

科普进行时

随着近期气温的升高,医院接诊到了不少有中暑症状的患者。首都医科大学附属北京友谊医院急诊科主任助理、副主任医师韩桢介绍,近期高温天,该院急诊科平均每天有有三到五名患者与中暑相关。

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

警惕! 身上的痣可能会癌变 (下)

◎黑色素瘤的一级预防

紫外线辐射是已知的致癌因素,是黑色素瘤和其他皮肤癌的危险因素,所以当紫外线强时一定要防晒,具体防晒措施:

- 1.寻找遮阳处,避免日晒。如要进行日光浴,请使用日光浴床。
- 2.穿着防晒衣物,戴宽檐帽和太阳镜。
- 3.在水边、雪地和沙地应格外注意防晒。
- 4.日常可使用防晒系数(SPF)为15的广谱防晒霜,如日晒强烈则需使用SPF≥30的广谱防晒霜。
- 6.去户外之前约15分钟涂抹防晒霜。
- 7.根据产品说明书,每2小时重复涂抹防晒霜,并在游泳或出汗后再次涂抹。
- 8.防晒霜的用量要足够。

◎黑色素瘤高危人群

- 1.年龄≥50岁的白种人群。
- 2.痣总数超过50和(或)存在较大(非典型/发育不良)的痣。
- 3.皮肤癌个人史。
- 4.接受免疫抑制治疗,特别是长期使用抑制免疫系统药物(如,器官移植受者使用的药物)的人群。
- 5.对日光非常敏感的个体和具有“红发表型”的个体,例如

肤色浅、红色或金色头发、高密度雀斑和眼睛颜色浅(绿色、淡褐色、蓝色)。

6.家族史显示至少1名一级亲属或家系同侧的至少2名二级亲属有黑色素瘤的。若家系一侧至少有3名患病成员(包括至少1名一级亲属),则发生黑色素瘤的风险非常高。

◎黑色素瘤治疗方法

手术治疗

对于早期的黑色素瘤(I-II期)首选手术治疗,尽量将病变部位切除,具体的切除范围要根据病理和临床实际情况决定。

放射治疗

恶性黑色素瘤对射线相对不敏感,通常非第一选择治疗手段,但如果患者年龄>60岁、病变厚度>1毫米者,放疗与手术效果相当。

早期黑色素瘤(I-II期)患者根治术后不需要进行常规术后放射治疗,但对于纤维增生性黑色素瘤局部侵袭性较强,还是建议术后放疗。

对于有脑转移、骨转移等疾病的患者也需要放射治疗。

其他治疗

其他治疗手段还有化疗、免疫等治疗手段。

(四川省肿瘤医院宣传统战部供稿)

破除谣言 正听
PO CHU YAO YAN
YI SHI ZHENG TING

前不久,哈尔滨某小区一业主在装修过程中拆除承重墙,导致31层大楼的结构体系发生了变化,住宅楼的墙体出现了裂缝,200多名业主疏散。很多人看到这一新闻后,认为房内的承重墙是不能拆,但非承重墙则是可以拆的,而且不会对建筑物的结构产生影响。真是这样的吗?

非承重墙可随意拆改?

承重墙是指支撑上部楼层重量的墙体,它被拆除后,其余建筑结构就要分担受力,产生安全隐患。而非承重墙是指不支撑上部楼层重量的墙体,只起到将一个房间和另一个房间隔开的作用,在施工图上中空墙。

天津大学建筑设计规划研究总院主任工程师李进军表示,随意拆除非承重墙,还可能造成水、暖、电路等也要随之改动,所以设计的时候应该考虑全面。想拆墙的话,一定要先找物业。物业公司保存有楼宇的建筑设计图纸,图纸上对于承重墙、非承重墙标注得十分清楚。

根据《住宅室内装饰装修管理办法》第三十九条规定:未经城市规划行政主管部门批准,在住宅室内装饰装修活动中搭建建筑物、构筑物的,或者擅自改变住宅外立面,在非承重外墙上开门、窗的,由城市规划行政主管部门按照《城市规划法》及相关法规的规定处罚。

(陈曦)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

中暑后, 尽快将患者体温降下去很关键

“今年可能会出现较多高温天气,除了配备可以帮助患者做物理降温的冰毯机外,还重点关注可能出现热射病的患者,一旦入院就要迅速采取降温措施。”韩桢说。

中暑也好、热射病也好,最关键的就是尽快将患者体温降下来。如果发现中暑先兆,要尽快将患者转移到凉爽的环境中。韩桢建议,如果出现头晕、乏力、恶心、呕吐、肌肉痉挛、意识障碍等症状,要及时就医。在联系就医、送医过程中,周围人应尽快对病人采取物理降温,如使用冰袋、冰镇饮料瓶放在头部、腋下等位置降温,或采用凉水擦身体并用扇子扇帮助散热等方法,但不建议使用普通的退烧药。

对于户外劳动者,韩桢提醒,在高温情况下应尽量避免长时间在户外暴露。同时,在大量出汗时

不能只喝矿泉水,可饮用渗透压<200mosm/l的钾、镁和钙盐防暑饮料,充分补充水分及盐分。

此外,针对高温天气,相关部门给出以下提示:

- 1.老弱病幼人群尽量减少外出,外出时做好必要的防暑防晒措施。加强对高血压、心肺疾病患者的照料护理,如有胸闷、气短等状况应及时就医。
- 2.高温天气需防范热射病等重度中暑疾病,如需长时间处于高温环境,应定期间断性转移到通风、透气的环境下休息,及时补充足够的水分,同时备好防暑降温药品,如有中暑迹象应尽快就医。
- 3.执勤、环卫、快递等户外工作人员合理安排工作时间,注意分段休息。
- 4.建议近期在外旅游的公众合理安排户外时间,避免高温时段长时间暴露在太阳

下。同时加强防暑防晒措施,如选择轻便透气的行装,使用墨镜、太阳帽、遮阳伞等物理防晒工具,及时少量多次补充水分,随身携带防暑应急药物等。山区游玩注意防雷防雨。

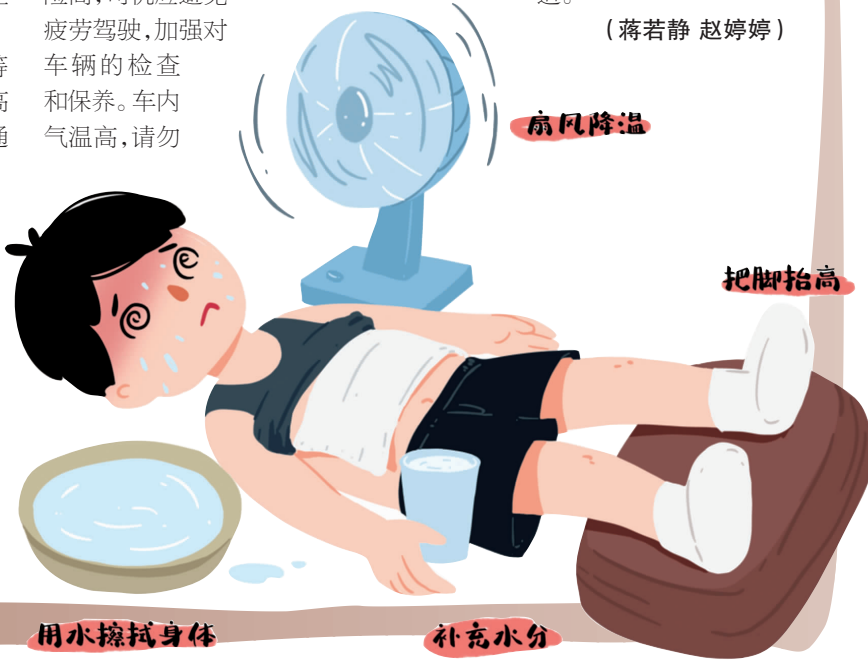
5.高温天气下易发生车辆故障、爆胎、柏油路变形,交通安全风险高,司机应避免疲劳驾驶,加强对车辆的检查和保养。车内气温高,请勿

放置打火机易燃易爆物品。

6.高温天气避免到非正规游泳场所游泳,家长做好儿童看护,防溺水事件的发生。

7.高温天气要注意食品安全。饮食以清淡易消化为主,经常补充含有盐和矿物质的饮品。不要过多吃冷饮,以免引起胃肠道不适。

(蒋若静 赵婷婷)



生活提示

“4个”空调省电妙招

最近,我国多地出现高温天气,气温屡屡突破40摄氏度,于是空调就成了人们的“救命神器”。不过,一网友在网上发帖称,他租住的房间装的空调是5级能效,比较耗电,可谓“不吹热死,吹了心疼死”,该网友的情况引发了热议。那么,什么是能效等级?5级能效有多耗电?怎么使用空调更省电?

能效比等于制冷量除以制冷消耗功率,它反映了空调的制冷效率。该值越高,表明空调制冷耗电越少。能效等级是表示空调产品能效比高低的一种分级方法,分为5个级别,能效等级1(能效比是5)最节能,能效等级5(能效比是3.3)最耗电。

杭州老爸评测科技股份有限公司电器工程师姜工表示,在我国,空调能效等级通常以能效

标识方式出现在空调内机面板的明显位置。以2匹空调为例,在同等条件下,开24小时,5级能效空调比1级能效空调多耗电大约11度电。

那么,怎样使用空调更省电呢?

首先,消费者在选择空调时,除了要看能效标识,还要注意空调的匹数。空调匹数代表空调制冷量的大小,匹数越大,其制冷面积越大。如果选用空调匹数过小,就需增加空调运转时间以

达到预期制冷效果,这样就会增大耗电量。所以,根据房屋面积选择匹数合适的空调很重要。

其次,在使用空调时,最好将空调设置为高风状态,以快速达到降温目的。当温度适宜时,再改为中、低风,以减少能耗。

再次,空调温度调得越低,耗电量就越高,制冷温度设定每提高1摄氏度,至少可以节省10%的电。晚上睡觉时,将空调设定为睡眠模式,也可以达到省电的目的。

最后,不要频繁开关空调,如果外出时间在1小时以内,不关闭空调会比较省电,这样还可以延长空调的使用寿命。如果想要更省电,建议外出时可以把温度上调至28摄氏度或29摄氏度,等回来后逐渐降低温度。(史诗)



社交媒体或有损青少年心理健康

科技前沿

实质上利用了我们联系的需求。

伦布克还说:“大脑让我们这样做的方式之一是释放爱的荷尔蒙——催产素,这又会在奖赏通路中释放多巴胺,多巴胺让我们对与人联系感觉良好。”

她解释说,社交媒体已经搞清了我们如何与他人联系,把这项努力放到网上,并增加了三大要素,即新奇、可及性和数量,使得滚动屏幕成为一种强效药物。

今年5月,美国公共卫生局局长维韦克·默西发出了一项公开警告:社交媒体对儿童和青少年的心理健康构成威胁。

来自公共卫生局局长的公开警告并不多见,但它遵循的是一种没有法律标准情况下的模式。在1964年的一份报告中,当时的公共卫生局局长表达了对吸烟危害健康的担忧,为烟盒上的警示标签铺平了道路。20世纪80年代,随着与酒驾有关的交通事故不断增加,出现了降低血液中酒

精含量许可标准的呼吁。

现在,默西关于社交媒体的报告试图再次带来变化,他有数据支持自己的担忧:全国13岁至17岁群体中有95%的人说他们使用社交媒体平台,超过三分之一的人说自己“几乎不停”使用一个社交媒体平台。

他说:“我们正处于美国的一场青少年心理健康危机中。我越来越担心,社交媒体已经成为这场危机的重要推动因素。”

伦布克说,在没有法律禁止过度使用社交媒体平台的情况下,责任落在父母和用户身上。她建议找出影响我们的那种数字媒体类型并在四周时间内远离它,作为一种“多巴胺禁食”。

伦布克说:“我们并不是说要远离所有设备、所有社交媒体甚至所有媒体,而是要识别出构成问题的,并在四周时间里远离它们,这是平均来说重置奖赏通路所需的时间。”(参考消息网)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

兴文县开展反邪教警示教育宣传进寺庙活动

本报讯 为防范和抵御邪教侵蚀、渗透宗教场所,增强信教人员防范和抵御邪教的意识和能力,近期,宜宾市兴文县反邪教协会联合县佛教协会先后走进香水山寺庙、南寿寺开展了“拒绝邪教侵蚀 创建无邪教乡”反邪教警示教育宣传活动。活动中,通过悬挂“拒绝邪教侵蚀 创建无邪教乡”宣传横幅、发放《宗教事务条例》等书籍和“崇尚科学 防范邪教”宣传折页,引导信教群众要遵守《宗教事务条例》及相关法律法规,正确区别宗教与邪教,正确识别邪教骗人的手段和伎俩,增强防范和抵御邪教的意识和能力。

参入活动的信教群众纷纷表示,寺庙是宗教传播和活动的场所,决不能被邪教侵蚀、渗透。如果在寺庙遇到邪教人员,坚决做到不听、不看、不信、不传,并及时向当地政府和公安部门举报,确保宗教场所的平安稳定,进而推动“无邪教乡”建设。(省反邪教协会供稿)