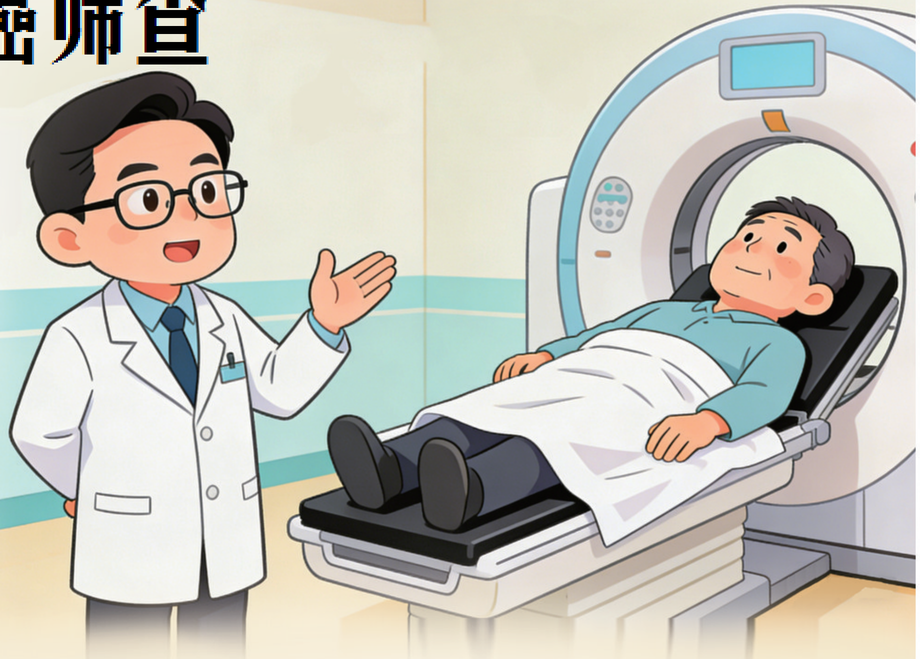
别再只做基础体检

专家教你如何按年龄“定制”防癌筛查



2026年全国两会期间，国家卫生健康委员会主任雷海潮在谈及“十五五”时期卫生健康领域重点工作时提到，各年龄段都应做好健康筛查，通过早期筛查的方式能够及时发现一些重点的癌症病种。这一提醒引起了大众关注。不同年龄段、不同性别的人群应重点关注哪些癌种？如何有针对性地展开早期筛查？对此，记者专访了重庆大学附属肿瘤医院肿瘤筛查与健康体检中心专家谭婧宇，请他进行了详细梳理与解答。

小于30岁

基础筛查为主，重点关注高危因素

常规筛查（每年一次）：基础体检+血常规+肝肾功能+血脂血糖+腹部B超，筛查肝、胆、胰、脾、双肾等异常。

有性生活的女性，建议每2~3年进行1次宫颈TCT/HPV联合筛查，筛查宫颈癌前病变及宫颈癌，无性生活的女性可暂不筛查。

乙肝/丙肝病毒感染者，建议每6个月复查1次肝脏B超+甲胎蛋白，警惕肝癌风险，不可擅自停药，定期监测病毒载量。

母亲、姐妹等直系亲属患乳腺癌等有乳腺癌家族史的人群，建议从25岁开始，每年做1次乳腺彩超。

30~49岁

女性重点防范乳腺癌、宫颈癌，男性重点防范肺癌

基础筛查（每年1次）：基础体检+甲状腺B超，筛查甲状腺结节，区分良性与恶性风险。加做腹部B超时重点关注肝、胆、胰、脾等部位。有结直肠癌家族史、长期便秘、腹泻、便血者，可每3~5年做1次结直肠镜，筛查结直肠息肉及结直肠癌。

女性专项：每年1次乳腺彩超。40岁以上、有乳腺癌家族史、乳腺增生严重者，可每2年加做1次乳腺钼靶，必要时做乳腺MRI进一步明确诊断。每2~3年1次宫颈TCT/HPV联合筛查；若筛查结果异常，需遵医嘱缩短筛查周期至每半年1次，或做阴道镜、宫颈活检进一步检查。

男性专项：长期吸烟（吸烟史≥10年）、长期接触粉尘、有肺癌家族史者每年做1次低剂量胸部CT，以筛查肺癌；不吸烟、无高危因素者，可每2年做1次低剂量胸部CT。长期饮酒、有肝癌家族史、乙肝/丙肝感染者：每6个月1次肝脏B超+AFP，每年1次肝功能检查。

50~64岁

重点筛查期，全面覆盖高发癌种

此年龄段是癌症高发期，尤其是肺癌、胃癌、结直肠癌、乳腺癌（女性）、前列腺癌（男性），需全面筛查，高危人群可适当缩短筛查周期。

肺癌筛查：每年1次低剂量胸部CT，无论是否吸烟，均建议常规筛查。

消化道肿瘤筛查：每5~10年1次胃肠镜检查（筛查胃癌、结直肠癌）；若有萎缩性胃炎、肠化生、结直肠腺瘤等情况，遵医嘱缩短至每1~3年1次。

甲状腺筛查：每年1次甲状腺B超，若发现甲状腺结节，根据结节大小、形态，遵医嘱复查或进一步检查（如甲状腺穿刺）。

女性专项：每年1次乳腺彩超+钼靶联合筛查，若有乳腺结节、家族史等高危因素，可加做乳腺MRI；每3~5年1次宫颈TCT/HPV联合筛查，60岁后可根据既往筛查结果，遵医嘱调整筛查频率。

男性专项：每年1次前列腺彩超+前列腺特异性抗原（PSA），尤其是有前列腺癌家族史、尿频尿急等症状者，不可遗漏。肝癌筛查：每6个月1次肝脏B超+AFP，长期饮酒、乙肝/丙肝感染者，加做肝功能及病毒载量检查。

65岁以上

个体化筛查，兼顾筛查收益与身体耐受度

此年龄段人群身体机能下降，需结合自身健康状况、基础病史，在医生指导下进行个体化筛查，避免过度检查增加身体负担。

每1~2年1次低剂量胸部CT筛查肺癌，1次胃肠镜筛查消化道肿瘤，根据既往筛查结果调整频率。

女性：每2年做1次乳腺彩超+钼靶，宫颈筛查可根据65岁前筛查结果，若连续3次阴性，可停止常规筛查。

男性：每2年1次前列腺彩超+PSA，基础病较多、身体耐受度差者，可减少筛查项目，重点筛查高发、易干预的癌种。

上游新闻-重庆晨报记者　石亨

每日科普

现代放疗如何击中“移动靶心”

陆军特色医学中心放疗中心　肖姚

在肿瘤放疗中心，医生们往往面对着一个精细的挑战：肺癌、肝癌及盆腔里的肿瘤并非静态目标，而是会随身体活动而位移，面对这些“移动靶心”，传统放疗办法通常是把照射范围扩大，尽管能覆盖目标，但周围大量的健康组织也会随之受损。随着医疗技术的发展，现代放疗办法正从“化被动到主动”，实现对病灶的精准狙击。

以呼吸门控技术为代表的传统治疗方式，通常要求病人呼吸必须非常平稳、有规律。如果病人因为紧张或不舒服，呼吸变得不规律，治疗的精准度就会下降。简单说，它是在复杂的身体活动中，努力抓住那些相对静止的短暂时机进行治疗。

而以射波刀为代表的现代放疗，其最大的进步，就是从“被动应对肿瘤移动”变成了“主动跟踪肿瘤移动”。它不再试图抓住肿瘤“不动”的瞬间，而是让自己的射线源实时跟踪肿瘤，像一位经验丰富的狙击手，始终将准星稳稳锁定在移动目标上。它的工作原理是一个高效的“看到-计算-调整”的循环，治疗设备自带一个实时的X光成像系统，每隔几秒钟就对治疗部位快速拍一张“快照”，随时掌握肿瘤的最新位置；智能系统立刻在极短时间内算出肿瘤此时此刻精确的坐标；这个位置信息马上传给一个灵活的机器人机械臂，机械臂的顶端就是放射线源。在射线持续照射的过程中，机械臂会同步移动和转动，确保放射线始终牢牢“锁定”在移动的肿瘤上。

在放疗领域，每一次精度上的微小提升，哪怕只有几毫米，都能大大减少对健康组织的伤害。通过射波刀这类实时跟踪技术，需要额外照射的安全范围可以从以前的1~2厘米，减少到3~5毫米。这在治疗那些紧挨着重要器官的肿瘤时，能让严重并发症的发生机会降低一半以上，让更多病人在接受到更彻底治疗的同时，保有更好的身体功能和生活质量。

■专家点评

陆军特色医学中心　刘云

这篇科普将高精尖的射波刀技术变得可知可感。它让公众理解，现代放疗已能智慧地“追着肿瘤打”，这有助于消除恐惧，让更多患者主动了解先进治疗方案，对于推动肿瘤早诊早治、提升全民健康素养具有积极意义。

刊登热线
13018333716
15023163856
023-65909440

♦重庆市公安局沙坪坝区分局联芳派出所民警潘阳遗失警官证，证号：105235声明作废。
♦遗失石帮吉保险执业证00000550011300002020003935作废
♦重庆威琅园企业管理咨询中心（有限合伙）遗失公章，编号：5001141098431，声明作废。
♦刘灿遗失警官证，证号007108，声明作废。
♦中国共产主义青年团巫溪县中学校委员会遗失公章作废

公告
熊校伟（身份证号：500112198612055770）于2025年12月31日离职于重庆沱师傅食品有限公司，现需办理社保停保事宜，因无法联系贵公司，特此登报通知贵公司15日内联系我办理社保转移，电话：13251151405，特此公告。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公〔2025〕240号　2025年12月30日10时02分，本局在重庆市沙坪坝区至德路6号附17号菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品大前门（软）1.0条，钻石（荷花）1.0条。本局于1月9日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的霉变真品卷烟、假冒注册商标且伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第（四）项的规定，现将沙烟处理〔2025〕240号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年3月11日

兹重庆恒升资产经营管理有限公司2-2-144经营户徐培贵遗失保证金收据一张，收据号：1910774金额2000元，原收据作废
兹重庆市商业储运公司2-2-144经营户徐培贵遗失保证金收据一张，收据号48946金额1000元，原收据作废

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆诗诺健康管理咨询有限公司：本委受理高警予与你（单位）劳动（人事）争议一案，现已审理终结。因无法通过邮寄送达和直接送达你单位，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第三款的规定，现依法向你公告送达本委渝九劳人仲案字〔2025〕第723号仲裁裁决书。请自公告之起四十五日内到本委领取仲裁裁决书，逾期视为送达。本委地址重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼608，联系电话023-61968948。本裁决为非终局裁决。如不服本裁决，可以自仲裁裁决书送达之日起十五日内向用人单位所在地或者劳动合同履行地的人民法院提起诉讼。期满不起诉的，裁决书发生法律效力。一方当事人不执行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。
重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月13日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告
重庆合亿嘉建筑劳务有限公司：2026年1月8日廖焕琼（公民身份号码：500238197804148474）向本机关申报其本人的工伤认定申请。申请材料显示：廖焕琼系你单位职工，在你单位承包的位于重庆市沙坪坝区土主街道的重庆融创文旅城水海雪穹顶光伏项目务工。2025年2月10日9时左右廖焕琼在该项目捆绑光伏板后挂无人机上调运时捆绑绳断裂不慎被掉落的光伏板砸到致面部、牙齿、右肩部、胸部受伤。本机关于2026年1月15日依法受理该工伤认定申请，作出了《工伤认定申请受理决定书》（合川人社伤险受字〔2026〕29号）以及《工伤认定限期举证通知书》（合川人社伤险举字〔2026〕12号）。现向你单位公告送达上述文书，请你单位自公告之日起30日内前来重庆市合川区人力资源和社会保障局（地址：重庆市合川区南津街江城大道236号）领取，逾期视为送达。提出举证的期限为送达之日起15日内，逾期不提供举证材料的，承担举证不能的责任。特此公告。
重庆市合川区人力资源和社会保障局 2026年3月13日

♦重庆恒升资产经营管理有限公司1-7-089经营户熊德祥遗失保证金收据一张，收据号1920541金额1000元，原收据作废

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
思益供应链（重庆）有限公司：本委受理的项方煌诉你单位二倍工资差额、解除劳动关系经济补偿、代通知金争议案（渝巴劳人仲案字〔2026〕第112号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2026年5月6日下午14:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区龙洲湾街道公园北路12号巴南区政务服务中心三楼313室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会2026年3月13日

注销公告：重庆市巴南区兽医协会（统一社会信用代码：51500113795884697T）已经理事会形成注销决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人：田忠　电话：13709424571

近贤先锋食品产业园环境影响报告书（征求意见稿）公示
近贤先锋食品产业园环境影响报告书征求意见稿公示：1、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表下载链接：https://www.cqsme.cn/thirdver/news?id=1065818。2、查阅纸质报告及公众意见反馈联系电话：13667676396（何老师，403768164@qq.com）；15736161987（兰工，1194196903@qq.com）。3、征求意见起止时间：2026年3月11日至2026年3月25日。

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2026〕第9号　2026年3月12日，我局在重庆市梁平区亿联天华电商物流产业园中通快递分拣场查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道 双桂路490号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：郭伦江 22002552025、邓小葵 22002552009 联系电话：023-53338756）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
中华(硬)	条	80
玉溪(软)	条	20

共计：（品种）2个
总计：（数量）100条
重庆市梁平区烟草专卖局
2026年3月12日

拍卖公告
受委托，我司定于2026年3月20日15:00在本公司拍卖大厅对车辆一批（具体详见拍卖清单）进行公开拍卖。标的自公告之日起在停放地现场进行展示。竞买人须在2025年3月19日16:00前将竞买保证金缴纳指定账户，保证金1万元/标的并缴纳300元/标的资料费，凭保证金缴纳凭据和有效证件到拍卖现场办理竞买登记手续交纳完全部费用，方可取得竞买资格，逾期不予办理。以上标的按现状移交给买受人，其余未尽事宜详见本场拍卖会《竞买须知》执行。咨询电话：13389609381 苏先生
重庆恒升拍卖有限公司2026年3月13日

周远凤于2026年3月12日不慎遗失毕业证书，身份证号：42102419900703124X，毕业院校：湖北科技职业学院，系所：工商管理系，专业：旅游管理（酒店管理），毕业证书号：141191201206366867，入学时间：2009年9月1日，毕业时间：2012年6月30日，特此声明

中庆建设有限责任公司公告
由我司承建的两江新区（原渝北区）徐堡污水处理厂及管网项目（污水处理厂部分）项目现已完工，请还未与我司核对农工工资、材料款、机械款的权利人在本公告公示15日内与我司授权人联系，并带齐相关原始依据资料（合同书、供货单、验收单、对账单等）到重庆市两江新区五里店街道北滨一路196号16楼登记备案，以便完清相关手续及核实各款项，逾期未登记备案的视为自动放弃权利。授权人：魏孝光　电话：18523124280
中庆建设有限责任公司 2026年3月11日

寻亲公告
我辖区一村民自称2022年3月23日9点左右在重庆市奉节县青莲镇红园村捡到一名男婴，捡时身上蓝色毯子包裹，无其它物资。身上无任何胎记，现小孩接近4岁，知情人可联系重庆市奉节县青莲镇派出所，联系电话023-56516332

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改方案公告	1	大渡口区跳磴片区N48-02-1等地块详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2026年3月17日至2026年4月15日	大渡口区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
	2	重庆大渡口区B01单元05街区I10-1等地块详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2026年3月17日至2026年4月15日	大渡口区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67781223
	3	大渡口区B03单元01街区N21-4地块详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2026年3月17日至2026年4月15日	大渡口区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
	4	重庆市两江新区鱼复新城J17单元O1-2等地块详细规划修改公示	两江新区	重庆两江新区人民政府	2026年3月17日至2026年4月15日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67640037
类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改与完善公告	1	重庆轨道交通27号线工程沙井主变电所外电线路工程详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆城市交通开发投资（集团）有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	2	轨道交通24号线一期开成路主所外接电力线路工程一般技术性内容修改方案公示	南岸区	重庆交通建设管理有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	3	北碚区G03单元14街区B02-1等地块（轨道交通15号线物井区间项目）详细规划修改方案公示	两江新区	重庆城市交通开发投资（集团）有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360672
	4	重庆市沙坪坝区D07单元03街区I01-03/05地块、D10单元04街区K-A5-2/03地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市沙坪坝区人民政府	2026年3月17日至2026年3月23日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
	5	重庆市沙坪坝区D01单元04街区E40-1-2/06地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆筑恒城市规划设计有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	国瑞·学府壹号项目建筑工程设计方案修改公示	位于高新区金凤镇，其西临北京师范大学重庆科学城实验学校（在建），北临凤锦路	新国瑞阳光置业发展有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	高新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68600267
	2	奥源晶典（大石坝片区危旧改迁安置房）项目建筑工程设计方案修改公示	位于南岸区涂山镇大石坝，其东南临弹广路连接内环高速，西临弹子石客运站	重庆市奥源建设发展有限公司	2026年3月17日至2026年3月23日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984778

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/