



6月份开始,我国大部分地区进入雨季,部分地区进入梅雨季节。高温潮湿的气候不仅会带来身体不适,更有霉菌滋生的风险。

雨季要防霉菌

■ 宁蔚夏

在雨季,由于空气湿度大、气温高,衣物、家具等许多东西很容易受潮,甚至发生霉变,对人体造成不良影响。那么,我们如何提防霉菌来呢?

我们先了解一下,霉菌对人体健康会造成以下两类损害:首先是霉菌本身造成的感染,其次是2型过敏反应。就感染而言,即通常所说的脚癣,以及由念珠菌霉菌引发的食道炎及胃肠炎等。而过敏反应,则会导致哮喘和过敏性皮炎恶化。特别值得注意的是,霉菌比杉花粉小,很容易进入气管,造成支气管哮喘。

霉菌迅速繁殖主要有四个原因:一是温度超过20摄氏度,二是湿度超过80%,三是垃圾和灰尘等为其繁殖提供了“营养源”,四是氧气充足。因此,在雨季,房间的湿度应保持在50%左右,对床上用品要增加清理次数,尽量使床周围干燥,这些都十分重要。

需要提醒的是,人们在做扫除时,除了在浴室和厨房常见霉菌之外,卧室和客厅也须引起重视。但据相关调查显示,梅雨季节人们更多

的是关注浴室的地板和墙壁,而对床垫里霉菌的关注度不足前者的三分之一。人在一夜之间约产生180毫升的汗液,由于湿度上升,寝具很容易发霉。另外,采光不好的坐北朝南的房子,更应注意防霉。

在卧室,床要保持良好的通风,床下尽可能少放东西。由于空调可让湿度下降,能使房间、被子干燥,所以对于清除寝具的霉菌,可采取空调干燥的办法,空调温度设定在25摄氏度左右,每天定时开启6个小时左右。当然,在晴朗的日子及时晒被子,或者视天气情况通风换气、仔细扫除等,也是十分有效的。

另外,要注意冰箱和空调。由于带土的蔬菜直接放在冰箱里,泥土中所含霉菌成分,可随冰箱内空气循环而转移到其他食材上,因此蔬菜应少量存放在冰箱中,冰箱中的蔬菜也应及时食用。空调内部由于湿气积聚,容易发霉,空调停用时,霉菌即可繁殖,所以开始使用时,要通风换气。



科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第261期



癌痛不要忍

■ 魏阳

“疼痛是一种不愉悦的、多维度的、感官的和情感上的经历,通常伴随实际存在或潜在的组织损伤或患者与这些损伤有关的描述。”这是国际疼痛协会2016年对疼痛的描述。一般患者在就诊时,医生会要求描述其疼痛部位、性质、加重的诱因、缓解的原因,以便明确疼痛的性质、了解其可能的原因,对症下药。

癌痛的原因有哪些?

- 1. 疼痛可以是直接由肿瘤发展侵犯引起的,占疼痛原因的78.2%,比如肿瘤长在肝脏引起的腹痛。
- 2. 疼痛与肿瘤相关,但不是直接由肿瘤引起。比如:肿瘤引起的骨折、胃肠道穿孔等;消化道淋巴瘤在化疗中突然出现腹痛(警惕消化道穿孔的可能)。
- 3. 疼痛还可能由肿瘤治疗引起。如:放疗引起的放射性食管咽喉炎、化疗引起的神经损伤导致的疼痛、手术后的伤口疼痛等等。
- 4. 还有和肿瘤无关的疼痛。
- 5. 其他原因引起的癌痛比例不足10%,有6.7%的患者是由两种以上原因引起的。

是否只有晚期癌症才会出现疼痛?

疼痛并不是晚期癌症患者的“专利”。据调查,新发现的癌症患者中约25%的人有疼痛的

问题,或者说有1/4的人是因各种各样的疼痛才发现患癌。在治疗中,一半的患者伴有疼痛。到中、末期或晚期,这些人的癌痛将会达到3/4以上,就是70%~80%的人都会有各种各样的癌痛。临床治愈后疼痛持续发生比率为34%。

癌痛对患者有什么影响?

很多人认为,癌痛就是一个症状而已,认为越能忍受疼痛,说明肿瘤进展越慢。但事实上,癌痛不仅仅是一个症状,它对癌症患者是一种肉体和精神折磨,让患者痛不欲生,慢性剧烈疼痛得不到缓解,会发展成为顽固性癌痛,成为一种疾病,导致患者自杀的重要原因之一。而且,如果癌痛得不到有效控制,影响睡眠,食欲下降,免疫力下降,会加速肿瘤的发展。

所以,不要忍痛!勇敢地告诉医生哪里痛、有多痛,让医生帮助你走出疼痛的困扰。

(作者单位:四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科)



“气温”非体感温度



随着天气愈来愈热,人们经常会根据天气预报的气温和自行测量的温度,判断当日天气的炎热程度,但两者之间经常会出现一些温度差异。天气预报的温度为什么与实际测出的温度会有偏差呢?

其实,两者的差别主要源于观测环境不同所造成的。气象台测出的“气温”是自然状态下,不受干扰的标准空气温度。国际上标准气温度量单位是摄氏度(℃)。全球气象组织统一规定的测温标准是将测气温的百叶箱放置在距地面1.5米高的百叶箱内,百叶箱置于防太阳直射、防风、防雨、通风自然的草坪上进行测量。天气预报中的最高气温是指一日内气温的最高值,一般出现在14~15时,最低气温一般出现在早晨5~6时。通常工作人员一天观测4次(02、08、14、20四个时次),部分测站则根据实际情况,一天观测3次(08、14、20三

个时次)。而温度是指表示物体冷热程度的物理量,微观上是指物体分子热运动的剧烈程度。根据某个可观察现象(如水银柱的膨胀),按照几种任意标度所测得的冷热程度。人们平时所测出的温度,严格意义上不是气温,是包含了诸多影响因素的局地环境温度。例如,水泥路面温度、室内温度、草地温度、湖面温度、树林里的温度等等。

体感温度是指人对冷热的温度感觉。在相同气温条件下,人们会因为湿度、太阳辐射(或日射)、着装颜色以及心情等不同而产生不同的冷暖感受。对于空气湿度和体感温度的关系,有统计表明,在同样室温为25℃的条件下,空气湿度为50%时,人会感觉非常凉爽;当空气湿度为80%时,人体则会感到闷热难受。这是因为在湿热气候条件下,汗液难以蒸发携带身体内的热量,会使人体感到燥热和不适。(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

雨天行车 须格外注意安全



这段时间,四川很多地区出现了区域性暴雨天气。据气象部门预报,接下来四川部分地区还将持续下雨。雨天开车出行,须格外注意行车安全。

雨天开车应注意哪些事项?

- 1. 如果前挡风玻璃有雾气阻挡视线,应开冷气吹前挡风玻璃;如果后挡风玻璃有雾气,开后挡风的加热器消除。
- 2. 双手握紧方向盘,转弯时慢踩刹车防止车辆侧滑。
- 3. 新司机应记清自己车上的雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯的位置。
- 4. 不要把车停在大树、广告牌、高压线下面,以免被砸。

如何判断是否可以涉水行车?

- 1. 先不要贸然前行,把车靠边停,看其他车辆通

过情况。
2. 理论上,只要水位低于进气口,发动机不进水就不会熄火。实际操作上,当水位没过轮胎1/2时,不建议涉水行车。

如何正确涉水行驶?

- 1. 切忌大轰油门,以免抬高水位,导致发动机灌水。
- 2. 避免并行行车,避让对面来车,以免水浪灌进发动机。
- 3. 不要多车同时下水,车距间隔远一点,以免前车熄火让你也进退两难。
- 4. 遇水熄火后,不要再启动车辆,原地等待救援。
- 5. 车辆熄火后,车门打不开时,用安全锤破窗,游出去;打开中控锁,等外面救援。

车辆被淹或被冲走,怎么办?

- 1. 车被冲走:先报案,拿着报案回执找保险公司理赔。
- 2. 车被淹:一定要记录好车被水淹到了什么位置,便于定损。如果已经淹没过仪表盘,基本上可按全损处理。

(陈生)



我省开展反邪教科普宣传教育进社区活动



本报讯 近日,由省反邪教协会、省科学技术普及服务中心联合

主办,广安市科协、市委防范办共同承办,以“提高科学素养,倡导健康生活,防范邪教侵蚀”为主题的“反邪教科普宣传教育进社区”活动,走进广安市前锋区大佛寺街道幸福社区和广安市双河街道广华社区。

活动邀请了省反邪教协会专家、成都医学院人文社科教授、四川大学宗教文化研究所哲学博士何则阴作了题为《健康养生与信

仰》的科普讲座,从远离邪教、为什么要反对邪教、遇到邪教活动怎么办、健康生活的养成与实践等5个方面详细讲解了反邪教知识和生活中常用的健康常识。

据悉,此次活动采用了“反邪教三巡”模式:讲座前,为使社区居民对防范邪教有直观印象,举办了《揭穿邪教“全能神”》展览,吸引群众驻足参观;讲座期间,播放了反

邪教文艺节目,开展互动竞答环节,有效提升了群众的积极性;讲座后,工作人员向社区居民发放科普反邪教宣传资料,并为居民答疑解惑,使社区居民深刻认识到邪教组织的欺骗性和危害性。社区居民纷纷表示,会不信、不听、不看、不传邪教言论,要做一个反邪教宣传者,让更多的人远离邪教的危害。(省反邪教协会供稿)



“电子皮肤”能传递真实痛感

据英国媒体近日报道,研究人员已经打造出一种能感知疼痛和触感的电子皮肤,包裹这种电子皮肤的假体能够有效帮助截肢者避免受伤。这种被称为e-dermis的电子皮肤,是由橡胶和织物打造的薄层,通过覆盖假手的指尖产生电脉冲。当电子皮肤与物体接触时,这些微小的脉冲就会刺激假肢中的神经,以模拟触摸的真实感觉。研究团队已经在一位匿名的截肢者身上进行了电子皮肤测试,测试者称:“这种体验就像是一个空壳重新获得了生命一样。”

约翰·霍普金斯大学毕业生 Luke Osborn说:“感知疼痛对于功能齐全的肢体来说是至关重要的,因为这种感觉可以帮助我们躲避危险、保护我们的身体。疼痛当然是令人讨厌的,但是它也是目前截肢者缺少的重要防护性触感。”

Luke表示:“假体设计和控

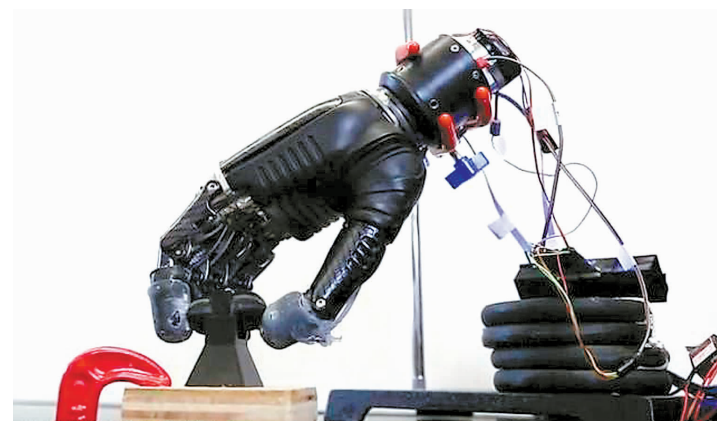
制机制的进步可以帮助治疗截肢者恢复失去的功能,但他们通常缺乏意义重大的触觉反馈或者直觉。”

项目的研究人员,约翰·霍普金斯大学毕业生 Luke Osborn称:“假体设计和控制机制的进步能够帮助截肢者恢复失去的功能,但是他们通常缺乏意义重大的触觉。”约翰·霍普金斯大学医学院的研究团队借鉴人类的复杂神经网络打造出了这种电子皮肤。

电子皮肤的传感器通过放置在皮肤上的电极连接到佩戴者的假体上的神经,以类似于真正的神经传递信号的方式相似。根据电子装置传递的不同脉冲模式,电子皮肤能够传递从轻触到疼痛的一系列感觉。

Osborn称:“借助这种感官反馈,我们能够向截肢者提供一种真实的感觉。”

(江宇婕)



请本报所刊登图片作者与本报联系,以付稿酬。