

病房内宛如两个不同的世界。病房外，不少人追求着顿顿，A4腿和马甲线；而在病房里，大家渴望的唯有健康！有不少肿瘤患者生后体重会明显降低，其中的原因，危害有哪些？又该如何科学地让体重“逆转”呢？本报特邀西药师为大家讲解这方面的知识。



生病后，体重怎么降了这么多呀！

生病后，很多肿瘤患者的体重会明显降低，主要原因有两方面：一是摄入不足，二是消耗增加。

### 摄入不足

1. 疾病本身因素：肿瘤细胞会分泌许多因子，其中有些因子就会使患者产生食欲降低、厌食等症状。

此外，肿瘤带来的疼痛也会使患者无心进食。

2. 治疗因素：手术、化疗、放疗、靶向治疗，这些治疗方式带来的副作用也会使患者进食明显减少。由于治疗持续时间较长，患者常常出现体重降低后无法恢复的情况。

3. 心理因素：生病之后情绪改变，也会影响患者食欲。

4. 外界因素：病友倾诉着许多饮食痛苦，许多患者抱着“宁可信其有，不可信其无”的态度，认为这不能吃，那也不能吃，造成饮食结构单一，摄入量不足。

### 消耗增加

1. 肿瘤本身因素：由于肿瘤细胞的代谢特点，大部分肿瘤患者消耗会增加。如果没有相应减肥的行为，而体重确持续降低，建议到医院就医。

2. 肿瘤并发症：在肿瘤发生、发展、治疗过程中出现的一系列并发症，如感染、出血等，都会增加机体的消耗。

简单来说，如果把身体比成一个水桶，进的少，出的多，体重自然就会降低。有些患者认为，“生病之后消瘦一点，没什么大不了，就当减肥了。”营养师们可不认同这种说法，因为减肥是在保证自身健康的情况下进行的，如果生病了还不停的减肥，身体会受不了。

（作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师）

# 社区科普

## 病后体重降低 须重视

(上)

病后，很多肿瘤患者的体重会明显降低，主要原因有两方面：一是摄入不足，二是消耗增加。

1. 疾病本身因素：肿瘤细胞会分泌许多因子，其中有些因子就会使患者产生食欲降低、厌食等症状。

此外，肿瘤带来的疼痛也会使患者无心进食。

2. 治疗因素：手术、化疗、放疗、靶向治疗，这些治疗方式带来的副作用也会使患者进食明显减少。由于治疗持续时间较长，患者常常出现体重降低后无法恢复的情况。

3. 心理因素：生病之后情绪改变，也会影响患者食欲。

4. 外界因素：病友倾诉着许多饮食痛苦，许多患者抱着“宁可信其有，不可信其无”的态度，认为这不能吃，那也不能吃，造成饮食结构单一，摄入量不足。

消耗增加

1. 肿瘤本身因素：由于肿瘤细胞的代谢特点，大部分肿瘤患者消耗会增加。如果没有相应减肥的行为，而体重确持续降低，建议到医院就医。

2. 肿瘤并发症：在肿瘤发生、发展、治疗过程中出现的一系列并发症，如感染、出血等，都会增加机体的消耗。

简单来说，如果把身体比成一个水桶，进的少，出的多，体重自然就会降低。有些患者认为，“生病之后消瘦一点，没什么大不了，就当减肥了。”营养师们可不认同这种说法，因为减肥是在保证自身健康的情况下进行的，如果生病了还不停的减肥，身体会受不了。

（作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师）

## 科学认识膀胱癌

宋霞

膀胱癌是发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤，是泌尿系统最常见的恶性肿瘤，也是全身十大常见肿瘤之一。膀胱癌的发生与多种因素有关，现在我们来看看哪些因素会引发膀胱癌？膀胱癌的早期症状有哪些？

### 引发膀胱癌的因素

吸烟。吸烟是引发膀胱癌最重要的危险因素。据文献报道，30%~50%的膀胱癌是由吸烟引起。吸烟可使膀胱癌的危险率增加2~4倍，其危险率与吸烟量成正比。

长期接触工业化学产品。19世纪末，德国人Rehn发现染料工人的膀胱癌发病率较高。流行病学研究表明，20%的膀胱癌是由职业因素引起的，包括从事染料、染料制造、橡胶化学、药物制剂、杀虫剂生产、油漆、皮革及纺织、铁和铜生产。

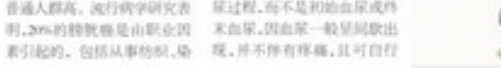
遗传。研究表明膀胱癌的发生可能与遗传有关，有膀胱癌家族史者发生膀胱癌的危险性明显增加。遗传性视网膜母细胞瘤患者的膀胱癌发病率也明显增加。

其他可能的致病因素。长期的慢性感染、应用化疗药物环磷酰胺（毒副作用为6~13季）、服用含有亚硝基的止痛药10年以上、近期及远期的盆腔放疗史、长期饮用硝酸盐含量高的水和氯消毒水等行为都有可能引发膀胱癌。

### 膀胱癌的早期症状

膀胱是与外界相通的器官，据文献统计，80%的患者就诊时有血尿，17%有严重的血尿。血尿，特别是无痛性、间歇性肉眼血尿，是膀胱癌的早期症状。无痛性血尿的膀胱癌较为少见。血尿是因为肿瘤出血而引起来的，一般贯穿于整个排尿过程，而不是初始血尿或终末血尿，因血尿一般呈间歇出现，并不伴有疼痛，且可自行消失，所以易让人忽视，或误以为血尿的消失是由于服用了消炎药或其他药品而被治好的。在临床上，常常到很多这样的患者，血尿几年来就时行时止，已经是膀胱癌晚期了。有学者研究统计表明：患者发现血尿时立即就医，及时治疗，大多数患者可能被治愈；在1月后就就诊，如果是浸润性癌则3年生存率由65%降至25%。所以，对于血尿一定要引起重视，发现问题及早去医院进行检查，不要因为它消失了就不去检查。

（作者单位：四川省泌尿外科医院）



## 饮料不利于健康

美国人爱吃甜食，尤其偏爱含糖饮料。哈佛大学研究人员对这种饮食习惯提出了警告：他们进行的一项针对美国人的大型长期研究显示，人们消耗的含糖饮料越多，其过早死亡的风险就越大。相关研究成果近日发表在《循环》杂志上。

糖分摄入过多不利于身体健康。已有研究发现，含糖饮料摄入量与体重增加存在关联。饮用过多会增加2型糖尿病、心血管疾病和中风的风险。但很少有人研究含糖饮料摄入量与死亡率之间的关系。

此次，哈佛大学公共卫生学院研究人员对涉及8万多名美国女性和3.7万多名美国男性长期生活方式和健康状况的调查数据进行了分析。他们发现，一个人名下的含糖饮料越多，其早死风险就越大。与每月喝含糖饮料少于1次的人相比，每月饮用1~4次含糖饮料者，早死风险增加1%；每周饮用2~4次者，早死风险增加6%；

而每天喝1~2次含糖饮料者，早死风险则会增加14%；若每天饮用两次以上，其早死风险比不喝含糖饮料者高出两成（21%）。数据还显示，与含糖饮料消费相关的早死风险增加在女性中比男性更明显。

研究表明，饮用含糖饮料与心血管疾病早死风险增加有密切关联。与不经常喝含糖饮料的人相比，那些每天饮用两份或更多份含糖饮料的人患心血管疾病早死风险高出31%。此外，含糖饮料消费与癌症早死死亡风险之间也存在适度联系。

在美国，碳酸和非碳酸软饮料、果汁、能量饮料等含糖饮料，是人们饮食中糖分的主要来源。美国成年人的含糖饮料摄入量水平几乎都超过了健康饮食建议。因此，研究人员建议，应限制含糖饮料的摄入量，用其他饮料，最好是水来代替。这样才更有助于健康和长寿。

（据《科技日报》）

## 省反邪教协会调研名山区基层反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

调研组在反邪教协会工作中，听取名山区政法委员会、公安局、司法局、法院、检察院、总工会、司法等单位开展的各项活动，融入反邪教宣传内容的情况及相关工作。省反邪教协会负责人对名山区反邪教协会工作给予了高度评价，同时建议名山区政法委员会、公安局、法院、检察院、总工会、司法等单位，要充分发挥反邪教协会的作用，名山区政法委员会、公安局、法院、检察院、总工会、司法等单位，要充分发挥反邪教协会的作用，名山区政法委员会、公安局、法院、检察院、总工会、司法等单位，要充分发挥反邪教协会的作用。

## 成都市反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

## 成都市反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

## 成都市反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

## 成都市反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

## 成都市反邪教协会组织建设工作

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

为深入贯彻落实中央关于做好各级反邪教协会的指示精神，3月20日，省反邪教协会赴雅安名山区调研基层反邪教协会组织建设工作。

## 成都蜀渝万江塑胶材料有限公司泡沫生产线技术改造项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

成都蜀渝万江塑胶材料有限公司在资阳经济开发区东区752号实施泡沫生产线技术改造项目，现编制环境影响报告书(征求意见稿)已编制完成，根据《环境影响评价法》和《政府信息公开条例》的有关规定，现向社会公开征求意见。项目基本情况如下：

一、项目名称：成都蜀渝万江塑胶材料有限公司泡沫生产线技术改造项目

二、建设单位：成都蜀渝万江塑胶材料有限公司

三、项目概况：本项目总投资1000万元，占地面积100亩，主要建设内容包括：新建泡沫生产线1条，购置设备100台套，新增员工100人。

四、公示期限：自2019年3月27日起至2019年4月10日止。

五、公示地点：项目所在地及资阳市环保局网站。

### 赛先生的背影

红日协办  
四川省科学技术普及服务中心

## 住房公积金贷款 新旧政策六大变化

《成都住房公积金个人住房贷款实施细则》于3月15日起施行，有效期五年。下面，我们通过一图了解贷款新政的六大变化要点吧。

### 一、扩大了公积金贷款对象

**调整前**  
公积金贷款对象为在成都市连续正常缴存公积金的职工及具有成都市户籍的异地缴存职工。

**调整后**  
公积金贷款对象为在成都市连续正常缴存公积金的职工(含个人自愿缴存职工)及异地缴存职工。

### 二、增加了累计公积金贷款次数

**调整前**  
没有对缴存申请人使用公积金贷款次数进行限制，只要公积金缴存地满，可再次申请公积金贷款。

**调整后**  
增加了缴存申请人在市公积金缴存满，可再次申请公积金贷款，自公积金贷款累计次数不超过2次。

### 三、严控“人脸识别”标准

**调整前**  
①对无征信、或有一笔征信且已结清逾期贷款的认定为善意住房；  
②对有一笔征信但未结清逾期贷款的认定为第二套住房；  
③对有两笔及以上征信的认定为第三套住房。

**调整后**  
①对无征信且无逾期贷款的认定为善意住房；  
②属于下列情形之一的认定为第二套住房：  
1.对有一笔征信且无逾期贷款的住房贷款；  
2.无征信但有一笔未结清的住房贷款；  
3.有一笔征信，有一笔未结清的住房贷款，且为同一套住房；  
③属于下列情形之一的认定为第三套住房：  
1.对有两笔及以上征信；  
2.有两笔及以上未结清的住房贷款；  
3.有一笔征信，有一笔未结清的住房贷款，且非同一套住房。

### 四、调整了逾期记录的应用

**调整前**  
调整了逾期记录的应用，重点关注近两年内出现的逾期情况，采取逐笔评估逾期贷款是否结清或逾期金额是否结清。

### 五、放宽了贷款年限的计列

**调整前**  
贷款期限为30年且贷款月还款额不超过法定退休年龄，超出法定退休年龄的，可适度放宽贷款期限至退休1-5年。

**调整后**  
贷款期限为30年且贷款月还款额不超过法定退休年龄，超出法定退休年龄5年。

### 六、调整了收入还贷比

**调整前**  
借款人当月还贷月还款额不得超过借款人家庭月平均收入的70%。

**调整后**  
借款人当月还贷月还款额不得超过借款人月收入50%。

【成都住房公积金管理中心】

