可掉以轻心。疾控中心提醒市民朋友避免去人群密集的区域活动,避免多人聚会。在人群密集的场所,比如促销打折店、医疗机构、乘坐公交和地铁时,一定要佩戴



口罩。在交谈、候车、等电梯、排队时与他人保持1米以上的距离。

同时,市民要保持良好个人卫生,要勤洗手,尤其是饭前便后、触摸眼口鼻前后、离开医疗机构、碰触公共设施、健身锻炼、外出归来等,要及时用香皂或洗手液和流动水洗手。在公共场所按规定佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏用纸巾或肘部捂住口鼻,不随地吐痰,切实做好个人防护。家长和老师要引导孩子和学生养成良好健康生活习惯,做健康北京人。

# 疫情导致延迟发货 通州消协调解退款成功

□本报记者 赵思远

疫情防控期间,很多市民宅在家中,网络购物就成为众多消费者首选。由于疫情导致的延迟发货等一些消费纠纷也随之发生。刘女士于3月17日在某购物APP上购买了奶粉,但是物流迟迟不发货,于是刘女士选择取消订单,可直到3月27日仍然没有收到退款,拨通客服电话又一直都是智能语音提示。刘女士在网上查询该购物APP注册地为北京市通州区,随即致电通州区消费者协会投诉,要求对方立即退款。

接诉后,通州消协联系上了该购物APP客服人员,对刘女士的投诉事项进行调查了解,客服人员表示,现阶段由于疫情管控,还没有完全复工复产,发货会出现延迟的情况,客服人员也人手不足,对于刘女士的订单详情核实后将马上操作,同时,承诺增加客服人员,尽可能保证热线畅通,解决好消费者的咨询和投诉工作。两小时后,刘女士就收到了退款。

本案中,消费者刘女士在购物APP平台上购买商品,系通过信息网络方式订立买卖合同,双方由此建立网络购物合同关系,

电子订单即为合同的体现,消费者与该APP为网络购物合同的相对方。但由于特殊情况(疫情)导致发货延迟,消费者取消订单后出现货款迟迟未到账的情况,消费者有权向该购物APP主张立即退款或立即发货。

在此,通州区消费者协会提醒广大消费者:网购时应尽量选择知名度较高、信誉较好的网站,“临时上线”的某些网络购物渠道,因缺乏第三方成熟支付平台做保障,消费者如不细加甄别,存在较大消费安全隐患。同时,要保存网上商品交易图片以及与商家的聊天记录等信息,并索取有效购物凭证或发票,以便发生消费纠纷时提供证据。微信朋友圈、QQ群购物等“微商”这种新型交易方式给一些消费者带来了便利,但由于朋友圈的个人之间的买卖属于私下交易,消费者权益得不到保障,存在较大隐患。建议广大消费者在选择微商购物时尽量采取验收商品后再付款的方式。此外,疫情防控期间,广大消费者更应科学、合理、健康消费,并多一份冷静、耐心和理解,合理表达诉求,依法维护权益。

# 疫情期间中介能否要求房东免除房租

### 简要案情:

黄女士有一套楼房出租给了某中介,再由中介机构向外出租,双方约定中介每季度向黄女士支付租金。疫情期间,中介给黄女士打电话要求黄女士免除2月的租金。黄女士说目前国家没有明确规定要求免除租金,而且房屋也有贷款要还,黄女士与中介产生分歧。于是,打电话向马池口镇公共法律服务站咨询:是否应该免除租金?

### 法律分析:

工作人员结合黄女士的情况,进行了解答。首先,减免房租并无法律依据。本次疫情具有不能预见、不能避免且不能克服

的特征,其性质属于法律上规定的不可抗力事件。但是,法律对不可抗力的适用是有限制的,并不是任何人可以任意以不可抗力之名免除义务人的所有责任。具体到合同的履行是否构成不可抗力,要具体问题具体分析。本案中,中介对黄女士的房屋进行出租,正常收取了承租人的租金,并且双方不涉及因不可抗力导致合同解除的情况,所以,中介不能以此为由要求免除房租。

其次,因疫情减免租金是非常高风险亮节的事。但从法律层面而言,即使因疫情影响,造成租户无法按时返回租住地导致所租住的房屋空置,仍应缴纳相应的租金,虽然可以要求房东减免,但房东没有减免义务。同

时,租客因疫情被隔离或者突患疾病或房屋小区被隔离,不方便进入,不适用不可抗力免除租金。所以,黄女士可以不给中介免除2月租金。

### 司法建议:

如果租户确实存在因为疫情影响,需要免除房租的情况,建议双方协商解决,房东在出于人性化考虑和承租人确有实际困难的基础上,可以予以适当免除。

### 声明

本单位(北京市平谷区兴谷街道社区卫生服务中心工会委员会)法人证书不慎遗失,证书编号:01105001269,法定代表人为:赵宝印。有效期:2017年4月18日—2020年4月18日,特此声明遗失。

## 丰台区市场监管局

# 严把防疫物资“出口质量关”

新冠肺炎疫情蔓延全球,口罩等防疫物资出口需求迅速升温,为进一步强化企业主体责任,确保出口医疗器械质量安全,丰台区市场监管局三举措加强辖区医药器械经营监管。

一是三级联动,迅速摸清监管底数。建立科所企业三级联动和日报机制,及时梳理、掌握医疗器械经营企业出口情况,建立器械经营企业出口与疫情有关产品情况的监管台账,实行动态调整,做到心中有数。

二是突出重点,全面开展监督检查。对有出口业务的器械经营企业做到全覆盖检查,重点关

注大型企业、新办企业,要求企业严格遵守国家有关部门规定,做好出口业务相关手续办理工作,严把出口医疗器械质量关,确保出口物资质量安全。

三是防范风险,加大舆情监测力度。密切关注舆情动态,加强舆情信息监测,对于舆情中反映的情况及时核实,积极应对,防范辖区医疗器械经营企业出口业务造成不良社会影响。

截至目前,丰台区市场监管局已对辖区有出口业务的医疗器械经营实施了全覆盖检查,下一步,将继续强化医疗器械经营企业出口监管,严把产品质量关,严惩违法违规行为。(周婷婷)