

# 道路断点修好了，居民出行放心了

长沙县聚焦群众出行“关键小事”，对城区多处人行道“断点”进行修复完善

长沙晚报4月21日讯（全媒体记者 颜家文 通讯员 杨欣雨 周宇 黄雅婷）“上学路顺畅了，孩子们走路也更安全了。”21日，在长沙县天花路（向阳路至南山路），看到人行道3处脱节点全部修通，路过的天华中学学生、家长连连点赞。

近日，长沙县聚焦群众出行“关键小事”，对城区多处人行道“断点”进行修复完善，持续提升城市通行舒适度与安全性，给居民群众带来了更多的获得感。

长沙县城管局相关负责人介绍，此次修复

行动涵盖天花路（向阳路至南山路）的3处脱节点，以及开元东路—东十一路、星沙联络线—大华路等地的人行道“断点”，接下来还将对开元路—炭头冲路交界处、望仙路部分路段的人行道“断点”进行整治。

长沙县开元东路与东十一路交界处西北侧曾设有车辆右转专用道及渠化岛，因城市规划调整，部分原道路划归小区范围，渠化岛不再具备交通功能，周边人行道出现破损，绿化带也有损坏、盲道中断，居民反映“推婴儿车、轮椅要绕路，尤其下雨天更难走”。

为此，长沙县城管局第一时间组织整治。市政设施维护中心组织施工取消渠化岛、拉直沿石，铺设了325平方米的沥青以及72米长的麻石板人行道，新设8个雨水篦子，彻底消除积水隐患。园林绿化维护中心则同步新增12个树池，栽植法国梧桐，同时对250平方米的机非隔离绿化带进行了接续，栽植香樟、紫叶李、樱花、茶花球等苗木进行绿化品质提升，改善景观的同时为行人通道让出空间。如今，该路口通畅整洁，周边居民连连称赞：“又通畅又好，看，是真正为群众着想。”

在天花路（向阳路至南山路）沿线3处人行道脱节点，工作人员共修复640平方米道路，将阻碍通行的麻石球撤除，用麻石板平整铺设。在原本人行道不连贯的星沙联络线至大华路段，共修复人行道面积200余平方米。如今，路沿石端正排列、人行道地砖铺设平整，居民们走出小区即可“一路通畅”，获得满满。

“断点”不只是物理意义上的阻隔，还给市民日常生活带来诸多不便。如今，一段段“断点”连成线，方便了出行、提升了安全，也让城市更有温度。

## 五一假期出行火车票没抢到？可试试这些办法

长沙晚报4月21日讯（全媒体记者 吴鑫矾）21日14时30分，长沙地区始发的五一假期最后一日（5月5日）返程车票起售，至此，今年五一假期的火车票全部开售。数据显示，今年五一假期出行意愿强烈，不少热门方向的火车票刚起售没多久就基本售罄。

业内人士建议，有出行需求又没有抢到票的旅客，可选择错峰出行。以长沙至厦门的高铁为例，4月30日至5月1日仅剩个别车次有一等座或特等座的车票出售，但如果能通过休假提前至4月29日出发，则当天的车票比较充裕，有不少车次都有二等座车票出售。

另一方面，没抢到票的旅客也可以使用铁路12306的“候补补票”功能。旅客只需打开铁路12306APP，在购票界面点击候补，按照需求添加不同的车次和席别即可进行候补购票。

值得注意的是，每名旅客可提交6个待兑现候补订单，每个订单内可选择售票期内任意3个乘车日期，可添加最多60个“日期+车次”的组合，且每个车次可添加多个席别。所以建议没抢到票的旅客可根据自己的乘车需求，尽可能多地提交不同“日期+车次”的组合，候补车次越多，兑现成功率越高。

同时，建议有抢票需求的旅客打开“接受新增列车”按钮，也可以根据自身情况，打开“是否接受无座”按钮。在新增列车的车票起售时，铁路12306将自动匹配给已提交候补订单的旅客，无需人工查询增开列车信息再购票。打开接受新增列车及接受无座按钮，可以增加候补成功率，在接受新增列车时，旅客还可以对席别及期望出行时段进行选择。

## “车窗外的消防梦”终成真

了解到一名白血病儿童心愿后，玉潭消防救援站为其“专属开放”

长沙晚报4月21日讯（全媒体记者 周小华 通讯员 潘伟强 刘宇翔）20日，宁乡市消防救援大队玉潭消防救援站迎来一位特殊的客人——一名三岁半的白血病患者安安（化名），并为他开启特别参观之旅。

“他每次都会盯着车外面看消防站，车开过去了还眼巴巴望着。”安安妈妈说，几个月来，在就医途中他常隔着车窗望向消防救援站。看到训练中的消防员身影与消防车，总会露出好奇的目光。有一天，消防救援站值班人员注意到他一家的驻足，主动询问后得知，安安因治疗期免疫力低下，虽向往消防救援站却无法参与常规参观。了解情况后，该消防救援站随即启动“专属开放方案”：对参观路线全面消毒，规划独立通道，安排佩戴口罩的消防员全程陪同，确保孩子的健康安全。

活动当天，安安怀着兴奋与好奇的心情走进消防救援站。迎接他的是消防员叔叔亲切的笑容和热情的问候，让他原本紧张的心情瞬间放松了下来。在消防员的带领下，安安参观了消防车和装备器材。一辆辆威风凛



消防员给安安送上贴心小礼物。长沙晚报通讯员 潘伟强 摄

凛的消防车整齐排列，车上各类先进的消防器材让他目不暇接。消防员耐心地为安安讲解每一种器材的功能和用途，还邀请他上车体验，过了一把“小小消防员”的瘾。

“这是代表消防的徽章和小熊，希望你加油，早日战胜病魔！”参观快结束时，消防员送上两件特殊礼物：一枚消防胸徽、一个消防主题玩偶。希望他能够早日战胜病魔，健康快乐地成长。



三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

最近，“河南一男子家族9人患癌”的话题登上热搜，引发关注，专家解答：

## 家里有人患癌，会被遗传吗？

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

最近，“河南一男子家族9人患癌”的话题登上热搜。一个家庭如此“密集”地出现癌症病例，引发很多人关注。究竟是遗传基因的原因，还是他们的生活方式有问题？家里有亲人患哪些癌症要重视，并定期检查？湖南省人民医院肿瘤科二病区主任、主任医师曾福仁进行了详细解答。

### 家族里9人患癌，医生找到了原因

据报道，秦先生因频繁咳嗽且痰中带血，去医院检查后确诊肺癌。在秦先生接受治疗期间，他的弟弟因罹患肺癌和肝癌不幸离世。医生了解情况后，秦先生家族三代人中，共有9人确诊癌症，包括肺癌、胃癌、肝癌、食管癌等。进一步检测发现，该家族基因出现罕见的基因胚体突变，此类突变可代际遗传，但并非必然致病，而是受基因与生活习惯的双重影响。也就是说，一家9人患癌症是“基因缺陷+环境刺激”共同作用的结果，以吸烟为例，秦先生每日吸烟两三包且烟龄高达50年。“基因突变者如同携带‘火药桶’，吸烟等不良习惯如同‘火星’，二者结合会更容易导致癌症的发生。”医生对秦先生解释。

“医生，我每年都体检，怎么会突然晚期了？”2周前，43岁的李女士因腹胀就医，被确诊为卵巢癌晚期。令人意外的是，9年前李女士的母亲也患上同一种癌症进行了手术，基因检测显示其携带BRCA1胚系突变。

生活中我们常能看到“一家几口患上同一种癌症”的新闻。家里有人患癌，自己可能会被遗传吗？一项发表在《美国医学会杂志》的研究结果显示：至少有22种癌症属于遗传疾病，会在家族之间世代相传。据中国肿瘤登记中心数据显示，有家族癌症史的人群患癌风险比普通人高2至4倍。

湖南省人民医院肿瘤科二病区主任、主任医师曾福仁解释，大多数癌症是由自身机体细胞癌变而来的，而导致细胞癌变的原因非常复杂，包含内源性因素、外源性因素，其中内源性因素包括遗传因素、免疫因素、内分泌因素；外源性因素包括抽烟、喝酒、饮食、环境污染、职业、病毒感染（如HPV感染）、辐射等。种种因素交互作用下，就可能诱发癌症。所以，如果家里有人患癌，不必谈癌色变；如果直系亲属中有2至3人患同一种癌症，就要怀疑家族性患癌的可能性，最好全家人都去医院进行初步筛查。

虽然研究显示至少有22种癌症属于遗传疾病，但是概率却是不尽相同，有高有低。曾福仁提醒，以下几种癌症的遗传风险较高，一定要重视。

肝癌：诱发肝癌的因素之一——乙型肝炎是传染病，容易引发肝癌的家族聚集倾向。如果家有肝癌患者，直系亲属需定期检查，每半年至一年做一次肝癌筛查。如果突发不明原因皮肤发黄、消瘦、右侧肋下疼痛、眼周围发黑、乏力等症状，应及时到医院排查肝癌。

乳腺癌：乳腺癌有明显遗传倾向，特别是直系亲属间遗传的可能性大。一般来说，母亲得乳腺癌，女儿得乳腺癌的概率要比其他女性高2至3倍。因此，有家族史的女性，30岁以后要进行乳腺健康检查，如35岁之前可做年度B超检查，35岁后可做年度或半年度B超检查，必要时可做钼靶摄片。生活中也要定期“自检”，如果发现乳房内有肿块，最好到医院就诊。

胃癌：胃癌也有明显的家庭聚集现象，一方面与遗传有关，另一方面与家庭饮食习惯有关。比如，家族中有1至2人患上胃癌，其中一人小于50岁，均属于弥漫型，可能是遗传性胃癌，家人要定期进行胃镜检查。幽门螺杆菌与胃癌相关性比

较大，家庭成员若感染幽门螺杆菌，容易感染一同进餐的其他成员，此类家庭要治疗该项感染，并定期进行胃镜检查。喜爱吃腌菜、熏肉的家庭也要警惕胃癌的发生。如果经常出现食欲差、上腹部疼痛闷胀、不明原因变瘦等症状，更应尽早去医院检查。

肠癌：数据显示，20%至30%的大肠癌患者有各类癌症的家族史。肠息肉属于癌前病变，也值得高度重视。如果家里有直系亲属患大肠癌或家族性肠息肉病，全家人最好都去做个结肠镜检查。如果没有家族史，也建议45岁之后定期筛查肠癌，可抽血查肿瘤标志物，做CT、肠镜等检查。

肺癌：调查显示，肺鳞状细胞癌患者中，35.8%有家族史；肺泡细胞癌的女性患者中，有家族史的为58.3%。肺癌的发生也与生活习惯有一定关系，比如长期暴露在一手烟、二手烟、油烟下。肺癌早期可通过低剂量螺旋CT、痰细胞学检查、肿瘤标志物检测等方法发现，其中低剂量螺旋CT是国际公认的早期筛查首选手段，可进行年度检查。

此外，鼻咽癌、甲状腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌、前列腺癌、胰腺癌……都有可能遗传。因此，一旦发现身体不适，最好去医院检查。

### 调整生活方式、定期筛查是预防关键

“对于有明显家族癌症史的人群，基因检测或许值得考虑。但基因检测不是万能的，即使检测结果显示没有高风险基因突变，也不意味着永远不会得癌症。即使携带了某些致癌基因突变，不一定会发展为癌症。”曾福仁表示，癌症是多因素疾病，发病机制很复杂，大家最需要做的是保持健康的生活方式，无论有无家族癌症史，定期筛查癌症都是重要的预防措施。

如果家族中有多人患癌，特别是同一类型的癌症，建议采取以下措施：了解家族病史，越详细越好，包括患病年龄、癌症类型等；关注自身症状，不明原因的持续不适要及时就医；定期进行针对性体检，如有胃癌家族史的人可以考虑胃镜检查；改善生活方式，健康饮食，戒烟限酒，适当运动；保持乐观心态，过度焦虑会影响免疫功能。

遗传给了我们基因，但生活方式决定了这些基因是否被激活。即使携带了所谓的“癌症基因”，通过健康的生活方式，大多数人依然有可能远离癌症。中国抗癌协会的追踪研究表明，即使是高危家族，通过改变生活方式，可以将癌症风险降低40%至60%。国际癌症研究机构（IARC）提醒，如果每个人在日常生活中都遵循12条降低癌症风险的建议，大约一半的癌症是可以减少的：不吸烟；远离二手烟；保持健康体重；增加身体活动，限制久坐时间；保持健康饮食，多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果，限制高热量食物（高糖或高脂肪的食物），避免含糖饮料，避免食用加工肉类，限制红肉和高盐食物；不喝酒，少喝酒；注意防晒；减少环境致癌物暴露，尤其是高危工作做好防护；远离氡辐射；女性推荐母乳喂养，谨慎使用激素替代疗法；接种疫苗预防感染，如乙肝疫苗、HPV疫苗；做好癌症筛查。

《早行动，别让癌症“偷袭”》系列报道之4

### 以前“凭感觉放盐”现在“看标签选盐”

长沙开展第37个爱国卫生月暨“减盐减油”进社区活动

长沙晚报4月21日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 宁娟）“以前炒菜放油放盐全凭感觉，今天领到了免费的控油壶，这可是维持健康的好帮手。”“最近，蟑螂、蚊子、苍蝇多了起来，今天学到的防治方法很有帮助。”21日，长沙市卫生健康委联合长沙市芙蓉区卫生健康委、湘湖街道办事处等单位，开展长沙市第37个爱国卫生月暨“减盐减油”进社区活动，向广大居民普及文明健康的生活方式。

“在食品标签上，如何识别低盐产品？”“答对了，答案是查找‘低钠’或‘无盐添加’的标识，查看营养成分表中每份的钠含量。”活动现场，五里牌社区卫生服务中心设立了健康咨询义诊专区。专业医护人员免费为居民测量血压、血糖、血脂，针对居民提出的健康疑问耐心解答，并依据个体情况提供个性化的健康建议，为居民的健康状况进行细致“把脉”。现场特别设置了减盐减油互动环节，居民们踊跃参与抢答。在轻松愉快的问答氛围中，大家不仅收获了乐趣，更深入学习了减盐减油相关的健康知识，真正做到将健康理念融入日常生活。

在长沙市积极倡导“减盐减油”健康生活方式的背景下，不少餐厅也纷纷响应，调整菜品与烹饪方式，为市民提供更健康的餐饮选择。目前，冰火楼等20家餐厅从改良健康新湘菜、为市民提供“减盐减油”菜品着手，打造全市示范样板。

在健康饮食品尝区，冰火楼厨师团队现场传授食材挑选与烹饪技巧，重点讲解减盐减油实用方法。“可用醋、柠檬汁、香草、辣椒等天

然调料提升风味以减少用盐量，豆瓣酱、剁椒、腊味等食材含盐量高，烹饪时需注意避免重复使用。”厨师制作完鲜虾滑蛋后，向品尝的居民介绍。

在病媒生物防制区，工作人员向居民详细讲解病媒生物的危害与防制方法。工作人员边介绍，边向居民发放了病媒生物防制药品，同时提醒居民，要清除积水、清理垃圾死角，加强对生活垃圾的管理，消除病媒生物孳生环境。

长沙市卫健康相关负责人介绍，长沙市已被列为全省“减盐减油”工作首批试点地区。根据行动计划，力争到2025年年底，居民盐油过量摄入危害知晓率在50%以上，盐油推荐摄入量知晓率在50%以上，全市居民主动采取减盐减油措施行为率在30%以上，切实推动人均预期寿命稳步提升。下一阶段，长沙将进一步多措并举推进减盐减油健康行动，今年全市至少要建设70个各类营养健康场所，并全面开展“减盐减油”科普知识“五进”巡回宣讲和专家义诊活动。

湖南省卫生健康委健康促进处副处长王可为介绍，高油高盐的摄入与慢性疾病的发病密切相关。社区中的千家万户是烹饪的主要场所，希望以进社区的形式带动更多家庭，让更多“主厨”参与其中。下一步，将继续推进活动进企业、进机关、进社区、进家庭、进学校，全面、深入、全域推广“减盐减油”行动，进一步提升大家的健康意识。



### 普通心电图为啥没查出心脏病？

出现不明原因的心慌、心悸、晕厥等症状，不妨做个动态心电图

长沙晚报4月21日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 刘珊 骆璐）近日，王先生突发一次不明原因晕倒，日常生活中也发生过心慌、胸闷的症状，但每次的发病时间很短。在中南大学湘雅二医院就诊时，医生建议做24小时动态心电图，王先生十分疑惑：是不是可以做普通心电图替代呢？湘雅二医院副主任技师高珊对此进行了解答。

有些心脏问题很狡猾，不会一直出现，可能偶尔才“冒个头”。比如，有的人会突然感觉心慌、心跳加快，但到医院做普通心电图时，心脏又恢复正常了，什么问题也查不出来。

“平常做的心电图，就像是给心脏拍了一张瞬间的照片，只能记录做检查短短十几秒内心脏的电活动情况。而动态心电图如同给心脏装了个‘摄像机’，可以连续24小时甚至更长时间，不间断地记录心脏的电信号变化。”高珊说，它就像一个忠实的“小跟班”，患者吃饭、睡觉、运动，它都紧紧跟着，不放过心脏任何一个细微的“小动作”。

做动态心电图检查时，医生会把几个小小的电极片贴在胸部，这些电极片就像一个一个小天线，能接收心脏发出的电信号。然后，电极片通过导线把这些电信号传输到一个手掌大小的记录盒里，把一整天甚至更长时间内心脏的电活动都原原本本记录下来。带着它，患者仍可自由活动，在日常生活状态下接受检查，这样记录到的心脏情况更真实、更全面。等记录时间结束，患者把记录盒交给医生，通过专业的软件对这些记录进行分析，解读心脏的“电活动语言”。

医生建议，当怀疑心脏有问题，或者出现一些不明原因的心慌、心悸、晕厥等症状时，可做个动态心电图检查，以便明确诊断。做动态心电图检查的前一天，要注意清洗胸前皮肤，换上纯棉质地的贴身衣服。检查期间不洗澡，不能打湿监测仪器。检查期间不做B超、照片、CT、PET-CT、核磁共振、骨密度测定等有磁场及放射线的相关检查。同时，避免上肢的剧烈摆动与运动，如扩胸、展臂、跳舞、打球、打麻将以及跑步等剧烈运动，以免引起电极片脱落无法监测。