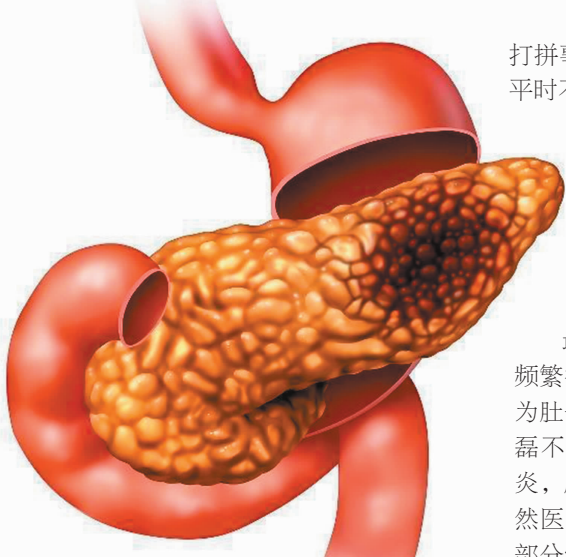


肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG

胰腺癌素有“癌中之王”之称,生存率极低、预后差,严重威胁着公众健康。近几十年来,随着经济水平和社会的发展,中国胰腺癌发病率呈现逐年上升趋势。

想要改变目前这种不乐观的现状,我们需主动加强相关医学知识的学习,提高对胰腺癌的认知,从而更好地防控胰腺癌。

不沾烟酒竟会确诊“癌王” 注意这种不良习惯



不吸烟不喝酒,年仅30岁确诊“癌王”

30岁的赵磊(化名)一直在浙江省

打拼事业,工作压力非常大。平时不抽烟、不喝酒,也没有特别的兴趣爱好,有时候为了缓解精神压力,赵磊会通过美食来寻求慰藉。然而,贪图一时的美味,代价却是失去健康。

最近半年来,赵磊越来越频繁往返医院,动不动就会因为肚子痛跑到急诊。原来,赵磊不仅有脂肪肝、慢性胰腺炎,胰管内还有大量结石,虽然医生通过微创帮他清理了部分结石,但仍有残余的顽固结石很难清理干净,再加上赵磊暴饮暴食更是让他的腹痛加剧,其发作更加频繁。

直到最近,赵磊的症状加剧到难以忍受,腹痛与呕吐交替出现,迫使

他再次求医。经过一系列详尽的检查,诊断结果令人震惊——赵磊患上了被称为“癌王”的胰腺癌。

胰腺癌,最怕不健康饮食

胰腺是人体的主要消化器官,它分泌的胰液含有各种各样的酶,可以消化蛋白质、脂肪和碳水化合物。正常情况下,这些酶在胰腺内以不活动的“酶原”形式存在,它是酶的前身,不会消化自身组织。

然而,暴饮暴食和酗酒会刺激胰液大量分泌,使胰管内的压力突然增高,引起胰腺腺泡破裂。当这些“酶原”进入到胰腺和它的周围组织时,会被组织液激活而变成有消化作用的酶,可以消化自身组织而产生不同程度的胰腺损害和炎症反应。

尤其是原来就有胆石症、胆道蛔虫、

胆囊炎、胰石等引起胆管不畅因素的人群,暴饮暴食和酗酒后不仅易引发急性胰腺炎,长期的慢性炎症刺激组织损害还可能会导致恶性胰腺癌的发生。所以,赵磊摄入过量脂肪和高蛋白食物,很有可能导致慢性胰腺炎以及胰腺癌的发生。

“善于伪装”的癌症,出现这些症状需警惕

1. 顽固性上腹部痛。胰腺癌引起的腹部疼痛用治疗胃病的药是无效的,这种疼痛持续时间长,且仰卧时更痛,而采取弯腰、侧卧和坐立则会减轻疼痛。

2. 消化道症状。大多数胰腺癌患者早期就会食欲不振、消化不良、恶心呕吐和大便不规律等症状。

3. 不明原因的黄疸。胰腺癌患者会出现黄疸症状,表现为巩膜、皮肤的黄

染,以及小便深黄。

如何预防胰腺癌?

1. 健康生活。养成良好的生活方式。不吸烟,坚持锻炼身体,避免“三高”饮食,忌暴饮暴食酗酒,适当食用含纤

维素、维生素C、维生素E较多的绿色蔬菜和柑橘类水果。

2. 早诊早治。对于胰腺癌高危人群和出现胰腺癌常见症状的人群,建议采用血清标志物CA19-9检测和常规B超检查,筛查胰腺癌。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



红灯即将变绿? 揭秘导航App是如何知晓的

随着科技不断进步,现代交通系统正在经历一场前所未有的变革。其中,智能交通管理系统正在逐渐成为未来交通发展的重要方向。

许多导航App的用户都注意过这件事:在等待红绿灯时,导航软件可以实时显示红灯倒计时,并在绿灯即将亮起时给出提醒。这一功能不仅提升了驾驶体验,还在一定程度上提高了交通效率。那么,你是否曾好奇过,导航App究竟是如何实现这一功能的呢?

算法处理与倒计时显示

一旦导航App获取了交通信号灯的状态信息,接下来就是通过算法处理来实现倒计时显示。首先,导航App会根据车辆的当前位置和行驶方向,确定车辆是否正在接近一个红绿灯。如果是,导航App会判断当前信号灯的状态,以及灯光变化的时间点。

导航App为提高倒计时显示的准确性,通常会应用复杂的算法来处理从交通管理系统获取的数据。这些算法不仅考虑了交通信号灯的切换时间,还会结合车辆的速度、距离、交通流量等因素进行综合分析。一旦算法计算出倒计时时间,导航App便会在屏幕上显示。这一过程看似简单,实际上却涉及了大量的数据处理和计算。

导航App倒计时功能的优势与挑战

导航App提供的红绿灯倒计时功能为驾驶员带来了诸多便利。首先,它可以帮助驾驶员更好地规划行车路线,减少不必要的等待时间。当驾驶员得知红灯还需多长时间等待时,可选择关闭发动机以节省燃油。其次,倒计时功能也有助于提高交通安全性,减少因红灯变化而导致的急刹车和追尾事故。然而,实现这一功能也面临挑战。

首先,数据的准确性是一个关键问题。由于交通信号灯的状态信息依赖于智能交通管理系统的支持,如果系统出现故障或数据延迟,可能会导致导航App显示的倒计时信息不准确。另外,由于不同城市的交通管理系统在技术水平和数据开放程度上存在差异,这也影响了导航App的覆盖范围和功能表现。

其次,隐私问题也是一个不容忽视的挑战。为了提供精确的倒计时功能,导航App需要获取大量的位置信息和交通数据。这就涉及用户的隐私保护问题。导航服务提供商需要采取有效措施,确保用户数据的安全性,防止数据泄露和滥用。总体而言,导航App通过智能交通管理系统支撑、卫星定位与数据通信、算法处理等一系列技术手段,实现了红绿灯倒计时功能。这项功能不仅提升了用户的驾驶体验,还为未来智能交通的发展提供了宝贵的经验和数据积累。随着技术的不断进步,相信在未来,导航App的功能将更加多样化和智能化,为出行带来更多便利和安全保障。

(综合自力学科普、科普中国)

卫星定位与数据通信

导航App要想实时显示红绿灯的倒计时,除了需要智能交通管理系统的支撑外,还需精确定位用户的当前位置并获取交通信号灯的数据。在这一过程中,卫星导航系统扮演着关键角色,通过卫星定位,导航App可以准确确定车辆的位置,从而判断车辆是否处于某个交通信号灯的影响范围内。当车辆接近一个交叉路口时,导航App会利用定位导航数据来识别车辆的具体位置,并通过数据通信网络请求该路口的交通信号灯状态信息,如当前的红绿灯状态、倒计时时间以及下一个灯光变化的预计时间等。

同时,为了保证数据的准确性和及时性,导航App通常会与城市交通管理系统保持实时连接。当车辆靠近某个路口时,导航App会不断更新该路口的交通信号灯状态,从而保证倒计时信息的实时性。

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

有些人明明吃得很少,还很注重健康,但依然患上糖尿病,这是为什么呢?或许与睡眠习惯有关。有这样睡眠习惯的人,更容易患上糖尿病。

习惯这样睡觉的人,容易得糖尿病

这样睡觉的人更容易患糖尿病

2024年10月10日,《糖尿病护理》杂志上刊登了一项研究,睡眠规律性与2型糖尿病发病率之间存在关联。研究显示:睡眠不规律会导致糖尿病风险增加,即使睡眠时长达到8小时的人也同样会增加糖尿病风险。

与睡眠规律的人相比,睡眠中不规律的人和睡眠重度不规律的人,发生2型糖尿病的风险要高出很多。即使每晚睡眠时长≥7小时,如果睡眠不规律,也容易增加患糖尿病的风险。

因此,在日常生活中,除了注意睡眠时长和睡眠质量外,还需要保持睡眠规律性,即每天入睡时间和起床时间要差不多。

这样睡觉的人,需改变

1. 睡眠不足6小时的人糖尿病的发生不仅和不健康的饮食有关,还与睡眠有关。

每天只睡3~6小时的人更易患上2型糖尿病;尽管健康饮食与2型糖尿病风险降低相关,但健康饮食并不能抵消因睡眠增加的患糖尿病的风险。

睡眠时间短可能会通过多种机制增加2型糖尿病风险,如导致细胞胰岛素敏感性受损等。

2. 习惯开着灯睡觉的人

你睡觉时会开着灯吗?生活中,有些人不关灯就睡不着,但也有很多习惯睡觉时留盏灯,不然总感觉缺少安全感。

2022年一项发表在《美国科学院院报》的研究发现,开着灯睡觉不仅会增加患糖尿病的风险,还可能损害心血管功能。这项研究招募

了20名健康的成年人,并将他们随机分为2组。第一组:开着灯连续睡2晚;第二组:昏暗环境连续睡2晚。结果发现,开着灯睡觉的人,第二天早晨胰岛素抵抗也会加剧,导致血糖失控,长期如此可能会发展成糖尿病。

3. 习惯睡觉打呼噜的人

有些人睡觉时呼噜声不断,睡醒后头昏脑胀。这并不是睡得香的表现,而是睡眠呼吸暂停综合征的典型症状。

有研究发现,睡眠呼吸暂停综合征



(综合自央视科教、四川疾控)

卫生与健康
WEI SHENG YU JIAN KANG

季节变换,诸如病毒感染也进入高发期。近日,中国疾控中心提醒,每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染高发季节,尤其在学校、托幼机构等环境密闭、人群密集场所,更易暴发。

什么是诺如病毒?

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。该病毒具有变异快、环境抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短、交叉保护弱和传播方式多样等特点。诺如病毒感染潜伏期通常为24~48小时,最短12小时,最长72小时。全人群普遍易感诺如病毒,患者多以轻症为主,最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐多见,成人则以腹泻居多。粪便呈稀水便或水样便。诺如病毒感染属自限性疾病,多数患者发病后2~3天即可康复。婴幼儿、老年人(特别是伴有基础疾病者),可能

季节变换,做好诺如病毒防护

会发展成重症,甚至死亡。

诺如病毒的传播途径有哪些?中国疾控中心相关专家介绍,患者和隐性感染者均为传染源。传播途径多种多样,可通过直接接触患者粪便或呕吐物等排泄物、间接接触被排泄物污染的物品或环境、食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水,以及摄入患者呕吐或排便时形成的气溶胶等方式传播。

家庭中如何预防诺如病毒感染?

中国疾控中心相关专家介绍,应从强化个人卫生习惯、确保食品和饮水安全、做好日常清洁与消毒、及时规范管理感染者和提高家庭成员的免疫力5个方面入手。如:经常洗手,使用肥皂和流动水洗手至少20秒,特别是在进食前后、使用卫生间后以及接触患者或其他物品后;加工生食与熟食的砧板和刀具要分开使用,以防交叉

污染;蔬菜瓜果要洗净,确保肉类、海鲜等彻底煮熟;注意饮水安全,避免直接饮用自来水。

若家中有人出现胃肠炎症状时,应对其粪便、呕吐物等进行规范处理,对其接触过的物品和物体表面使用含氯消毒剂进行彻底消毒,对其他高频接触的门把手、卫生间等也应进行消毒处理。建议非住院的诺如病毒感染者需居家隔离直至症状消失后至少72小时;处理患者衣物和床品时应注意防护,处理完后应立即规范清洁自身。同时,保持均衡饮食,确保家庭成员充足睡眠,鼓励适度运动,以增强抵抗力。

学校和托幼机构如何预防诺如病毒感染?

中国疾控中心相关专家建议,应从加强健康教育与宣传、做好手部卫生、做好环境清洁与消毒、严格食品卫生安全管理、病例早期识别与隔离、建立诺如病毒防控制度等方面入手。如:开展诺如病

毒防控知识的宣传教育,师生和家长应了解诺如病毒的传播途径、症状及预防措施,保持良好的手卫生习惯是预防诺如病毒感染的最有效措施;校园内设置足够流动水洗手设施,提供肥皂等清洁剂,鼓励学生和教职员饭前便后、活动前后规范洗手;定期清洁和消毒教室、食堂、卫生间、玩具、教具等高频接触表面,含氯消毒剂要按照说明书正确配比,现配现用;加强对食堂卫生的管理,确保食物和饮用水安全。

此外,学校与托幼机构应实施缺勤追踪和管理,确保能及时发现潜在疫情。建立疫情报告制度,一旦发现疑似或确诊病例,立即通知校医或当地疾控机构,并对患者进行隔离。在这个过程中,学校和托幼机构还应建立以校长、园长为第一责任人的领导工作小组,制定诺如病毒防控方案及应急预案,提高学校、托幼机构防控和应对诺如病毒的能力,科学有效地做好诺如病毒胃肠炎防控工作。(申奇)