



不健康的饮食习惯对食管癌的诱发有着不可忽视的影响。最近,让老朱(化名)困惑不解的是:“我既无任何不良习惯,又注重健康饮食,为何食管癌还是不请自来?”

口腔清洁不当易诱发癌症 这几种信号须警惕

◎从谈王变成“痰王”

在社区中被亲切地称为“谈天高手”的老朱,其谈论内容涉猎甚广。但最近,这位平日里健谈的人却变得沉默寡言。据老朱描述,每当张口说话,总觉得喉咙有异物,同时还伴有黄色痰液和频繁咳嗽。起初,他认为这只是咽喉炎。然而,随着时间的流逝,连正常进食都变得困难,并陆续出现发热、胸闷、呼吸不畅以及胸骨后的疼痛等症状。

面对这种状况,老朱立刻前往医院进行了全面体检,而检查结果揭开了一个令人揪心的真相:老朱被诊断出患有食管癌。

◎食管癌如何找上门?

食管癌的病因较为复杂,通常由多种因素综合形成。

老朱所触发的隐患,并非目前大众密切防控的不良饮食习惯,而是忽略口腔清洁所致。据老朱的叙述,他从小到大,只保持早晨刷牙的习惯,即便网络资讯已将刷牙的重要性广而告之,他依旧未能改正这一习惯。

研究表明,牙齿脱落、刷牙频率低、牙周健康不良等,同样有可能成为食管鳞癌的诱发因素。严重情况下,牙齿缺失甚至可能使食管鳞癌

的风险增加1.5倍。特别是牙周炎病原体——牙龈卟啉单胞菌,近年来被认为是食管癌的高危致病因素之一,而老朱正是牙周炎患者。

除牙周炎外,老朱还诊断出患有其他口腔疾病,如龋齿、缺齿等。再加上老朱虽然饮食清淡,但喜好用咸菜搭配稀饭,导致亚硝酸盐类物质水平急剧上升,从而提升了患食管癌的风险。

◎这几类人群极易得食管癌

根据《中国早期食管癌及癌前病变筛查专家共识意见》的定义,年龄在40岁及以上且符合以下情况的,为食管癌

高危人群:

- 1.长期居住于食管癌高发区的人群。
- 2.不良的饮食习惯。
- 3.一级亲属有食管癌病史。
- 4.吸烟喝酒等不良生活习惯。
- 5.口腔卫生不良。
- 6.有上消化道症状。
- 7.既往有食管癌癌前病变或疾病。
- 8.本人有头颈部肿瘤病史。

因此,在食管癌的防控上,大家应尽可能地切断食管癌的潜在诱因。

◎以下症状属于食管在呼吸

前文提到,老朱在确诊食管癌之前,



出现的症状复杂多样。下面,让我们深入分析食管癌早期出现的症状。

食管癌患者的典型症状是“进行性吞咽困难”。早期阶段,患者可能会感到干硬食物难以咽下,随着病情的发展,即便是粥类的软食也如此。最后,患者可能在饮水或吞咽唾液都感到极度不适。然而,在确诊之前,多数患者都有一些早期征兆:如轻度或偶尔的食物下咽哽噎感;不进食时也感觉食管内有异物感;咽部干燥及颈部有紧缩感;吞咽时

觉得食物在食道某处停滞;餐后出现胸骨后疼痛以及进食后有呃逆感。

如果这些症状反复出现,建议大家及时咨询专业医生。

提醒:对于40岁以上人群,尤其是有家族史、有抽烟喝酒习惯的男性,建议每年接受一次胃镜检查。此外,生活在高发区域的朋友们也应重视早期筛查工作。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

人副流感病毒(Human Parainfluenza Viruses, HPIVs)是引起婴幼儿和青少年急性呼吸道感染常见的病原体之一。通常HPIVs感染具有自限性,但有时也会导致严重临床后果,甚至死亡。虽然HPIVs和流感病毒一样都会引起急性呼吸道感染,但两者截然不同,接种流感疫苗并不能预防HPIVs感染。目前,尚无治疗和预防HPIVs感染的特异性抗病毒药物和疫苗上市,故保持良好的卫生习惯非常关键。那么,各位读者朋友,你了解人副流感病毒吗?它又有哪些表现?……

预防人副流感病毒 守护畅快呼吸每一天

什么是人副流感病毒?

HPIVs是20世纪50年代从婴幼儿急性呼吸道感染患者临床标本中分离到的副黏病毒科单链RNA病毒。该病毒分为四种血清型,包括HPIV1、HPIV2、HPIV3和HPIV4。其中,HPIV1和HPIV3属于呼吸道病毒属,HPIV2和HPIV4则属于腺肺炎病毒属。

全球范围内,HPIVs是仅次于人呼吸道合胞病毒引起儿童急性呼吸道感染住院的第二大病毒性病原体。在发达国家和发展中国家均造成了严重的疾病负担,5岁以下儿童中有75%~80%曾感染过HPIVs,其中以HPIV3的疾病负担最为严重。

HPIVs感染后有哪些临床表现?

四种血清型HPIVs均可引起上呼吸道和下呼吸道感染,但不同血清类型感染后的临床严重程度,与感染年龄、感染时间等因素密切相关。大约有40%的HPIVs感染会引起婴幼儿急性喉气管支气管炎,其主要症状包括发热、犬吠样咳嗽、喉鸣和声嘶等。多数人初次感染HPIVs后,主要引起呼吸系统临床表现包括鼻塞、咽炎、喉炎、气管支气管炎、细支气管炎和肺炎等,通常伴有发热症状。

除呼吸道症状外,HPIVs感染还可引起其他系统的并发症,包括鼻窦炎、中耳炎、心肌炎、心包炎、脑膜炎、格林巴利综合征、急性播散性脑脊髓炎等。

人副流感病毒是怎么传播的?

HPIVs感染的潜伏期约为3~6

天,从最初感染部位为鼻和口咽部,继而传播到下呼吸道,在感染2~5天后病毒复制到达高峰。

HPIVs主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播。HPIVs病毒存在于呼吸道分泌物内,通过咳嗽和打喷嚏形成飞沫在空气中传播。其次可以通过密切接触进行传播,如密切的直接接触或握手,或触摸带有HPIVs病毒的物体表面,再触摸嘴、鼻子或眼睛等。因而HPIVs很容易在家庭内进行传播,也容易在封闭场所,如幼儿园、医院等暴发。

HPIVs感染有无季节性?

四种血清型HPIVs感染在全年均均可发生,并在不同季节流行。HPIV1和HPIV2感染通常呈交替流行,HPIV1感染主要在秋季和初冬,而HPIV2感染常出现在间隔一年的秋季,但其检出率较低;HPIV3感染最为常见,通常在每年的春季和夏季流行;HPIV4感染通常无显著季节性,多为散发,很少引起严重的临床症状。

HPIVs的预防措施有哪些?

在婴儿出生后的前几个月,母乳喂养可以保护他们免受HPIVs的感染,可能与母乳中含有抗HPIVs感染的抗体有关。此外,日常卫生防护措施也可以降低HPIVs感染风险,如注意个人卫生,在接触公共物品后不要用手触碰眼、鼻、口等部位;勤开窗,保持室内通风;前往人群聚集或通风不良场所时,科学佩戴口罩。

对于已感染HPIVs的患者,应避免与他人密切接触,在咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻,保持物体和表面的清洁和消毒,并佩戴口罩减少病毒传播。(据新华网)

锦绣尚宸花园交房公告

尊敬的锦绣尚宸花园业主:
我开发建设的“锦绣尚宸花园”项目(推广名为:锦绣尚宸)已达到交付条件,定于2024年6月30日起正式交房(项目具体交付信息见下)。特别提示:交房需买受人本人到场办理。请您按照交房通知书的时间前往办理交付手续,交房相关事宜敬请关注锦绣尚宸公众号。
号:锦绣尚宸花园营销中心了解详情或致电物业咨询电话:028-84875888,售楼部咨询电话:028-80275912。
交房时间:2024年6月30日-7月2日
交房范围:已付清全部房款的业主
特此公告。
开发商:四川瑞新汇置业有限公司
2024年6月26日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

生活提示

SHENG HUO TI SHI

古语云“民以食为天”,我国的饮食文化源远流长,并发展出了蒸、炒、爆、烩、煎、炸、烤等烹调技艺,而食用油可以说是烧菜的必需品。合理用油不仅有助于防治高脂血症,还有助于降低肥胖、心脑血管疾病和某些肿瘤的发生风险,对健康具有重要意义。那么,如何正确且有效地利用食用油呢?

植物油营养大比拼 哪款更胜一筹?

植物油种类多营养好

植物油是从植物种子、果实或果仁中提取的油脂,常见的有大豆油、玉米油、花生油、菜籽油、橄榄油等。目前,植物油也是食用油市场的主角。

植物油的营养价值高低需从消化率、必需脂肪酸含量、脂溶性维生素含量和稳定性等方面综合评价。其中,消化率、必需脂肪酸含量、稳定性都与植物油所含的脂肪酸种类密切相关,因此,植物油的营养价值主要由其所含的脂肪酸来体现。

脂肪酸根据碳氢链饱和与不饱和情况可分为三类,即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的脂肪在室温下呈液态,大多为植物油,如花生油、玉米油、大豆油、菜籽油等,椰子油、可可油、棕榈油除外。

以饱和脂肪酸为主的脂肪在室温下呈固态,多为动物脂肪,如牛油、羊油、猪油等。但也有例外,深海鱼油虽然是动物脂肪,但它富含多不饱和脂肪酸,如二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),因而在室温下呈液态。

研究表明,单不饱和脂肪酸有助于调节血脂,防止动脉粥样硬化,从而降低心血管疾病的发生风险。亚油酸、α-亚麻酸等是人体无法自身合成,只能从食物(主要来自植物油)中摄取的多不饱和脂肪酸,营养学家把它们称为必需脂肪酸。人体缺少了它们,发育就会变得缓慢,甚至还会对肝脏、肾脏、神经等造成损害。

如何合理摄入食用油?

过度摄入食用油可能会引发高



血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性疾病。因此,合理摄入食用油应从质和量两方面做起。

第一,建议大家以植物油作为主要的烹调用油。不同植物油含不同的脂肪酸或其他营养成分,为此,植物油的种类一定要多样化。在选择植物油时,建议优先选择不饱和脂肪酸含量高、饱和脂肪酸含量低的植物油,如橄榄油、花生油等。此外,可轮换使用不同种类的植物油,避免长期单一食用某种植物油,造成营养不均衡。

第二,吃油的量应当适当,中国营养学会膳食平衡宝塔推荐的食用油的使用量为每人每天25克,但具体摄入量还应根据个体的年龄、性别、身体状况和活动水平来确定。比如,高血压、高脂血症以及超重肥胖等患者,食用油的摄入量可以再少一些。同时,从健康的角度考虑,建议在油脂摄入量适宜的前提下,尽量减少动物油的摄入。

下面,让我们一起来了解不同食用油的优缺点:

1.芝麻油

特色成分:维生素E、亚油酸等。

健康益处:可调节毛细血管的渗透作用,改善血液循环,促进性腺发育,延缓衰老。

2.茶油

特色成分:不饱和脂肪酸和抗氧化物质,如维生素E、β-胡萝卜素、角鲨烯、菜多酚等。

健康益处:在预防心血管疾病、抗癌等方面有一定功效。

3.花生油

特色成分:甾醇、麦胚酚、磷脂、维生素E、胆碱、叶酸、锌等。

健康益处:可延缓皮肤老化,保护血管壁,防止血栓形成,预防动脉硬化和冠心病,改善记忆力,降低血浆中胆固醇的含量。

备注:叶酸对预防新生儿神经管畸形有益处,适合孕妇食用。微量元素锌含量较高,有助于增进儿童食欲,促进儿童生长发育。

4.玉米油

特色成分:不饱和脂肪酸、维生素E、辅酶Q、谷固醇、磷脂等。

健康益处:可以控制血脂水平延缓衰老,降低人体内胆固醇的含量,提

高机体的抵抗力。

5.菜籽油

特色成分:亚油酸、亚麻酸、维生素E、芥酸和芥子甙等。

健康益处:可软化血管、促进神经发育。

备注:人体对其消化吸收率最高,但其脂肪酸构成不平衡,营养价值比一般植物油低。可将其与其他植物油配合使用。

6.豆油

特色成分:亚油酸、维生素B、维生素D、卵磷脂等。

健康益处:有降低血清胆固醇含量、预防心血管疾病的功效。

7.棉籽油

特色成分:人体必需脂肪酸、亚油酸等。

健康益处:能够有效减少血液中的胆固醇。

备注:棉籽油最宜与动物脂肪混合食用。

8.葵花籽油

特色成分:亚油酸、x-生育酚卵磷脂、β-胡萝卜素等。

健康益处:营养价值高,有抗氧化、降低胆固醇、防止血管硬化和预防冠心病的作用。

备注:其亚油酸含量高达66%,远远高于其他油类,x-生育酚的含量也比一般植物油高。

9.橄榄油

特色成分:油酸,维生素A、B、D、E、K,角鲨烯等。

健康益处:有促进血液循环,预防心脑血管疾病,延缓皮肤衰老,降低血脂和血糖,促进骨骼生长等作用。

备注:不饱和脂肪酸的含量高于其他油类。(综合自《健康报》、央广网)

榴莲虽好莫贪嘴 三类人群要慎吃

一是便秘人群。榴莲中含有维生素、矿物质、膳食纤维等成分,这些成分能够促进胃肠道蠕动。在便秘期间适量吃榴莲,能够加快肠道对营养物质的吸收和利用,帮助改善大便干燥、排便困难等症状。

二是低血糖人群。榴莲属于高糖水果,其糖分含量偏高,适量食用可提升血糖水平,有助于低血糖人群改善症状。

三是营养不良人群。榴莲含有大量的维生素,如B族维生素、维生素C

等,同时也含有矿物质成分,如磷、铁、钙等,食用后均可被人体吸收、代谢,能够有效改善营养不良引起的身体虚弱。此外,虽然榴莲果肉性热,榴莲壳却是降火食物,将其与瘦肉或鸡肉一起煲汤,味道鲜甜,还能清热降火。

三类人群慎吃

榴莲虽好,但以下三类人群不建议食用。

一是糖尿病人群。榴莲中含有蛋白质、维生素、糖分等,其中所含糖分超过

总重量的20%,属于含糖量较高的水果。此外,糖尿病患者食用榴莲,可能会影响血糖水平,加重病情。

二是高脂血症或肥胖人群。榴莲的热量和含糖量都比较高,高脂血症人群食用后不利于控制血脂。同样,肥胖人群吃太多榴莲,会导致糖分大量摄入,继而转化成脂肪储存,不利于控制体重。

三是过敏体质人群。如果大家食用榴莲后出现恶心、腹痛、皮肤瘙痒、皮疹等症状,说明对榴莲过敏,不建议食用。(仇聪)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

当下正值榴莲上市的季节,很多人会购买食用。榴莲美味,但所含的热量、糖分不低,并非适合所有人食用。

三类人群可吃

俗话说“一个榴莲三只鸡”,作为一种温补类水果,榴莲果肉很适合以下三类人群食用。