



“我放疗2周了,口干舌燥,吃啥子东西都是咸的。”
“我放疗4周了,嘴巴里头烧乎乎的痛,吃啥子东西都莫得味道,还有几个溃疡,只能吃稀饭、喝汤。”

科学应对放射性口腔黏膜炎

程平

在头颈部放疗病房常听到病员们有类似上面的交流。确实,几乎所有头颈部放疗病员都会出现一定程度的口腔黏膜炎。那该如何去应对了?

什么是放射性黏膜炎?

放射性黏膜炎是头颈部肿瘤放疗常见的一个并发症,辐射诱导性基底层干细胞丢失,可干扰浅表黏膜细胞的更新,后继发的上皮剥脱可导致黏膜炎。几乎所有头颈部肿瘤放疗病员都会出现一定程度的黏膜炎。医生、护士会根据患者的具体情况,积极进行预防和对症处理,尽量把放疗的不良反应降到最低程度。

放射性口腔黏膜炎的护理注意事项

头颈部肿瘤放疗期间,口腔黏膜炎很常见,反应的轻重与口腔卫生

有密切关系。因此保持口腔处于非常良好的卫生状态,可以减轻口腔反应的程度,减少并发症。

◎要注意水分的补充,保持良好的口腔卫生。由于患者唾液分泌减少,口腔自洁能力下降,容易发生龋齿及口腔感染。每次进食后要漱口。刷牙最好使用细小柔软的牙刷。

◎如继发细菌、真菌和病毒感染,医生会采取恰当的药物治疗。

◎口腔黏膜溃疡、充血较重时,可用棉球清理口腔,选用适合的漱口水,定时漱口。遵从医生建议,使用预防和治疗的药物,必要时雾化吸入,每日2~3次。可以使口咽湿润舒适,有抗炎和稀释黏稠痰液作用。

◎酒精和烟草会刺激口腔黏膜,应避免饮酒和吸烟。

◎加强营养和优质蛋白的摄入,如富含优质蛋白质的鸡、鸭、鱼等肉类;蛋、奶、大豆类;能量主要来源的谷类食品;适量的油脂类和富含维生素、矿物质的新鲜水果、蔬菜以及适量的膳食纤维等。

◎合理搭配膳食。膳食宜细软、易咀嚼和吞咽,要避免坚硬、粗糙和刺激性食物。

需要提醒的是,营养应该始终贯穿于整个抗肿瘤治疗当中,让患者保持良好的体能,维持最佳营养状态,可促进黏膜的尽快修复。

常用的预防和治疗药物有哪些?

◎漱口水。常用的漱口水有淡盐水、2.5%碳酸氢钠、康复新液、聚维酮碘含漱液、口泰等。

◎喷雾剂。金因肽、成纤维生长因子等。

◎口腔溃疡散或贴膜。

◎局部镇痛药和口服止痛药。利多卡因混合漱口液、羟考酮缓释片等。

(作者系四川省肿瘤医院头颈放疗二病区副主任护师)



新年伊始,这6件事得赶紧办!



2019年已经到来,这6件重要事儿可别忘了办。

1. 申报个人所得税专项附加扣除

新修改的个人所得税法让纳税人获得更大减税红利,这项新政于2019年1月1日正式实施。其中,1月1日起,个人所得税专项附加扣除政策实施。个人所得税专项附加扣除,是指个人所得税法规定的子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等6项专项附加扣除。据介绍,纳税人的填报方式有四种:①按照各地税务局公告的渠道下载手机APP“个人所得税”并填写;②登录各省电子税务局网站填写;③填写电子信息表;④填写纸质信息表。

2. 查看社会保险缴纳情况

根据《国税地税征管体制改革方案》,从2019年1月1日起,基本养老保险费、基本医疗保险费、失业保险费、工伤保险费、生育保险费等各项社会保险费将由税务部门统一征收。中国社科院世界社保研究中心执行研究员张盈华指出,“税务部门统一征收社保费,提高了征缴力度,有利于将社会保险费向个人所得税的税基靠拢,解决长期存在的缴费基数不实的问题。”这样一来,虽然当期缴纳的社保费会变多,拿到手的工资可能会变少,但从长远来看,是划算的,将大大增加员工的社保权益。

3. 核对工资变化

随着2018年10月1日起,个税起征点调整为每月5000元;2019年1月1日起,个人所得税专项附加扣除政策实施,子女教

育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等6项专项附加扣除;以及2019年1月1日起,基本养老保险费、基本医疗保险费、失业保险费、工伤保险费、生育保险费等各项社会保险费交由税务部门统一征收等政策的实施,上班族的工资可能会出现变化。在此提醒,2019年应及时核对工资变化。

4. 购买春节往返火车票

2019年1月1日元旦,已经可以买到1月30日(腊月二十五)的火车票了,距离除夕已经很近了。因此,如果准备搭乘火车回家过年,上班后,就应该开始准备购买春节前后的火车票了。

5. 报销去年医药费

2018年过去了,看病就医的医药费都报了吗?尤其是接近年底的医药费,很多地方都有报销时限。以北京为例:每年12月20日(节假日顺延)前申报结算当年12月15日前发生的医疗费用;12月15日至12月31日发生的医疗费用在次年的1月20日(节假日顺延)前申报结算;每年的12月31日为当年医疗费用清结日期。各地的报销规定不尽相同,具体事宜可咨询员工所在单位的人事部门。

6. 缴清物业费等等费用

年末岁初是不少物业公司的结算时间,催缴物业费也是各个物业公司的头等大事。近年来,业主因不满物业公司服务而拒交物业费的案件有上升趋势,而对簿公堂的结果基本都是业主败诉。(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

遗失声明
张仁兴身份证(证号:512323198106285817,签发机关:重庆市公安局南川分局,有效期至:2106.11.24-2036.11.24)遗失,声明作废。
2019年1月9日

遗失声明
广元万达广场商业管理有限公司2015年2月25日开具给依思有限公司厦门分公司的一万元整装修保证金收据(编号:GYSG0000020)遗失作废。2015年4月6日开具给绵阳市青年眼镜有限公司宝岛眼镜2025的一万元整装修保证金收据(编号:GYSG0000302)遗失作废,特此声明。
2019年1月9日

注销公告
成都智御企业管理有限公司(统一社会信用代码:91510100MA62N9D102)经股东会决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内前来办理相关事宜,逾期责任自负,特此公告。
2019年1月9日

注销公告
成都马尔佳装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6CT0T368)经股东会决定注销,请相关债权债务责任人自本公告见报之日起45日内前来办理相关事宜,逾期责任自负,特此公告。
2019年1月9日

急性阴囊疼痛的病因

徐冕



造成急性附睾炎。睾丸扭转。马氏囊是睾丸上极的胚胎性残余,又称为睾丸附件。睾丸附件扭转可以是自发性。睾丸附件扭转后,囊肿缺血可导致疼痛。睾丸附件扭转通常发生在青春前期男性。

不常见病因

急性特发性阴囊水肿。急性特发性阴囊水肿是阴囊皮肤的自限性水肿,睾丸和附睾正常。较常见于10岁以下的儿童,通常是单侧发病。超声发现阴囊皮肤变厚,睾丸正常,可确诊。急性特发性阴囊水肿病因未明,不排除是过敏反应引起的。

睾丸扭转。睾丸扭转是由于精索顺着其纵轴旋转导致睾丸血供受阻,通常是自发性的。睾丸扭转可分为两型:鞘膜内型和鞘膜外型。鞘膜内型是由于睾丸后侧面和鞘膜固定部分缺如导致,睾丸在鞘膜内游离,可自由旋转。这种解剖异常又称为“钟摆畸形”,男性发病率约为12%。这一类型的解剖异常,睾丸扭转通常发生在青春期。与之不同,鞘膜外型通常发生在胎儿期和新生儿时期。睾丸扭转发生在宫内或者在围产期,此时睾丸尚未被睾丸引带固定在阴囊。因此,精索和鞘膜在腹股沟管内或腹股沟管下方同时发生扭转。

常见的病因

精索静脉曲张。精索静脉曲张是由于睾丸静脉瓣膜不全导致静脉回流,使阴囊内静脉异常扩张、延长和迂曲。15%~20%的青少年会出现精索静脉曲张,10岁以下儿童少见。精索静脉曲张会导致疼痛、水肿和生育能力低下。

睾丸鞘膜积液。精索部的鞘状突没有闭合,导致腹腔内液体流入,形成睾丸鞘膜积液。

睾丸损伤。大多数睾丸外伤没有特殊病史,典型病史是睾丸受到暴力打击、骑跨伤或是穿透性损伤,后者出现外伤性人口和出口。任何相关损伤都应该进行完整的临床检查。损伤可能造成阴囊内积血——睾丸破裂,覆盖睾丸的纤维组织(白膜)可能会被撕裂,或者出现血肿。

睾丸扭转。附睾炎和睾丸炎。附睾炎是指附睾和睾丸的炎症,病因通常是尿液逆流继发感染、尿路病原体或者性传播疾病导致的感染。炎症只局限于附睾称为附睾炎,局限于睾丸则称为睾丸炎。儿童附睾炎和睾丸炎目前尚无定论,只有25%的患者能找到病因的确切证据。青春后期男性若有无保护性生活史,病因多是性传播疾病。任何年龄段的男性,尿路感染都有可能

急性特发性阴囊水肿。急性特发性阴囊水肿是阴囊皮肤的自限性水肿,睾丸和附睾正常。较常见于10岁以下的儿童,通常是单侧发病。超声发现阴囊皮肤变厚,睾丸正常,可确诊。急性特发性阴囊水肿病因未明,不排除是过敏反应引起的。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

遗失声明
四川省恒信市场调查咨询有限公司营业执照正本、副本(注册号:5100001814839)遗失作废,特此声明。
2019年1月9日



日本掀“空中飞车”研发热潮

日媒称,日本正在掀起“空中飞车”研发热潮,可以让人们毫无压力地去到所有想去的地方,一场“出行革命”正在迫近。

据日本《每日新闻》近日报道,掌握关键的是自动驾驶汽车和“空中飞车”这些交通工具的发展以及围绕出行方式出现的新型服务——MaaS(Mobility as a Service)。在全球各知名企业不断开展研发竞争的背景下,他们要凭借“源于日本”的技术和创意,追赶那些试图挑战世界的人。

报道称,从事商用无人机研发的PRODRONE公司已正式开始研发可以搭乘两人的无人飞行出租车AEROCA。公司计划年内进行模型机的飞行试验,2024年开展载人飞行试验。

资阳市纵深推进反邪教宣传工作



宣传矩阵。重点开展全市防范邪教宣传月,以“治蜀兴川奔小康 指尖接力传正道”为主题的资阳片区大型反邪教网上签名活动、资阳市法学会反邪教法律问题研究会第二次理论研讨会、反邪教警示教育基地建设等工作,打造了市级反邪教、禁毒宣传警示教育基地5个,县(区)基地15个。同时,依托“四合一”网络宣传平台,发动广大群众踊跃参与反邪教宣传工作,2018年新注册反邪教志愿者8万余名,同比增长10余倍,反邪教宣传覆盖面达95%以上,全市“开放融合、多元互动、全民参与、社会共治”的反邪教治理格局已逐步形成。

下一步,资阳市将紧紧围绕“防范重大风险、确保政治安全、维护社会稳定、为资阳建设成渝门户枢纽、临空新兴城市作积极贡献”这一中心,重点用好反邪教宣传警示教育、基层依法管控工作平台,有力遏制邪教社会面活动,筑牢基层基础、理论基础、队伍基础,推动全市反邪教工作再上新台阶。(省反邪教协会供稿)