



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

3月18日,是我国第22届“全国爱肝日”,今年的主题为“全民参与、主动筛查、规范诊疗、治愈肝炎”。据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据显示,2020年全球发病人数最多的十种癌症中,肝癌排名第六,而死亡人数最多的十种癌症中,肝癌位列第三。那么,得了肝癌会出现哪些症状?哪类人群应该重点防护呢?普通人需要如何预防?我们分两期来讲讲。

身体出现这些信号,要当心肝癌

(上)

肝脏的代偿功能很大,正常情况下,20%~30%的肝脏功能正常就可以承担肝脏的运转,而且支配肝脏的内脏神经对疼痛不敏感,因此,大约70%~80%的肝癌患者在诊断时就已经是中晚期了。

◎身体出现这些臭味要注意

1.腋下恶臭

假如你没有所谓的“狐臭”,尽管天天洗澡,身上仍有臭味,那就得警惕了,这极有可能是肝脏出了问题。肝脏是人体的排毒器官,一旦出现问题,就会导致体内的毒素无法及时排出,而这些毒素则会通过其他途径排出,如出汗等。由于人的腋下存在大量的

汗腺,因此人在出汗时可能就会带出毒素,形成一股臭味。所以肝脏异常的人,汗液会比其他人味道更严重一些。

2.口臭

提到口臭,大家的第一反应都是肠胃或口腔出现了问题。其实不然,肝脏受损同样会引起口臭。尤其是早上起床口腔出现异味后,通过刷牙仍无法缓解,就得引起重视了。当口臭散发出“腐臭味”时,就可能是肝病受损的因素。出现这种情况的原因可能是肝脏代谢异常,血液中尿素氮和氨含量增多,氨气是一种有强烈刺激性气味的气体,当它们从口鼻处排出时,就会出现腐臭味口臭。

3.尿液发臭

当肝脏的功能异常时,肝脏内的

蛋氨酸经消化和细菌作用后,除释放氨以外,还生成了二甲基硫化物与甲基硫醇,后两者在体内滞留,并通过排尿散发出来。虽然平时健康人的尿液也会有异味,但是肝脏不健康的人尿液会有一种烂鸡蛋或者是烂苹果味道。

◎这两处疼痛不可小觑

1.肩部

肩部疼痛和肝脏有相互的关联,通常出现肩部疼痛,会让大多数人认为是劳累,觉得养一养就能好转。但如果长时间出现肩部疼痛,未有好转,就有可能是在肝脏疾病累及到附近的膈肌或肝包膜的神经造成的。

这种疼痛与一般的肩痛不一样,肝脏引起的肩痛,通常没有准确的位置,一般会变为反射痛或牵涉痛。若经过治疗后,还是得不到好转,甚至还有加重的现象,这时必须要提高警惕,尽早到医院检查病因。

2.肝部疼痛

要知道,肝脏对疼痛不敏感,一旦肝部出现疼痛,说明肝脏病变已经累及肝脏包膜及临近的神经肌肉脏器。肝脏部位处于右上腹,若这个部位长时间出现疼痛感、膨胀感,这很大可能是肝脏发出的“求救”信号。当肝脏区域出现间接性或持续性隐痛、刺痛、钝痛感时,建议最好去医院进行相关的检查。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

破除谣言 以正视听



随着物质生活水平的不断提高,人们一直试图在营养和减肥的道路上“搞平衡”。这不,不少人对“糖”上心了,凡是甜的东西都不敢碰。与之相反,低糖、无糖的食品却备受青睐。实际上,含糖不等于不健康。一些天然含糖食物完全可以纳入健康食物,比如各种水果干。



对葡萄干的5个误解

水果干,是指由水果干制而成,制作过程中并未添加任何糖分、脂肪的产品,比如葡萄干、桂圆干、柿饼等。水果干可以作为零食直接食用,也可以融入主菜主食中烹调加工。然而,人们一直以来对于水果干存在很多误解。今天就以生活中最常见的葡萄干为例,澄清5个常见的误解。

误解1:葡萄干含糖量很高,所以葡萄干仅仅相当于糖,没有什么营养。

澄清:葡萄晒干之后,里面的糖被浓缩,而绝大部分维生素C也损失了。有人以为,没有了维生素C,葡萄的营养就全军覆没了。但并非如此,除了糖,葡萄干仍然含有很多营养成分,如钾、镁、铁等矿物质元素,以及大量的膳食纤维。如葡萄干中的钾含量相当丰富,100克葡萄干中的钾含量超过700毫克。一个成年人每天的钾参考摄入量是2000毫克,吃一小把25克的葡萄干,就能供应超过180毫克的钾,相当于参考值的9%。

误解2:经过日晒或干燥,葡萄干没有多少抗氧化成分了。

澄清:葡萄本身富含多酚类物质,在制干的过程中会有部分损失,但大部分仍能保留下来。我们吃葡萄时通常会吐掉葡萄皮,但吃葡萄干都是带

皮吃的,所以吃葡萄干能够得到葡萄果皮中的大量果胶和纤维素,还有果皮里的大量多酚类抗氧化成分。一般来说,多酚类物质含量越高,抗氧化作用就越强。此外,黑色葡萄干里还有花青素成分。

误解3:葡萄干含糖多,会造成血糖大幅度波动。

澄清:据相关研究发表的测定结果,葡萄干产品的GI值(血糖生成指数)在49~69之间,属于中低GI食物。吃25克葡萄干,同时少吃些米饭,保持碳水化合物摄入量不变的情况下,吃葡萄干并不会引起血糖过度波动。也有流行病学研究发现,和每周喝3次果汁相比,每周吃3次葡萄干与较低的糖尿病风险相关联。甚至有研究发现,用深色葡萄干替换日常的点心零食后,糖尿病患者的餐后血糖反应有所下降。

误解4:葡萄干含糖多,会让人发胖,不利于预防慢性疾病。

澄清:有调查发现,日常每天吃包

括葡萄干在内的混合水果干超过20克的人,和很少吃水果干的人相比,超重、肥胖及腹部肥胖的人反而更少。研究者认为,这可能是因为吃了甜味的水果干之后,就降低了想吃零食饼干和甜点的欲望。水果干和这些零食相比,营养素密度更高,健康成分更多。还有研究发现,适量食用葡萄干有利心脏健康,每周吃至少160克葡萄干,替代零食点心,高血压的风险显著下降,胆固醇水平也有下降。

误解5:葡萄干含糖多,会毁牙齿。

澄清:牙科医生研究发现,在正常刷牙漱口的前提下,每天吃一把葡萄干并不像吃甜食那样损害牙齿。葡萄干中含蔗糖非常少,果糖和葡萄糖在牙齿表面附着时间短,其中的抗氧化成分还略有抗菌效力,故吃葡萄干后牙齿表面的PH值下降不多,达不到损害牙釉质的程度。

(范志红)

崇尚科学 反对邪教

涪城区“三级网格”联动筑牢反邪防线

本报讯 近日,绵阳市涪城区青义镇、丰谷镇、新皂镇、杨家镇充分发挥“三级网格”全覆盖优势,结合疫情防控,采用以会代训、专题宣讲、关爱走访、文旅融合等方式深入开展防范邪教主题宣传活动。

丰谷镇党委、政府利用“丰谷桃花旅游节”举办契机,组织区家庭教育指导中心和镇妇联、社治办、司法所、综治网格多部门深入景区,设立宣传点向游客宣传反邪教法律法规和咨询服务;青义镇党委、政府组织各村(社区)通过座谈会、人大代表宣讲、插画艺术活动、关爱走访等多种方式开展防范邪教警示教育宣传活动;新皂镇党委、政府组织“三级网格”专题培训、社区群众趣味游园活动,积极开展防范邪教警示教育宣传;杨家镇党委、政府组织工作人员,深入群众家中、田间地头开展防范邪教警示教育宣传活动。

据统计,此次防范邪教系列宣传活动,开展集中宣讲5场(次),吸引群众(含外地游客)11000余人,发放宣传资料14500余份、宣传礼品1000余份,提供咨询服务1300余人(次),有效增强了辖区群众防范邪教意识,促进了社会和谐稳定。

(省反邪教协会供稿)

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学专委会
四川泌尿外科医院

泌尿系统的常见急症

(五)

■ 刘芸峰

前尿道损伤,多由跌落、交通意外引起,以骑跨伤最为常见,很少伴有骨盆骨折。后尿道损伤多为与骨盆骨折有关的损伤,单独的后尿道损伤很少,多合并骨盆骨折和其他脏器损伤。

尿道损伤,常表现为尿道出血、疼痛、排尿困难、局部血肿和尿外渗。

前尿道球部损伤时,血液及尿液会使会阴、阴囊、阴茎肿胀;阴茎部损伤时,如筋膜完整,表现为阴茎肿胀,如筋膜破裂,则与球部损伤相同。后尿道损伤出血程度和损伤严重程度不一定一致,骨盆骨折出血量大或合并其他脏器损伤时,常发

生休克。另外,超80%女性患者因骨盆骨折还可致阴道出血。

为明确诊断,需要做什么检查呢?逆行尿道造影可直观了解损伤的部位和程度,是诊断尿道损伤最有效方法。患者取仰卧位,将注射器插入尿道外口,注射造影剂后拍片。如尿道显影而无造影剂外漏,表示尿道挫伤或轻微裂伤;如造影剂能进入膀胱,尿道周围造影剂外漏,表示尿道部分裂伤;如造影剂未进入近端尿道而大量外漏,表示尿道断裂。骨盆骨折合并后尿道损伤除逆行造影外,还需直肠指诊。如前列腺向上移位、有浮动感,表示后尿道断裂;如前列腺仍较固定,表示尿道未完全断

裂;如指套染血或血性溢出,说明直肠有损伤或尿道、直肠贯通伤。

不完全性的尿道断裂后,可以尿道安置尿管或耻骨上膀胱造瘘。完全性的尿道断裂,需要膀胱造瘘或一期手术修复。如果是开放性的前尿道损伤,需要急诊手术清创和探查。在术中进行评估后修复。严重的开放性尿道损伤无法进行吻合术的,可造瘘后做好二期修复的准备。需要注意的是,尿道损伤后的潜在并发症是感染和尿道狭窄。感染需要进行早期尿液分流和抗感染治疗,尿道狭窄需要行尿道扩张或尿道内切开术。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

科普进行时

疫情防控不放松 主动防疫莫大意



疫情防控常态化,个人防护不松懈。忙碌的上班族,工作中接触面广、人员交流频繁,对疫情防控千万不能掉以轻心。

上班途中

乘坐公共交通工具时,全程规范佩戴口罩,途中尽量避免用手触摸车上物品及公共设施。



进入办公场所

自己配合测温、扫码,若出现发热、干咳、乏力、腹泻等症状,报告单位并及时就医,排查无异后再返岗上班。



乘坐电梯

务必戴好口罩,接触按钮时可用纸巾等隔开,不要在电梯内交流谈话。低楼层的人建议走楼梯,不要触摸扶手等。



办公场所

保持空气流通,勤开窗、常通风。减少线下会议频次和时间,可采用网络视频会议等方式。提倡无纸化办公,传阅纸质文件前后注意洗手。接待外来人员,双方佩戴口罩。



就餐时

错峰、错峰就餐,减少人员聚集。用餐、用餐保持安全距离,尽量避免面对面就餐。采用分餐进食或使用公筷公勺,控制用餐时间,餐后及时离开。



(省卫健委)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。