国家肿瘤区域医疗中心建设取得关键突破

北京大学肿瘤医院云南医院全面开诊

5月6日，北京大学肿瘤医院云南医院（云南省肿瘤医院自贸医院 昆明医科大学第三附属医院自贸医院）迎来全面开诊，标志着国家肿瘤区域医疗中心建设取得关键突破，云南及西南地区肿瘤防治服务能力再上新台阶。

北京大学肿瘤医院云南医院于2024年6月正式揭牌，是云南省携手北京大学肿瘤医院，以全面托管、融合发展模式共建的国家肿瘤区域医疗中心的重要载体。

北京大学肿瘤医院云南医院（云南省肿瘤医院自贸医院 昆明医科大学第三附属医院自贸医院）位于昆明经开区辰逸路与秋景路交叉口，占地119亩，规划床位600张，是经开区首家三甲肿瘤专科医院。医院分两期建设，一期投用门诊楼、医技楼、住院楼，将逐步打造西南高效、舒适的肿瘤诊疗新高地。

自2025年12月20日分阶段开诊以来，医院紧扣优环境、优流程、优服务主线，持续优化服务布局、提升就医体验。

国家级肿瘤诊疗

科学布局更便捷。一楼设血管通路中心，毗邻心肺功能科，PICC置管维护、心电图、动态血压监测就近可办；二楼B区建成乳腺一体化诊疗中心，整合外科、超声、注射室等，实现诊疗一检查一护理一站式服务；三楼E区开设妇科门诊，专科体系更完善。

流程优化更高效。聚焦挂号、分诊、检查、取药等关键环节，精简流程、强化协同，显著缩短等候时间，诊疗运转更顺畅。

人文服务更暖心。导诊主动引导，一站式服务中心配齐轮椅、便民箱、自助血压仪等设施，医师耐心沟通、细致诊疗，用细节传递医疗温度。

此次全面开诊后，胸外科、呼吸肿瘤内科、消化肿瘤内科、安宁疗护科、血液淋巴瘤内科、内镜中心等特色专科全面开放。北京大学肿瘤医院累计派驻专家123人，目前在院27人，国家级、省级名医坐诊，先进设备同步配齐，让群众在家门口就能享受京滇优质医疗资源。

作为重大民生工程，北京大学肿瘤医院云南医院（云南省肿瘤医院自贸医院 昆明医科大学第三附属医院自贸医院）全面开诊将推动品牌、技术、管理三平移，有效辐射云南及西南区域，大幅提升优质医疗资源可及性与覆盖面。未来，北京大学肿瘤医院云南医院将持续强化学科建设、整合优质资源、提升服务能力，以更完善布局、更高效流程、更贴心服务，为群众提供安全、舒适、有温度的就医体验，为健康中国、健康云南建设注入强劲动力。

本报记者 陶彦然 摄影报道

你用小指当手机支架吗

“00后”女子用小指托手机引发腱鞘炎

大家有没有仔细观察过，自己拿手机的姿势？是用整个手掌握持手机，还是用小指托住手机呢？如果你现在是用小指托住手机的姿势，那就千万要注意了。

长时间小指托手机会导致多种手部疾患

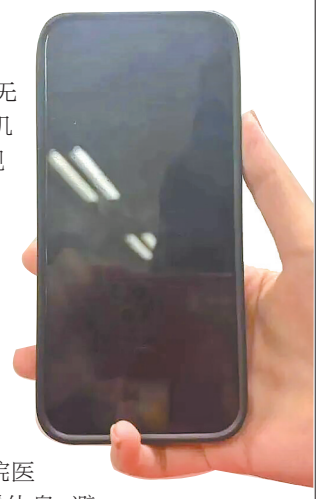
山东滨州邹平一位“00后”女子因小指关节严重变形发炎引起关注。这位孙女士用小指根部托住手机底部，每天使用手机时间长达6至8小时，已持续多年。近一个月来，她的手指疼痛急剧加重，已经到了无法握拳、写字，甚至连使用筷子都变得困难的地步。

经医院诊断，孙女士被确诊为小指腱鞘炎，目前正在接受冲击波等治疗。她坦言，治疗过程非常痛苦，并用亲身经历提醒大家：玩手机姿势不当真的会导致健康问题，一定要保护好手指关节。

复旦大学附属中山医院医生提醒，长时间小指托着手机，可能会导致手部及腕部的疼痛不适。

主要原因是，当采用这种姿势时，手机的大部分重量作用于小指远节指骨，从而对小指、手、腕等各个关节、肌腱、韧带等结构产生长时间、反复的牵拉或挤压。这可能引起一系列手部疾患，如腱鞘炎、韧带炎、关节炎、腕管综合征等，从而导致手指疼痛、关节僵硬、手灵活性下降、手指变形等。如不及时调整该不良姿势，可能会导致不可逆的损伤。

如何改善“手机手”



目前尚无研究明确“手机手”症状出现多久后会发展为手部结构的不可逆变化。但是尽早干预有助于更快改善症状、预防复发。

中山医院医生建议：定时休息，避免长时间以同一姿势握持手机；避免单一手指长时间承重；拿手机时尽量保持手腕中立位，避免过度屈曲或尺偏。可以采用双手持机的方式，或将手机放于桌上使用。

若单次连续使用手机20～30分钟后出现手指酸胀、疼痛、麻木，或放下手机后压痕持续超过10分钟，建议引起重视，及时调整使用习惯。

对于轻度的手部疼痛、僵硬，热敷是简单有效的方法。40～45℃的温毛巾热敷15～20分钟，可促进局部血液循环，缓解肌肉紧张及疼痛。

每使用手机半小时左右，及时进行适当休息。可自行进行手部的揉搓按摩，或进行手部运动。

文图据新华社微信公众号、杭州日报、复旦大学附属中山医院微信公众号等

榴莲配白酒致呼吸衰竭

医生：堪比“头孢就酒”

近日，福建一位女子聚餐时，先吃了两大块榴莲，又喝了约200毫升白酒。随后出现呼吸困难、意识模糊等严重症状。榴莲配酒为何会诱发危险？吃完榴莲后多久可以饮酒？

“榴莲+酒”的危害机制与头孢类药物就酒类似

医务人员指出，榴莲搭配酒精的危害机制与头孢类药物就酒类似，相关研究提示可能引发类似“双硫仑样反应”的毒性作用。“双硫仑样反应”又称戒酒硫样反应，是指服用特定药物前后接触酒精，导致体内乙醛代谢受阻，蓄积中毒而引发的一系列临床综合征。

榴莲中的含硫化合物可抑制酒精代谢的关键酶——乙醛脱氢酶，导致乙醛在体内大量堆积，从而引发类似“双硫仑样反应”症状，可导致心律失常、呼吸道痉挛，严重时可直接引发呼吸循环衰竭，甚至危及生命。

吃完榴莲后多久可以饮酒？医务人员提醒，食用榴莲前后24小时内应避免接触任何酒精类物质，包括料酒、藿香正气水等含酒精制品。尤其是过敏体质或肝功能较差的人群，榴莲与饮酒之间的间隔时间应至少延长至3天。

部分食物或饮料和酒同服有风险

医务人员还提示，除了榴莲不能配酒，还有些食物或饮料与酒同时摄入，可能会引起口感改变、代谢吸收变化等问题，存在诱发身体不适的风险。

海鲜。海鲜不能与啤酒同食，因为海鲜中含有大量的嘌呤，食用后人体代谢会形成尿酸，而尿酸过多会引起痛风。如果在大量食用海鲜的同时再喝啤酒，会加速尿酸在体内生成和沉积。

烧烤食物。食物在经过烧烤后不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分，还容易产生致癌物。喝酒的同时吃烧烤，酒精会使消化道血管扩张，并破坏消化道黏膜，使致癌物更容易被人体吸收。

浓茶。浓茶中的茶碱可使血管收缩、血压上升，从生理机制上看，不但起不到解酒作用，反而会加重心肾负担。

功能性饮料。功能性饮料的主要成分是咖啡因、电解质、盐、氨基酸、维生素等，掺兑在酒中饮用，电解质中的钠离子和咖啡因会协同增加心脏负担，使人感到心慌、胸闷。

碳酸饮料。碳酸饮料在胃里释放大量二氧化碳，会加快酒精进入小肠的速度，促进酒精吸收。

发生“双硫仑样反应”应该怎么处理

立即停止饮酒或摄入含酒精的制品；就地坐下或平卧，头偏向一侧，防止因呕吐或头晕跌倒造成的二次伤害；立即拨打120急救电话，或由他人护送前往最近的医院就医，切勿自行驾车。

据央视新闻微信公众号