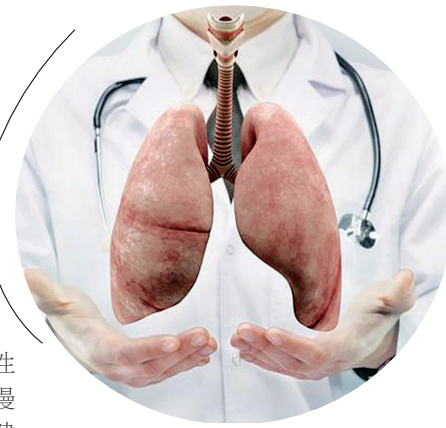




近日,知名魔术师刘谦患肺癌的消息引发关注,相关话题冲上热搜。那么,早期肺癌究竟意味着什么?对于普通人而言,有哪些有效的筛查和预防方法呢?接下来,让我们共同探讨相关健康知识。

肺癌知多少? 科学应对要趁早



什么是“肺癌零期”?

所谓的“肺癌零期”,实际上是指肺部原位腺癌,又称交界性癌、腺体前驱病变(癌前病变)等。

肺部原位腺癌 CT 影像学表现为肺部磨玻璃结节,且往往是直径小于8毫米的纯磨玻璃结节。该磨玻璃结节表现为圆形或类圆形,密度稍高于周围肺组织,同磨砂玻璃一样的云雾状。

从肺结节到肺癌有多远?

通常情况下,有的肺结节会变成肺癌,有的不会,这主要取决于肺结节的性质。

良性肺结节不会癌变;而恶性肺结节若未经治疗,可能会随着时间的推移发展成癌症。幸运的是,90%以上的肺结节都是良性的,仅有少数肺结节是恶性。恶性肺结节变成肺癌,一般会经历以下4个阶段:

- 1.不典型腺瘤样增生,它们不是肿瘤,而是恶性细胞的早期变化,但仍处于可逆的阶段。
- 2.原位癌是指癌细胞限制在原发部位,没有侵犯周围组织。肺原位癌具有一定的良性病变特性。在这个阶段,坚持定期随访CT、动态观察是关键。
- 3.在微浸润性癌这个阶段肺癌开始显示出明显的生长和规模。结节可能会

增大,且超过1厘米。尽管这个阶段肿瘤的生长速度很快,但仍处于早期阶段,及时手术是可以治愈的。

4.在浸润性癌这个阶段就比较“棘手”了,肺癌开始快速发展并可能进行转移,会通过血液、淋巴系统等扩散至身体其他部位。此时治疗会变得更加复杂,一般会根据肿瘤分期和患者身体状况综合使用手术、放疗等治疗手段。

哪些是患肺癌的高危人群?

据相关研究显示,不吸烟肺癌患者中男性约71%是腺癌,女性约59%是腺癌。近年来,肺癌在全球范围内的发病率不断上升,与当下的生活方式密切相关。以

下是易受肺癌困扰的高危人群:

- 1.长期吸烟或接触二手烟的人群。吸烟是肺癌最重要的致病因素,烟草中的有害物质可损伤肺组织,诱发癌变。
- 2.长期接触空气污染的人群。空气污染包括室内空气污染和室外空气污染,长期接触会增加患肺癌的风险。
- 3.有职业暴露的人群。石棉、砷、镍等有毒有害物质也可能增加患肺癌的风险。
- 4.有家族史的人群。通常情况下,有肺癌家族史的人患肺癌的风险较高。

5.有慢性肺部疾病史的人群:慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化等慢性肺部疾病患者,肺癌发病率高于健康人群。支气管肺组织的慢性炎症及其在愈合过程中的鳞状上皮化生或增生也可能发展成肺癌。

如何预防肺癌?

- 1.戒烟。吸烟是导致肺癌的主要危险因素之一,戒烟是预防肺癌的重要措施。
- 2.避免空气污染。尽量减少在污染严重的环境中停留过长时间,外出时可

佩戴口罩。
3.注意职业防护。从事高危职业的人群应加强职业防护,减少有害物质的接触。
4.健康饮食。多食用新鲜蔬菜水果,少摄入高脂肪、高盐、高糖食物。
5.定期体检。尤其是有肺癌家族史、长期吸烟、职业暴露等高危人群,应定期进行肺部检查。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

脚癣很常见 防治真关键

余冬华

多雨季节,部分人群往往会遭受“足部真菌感染”的困扰,其引发的瘙痒感剧烈,令人颇为烦恼。对于这种情况,了解相关基本常识显得尤为重要。

什么是脚癣?

脚癣又称脚气,是由真菌感染引起的一种常见皮肤病。在日常生活中,常有人把“脚气”和“脚气病”视为同一疾病,然而它们是完全不同的疾患。“脚气”即“足癣”,而“脚气病”则是维生素B1缺乏症,表现为神经炎、四肢肌肉瘫痪,这是由神经性血管作用或酸性物质刺激引起的小血管扩张,以后逐渐加重,可发展到膝、大腿,甚至全身。因病症主要表现在双足,故称为“脚气病”。

脚癣是一种接触传染病,常见的传播途径包括共用面盆、脚盆、毛巾、手巾、拖鞋及澡盆等。由于用手抓痒处,常传染至手而发生手癣。真菌在指(趾)甲上生长,则成甲癣(灰指甲)。

病情起因

该病主要是由致病性皮肤真菌所致,尤其在足部颇为常见。病情常为单侧发生,时间长了,也可能会双侧患脚病。人的足底和趾间没有皮脂腺,从而缺乏抑制皮肤丝状真菌的脂肪酸,生理防御机能较差,而这些部位的皮肤汗腺却很丰富,出汗较多,加之空气流通性差、局部潮湿温暖。足底部位皮肤角质层较厚,角质层中的角蛋白是真菌的营养物质,有利于真菌生长。

此外,脚癣的诱发还与生活习惯紧密相关。不良卫生习惯常使足癣发病率增高。真菌喜潮湿温暖的环境,夏季天热多汗,穿胶鞋、尼龙袜者更是为真菌提供了温床;冬季病情多好转,表现为皮肤开裂。

症状类型

1.水疱型。多发生在夏季,症状是趾间、足缘、足底出现米粒大小、深在性水疱,疏散或成群分布,疱壁

较厚,内容清澈,不易破裂。数日后干燥脱屑,相互融合形成多房性水疱,撕去疱壁,可见蜂窝状基底及鲜红色糜烂面,瘙痒剧烈。

2.糜烂型。特点为局部表皮角质层浸软发白。由于走动时不断摩擦表皮脱落,露出鲜红色糜烂面;严重者趾缝间、趾腹与足底交界处皮肤均可累及,瘙痒剧烈。

3.鳞屑角化型。此症状表现为足底、足缘、足跟部皮肤增厚、粗糙、脱屑,鳞屑成片状或小点状,反复脱落。

治疗方法

1.趾间有糜烂、渗液者,不可外用刺激性强的药,最好先使创面收敛干燥再用药。可采用1:8000高锰酸钾溶液(取其粉末用温水溶解至水呈浅粉红色,颜色不要太深,浓度太高反而会腐蚀皮肤)湿敷,然后外用油剂或粉剂,待皮肤干燥后改用盐酸特比萘芬软膏。

2.如果皮肤角化增厚严重,抗真菌药物很难渗透吸收,可先用10%水杨酸软膏或裂净、复方苯甲酸软膏等软化角质,再用抗真菌药物。

注意事项

脚癣是一种慢性感染,真菌寄生角质层中生长繁殖,需长期用药才能杀死它。患者常在症状稍有缓解后便中断治疗,殊不知这样的做法往往导致病情反复,与疾病的周期性复发密切相关。如此“症状一消即停药”的行为使得根治脚癣变得更为困难,长期可能引发灰指甲或丹毒等其他并发症。

一般情况下,人体皮肤的代谢周期为28天左右,建议至少持续用药四个星期,以确保真菌被彻底根除。此外,患者在感觉好转后,不可擅自中断治疗,而应继续用药数周,最好通过真菌检测及培养,连续三周结果呈阴性,方可确认病情已得到有效控制。

(作者单位:西藏自治区人民医院驻成都办事处医院)

罗姆与联合汽车电子签署碳化硅功率元器件长期供货协议

全球知名半导体厂商 ROHM Co., Ltd.(以下简称“罗姆”)于近日与中国汽车行业一级综合性供应商——联合汽车电子(以下简称“UAES”)签署了SiC功率元器件的长期供货协议。

UAES和罗姆自2015年开展技术交流以来,双方在搭载SiC功率元器件的车载应用产品开发方面建立了合作伙伴关系。

2020年,双方在位于中国上海的

UAES总部成立了“SiC技术联合实验室”,加强了SiC电源解决方案开发的合作关系。2021年,罗姆的电源解决方案(包括具备业内先进性能的SiC功率元器件和外围部件)得到UAES的高度好评,并被选为优先型供应商。

经过多年来密切的技术合作,例如用于电动汽车的车载充电器等,搭载了罗姆SiC的车载产品已得到大量量产和采用。

(李华)

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

你身边有没有这样的人,无论做什么都喜欢蹲着。等车累了,蹲一会儿,逛街累了就想找地儿蹲着,连吃饭都喜欢蹲在椅子上……其实,这可能是一种气血不足的表现。

喜欢蹲着 可能是气血不足的表现

觉得蹲着舒服,是气血不足的表现

气血不足的人往往每天什么都没干就觉得累,随时随地想蹲下,蹲着能在一定程度上缓解疲劳。因为蹲下时,腿部、臀部肌肉受到挤压,能让下肢血液更快回流到心脏,从而促进血液循环,让人觉得舒服。然而,并不是所有爱蹲着的人都是气血不足,这需要辩证看待。因此,判断一个人气血是否可以通过皮肤、眼睛、头发三个方面观察出来。

皮肤、头发干枯无光泽或脱发,眼睛开始变得暗淡无光,或眼睛内部显得浑浊,眼睛又经常干涩,即为气血不足的典型表现。

三个习惯最损耗气血

在日常生活中,这三个“坏习惯”最容易损耗气血。

- 1.三餐饮食不规律
如经常忽略早餐或经常吃夜宵;常食用外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐。
- 2.久坐不动
中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,

相反,动则生气。下班回家在沙发上躺数小时,周末久躺不动,其实都很伤气血。

3.长时间使用电子产品
中医认为“久视伤血”,会出现肝血虚的情况,表现为眼睛干涩、视力模糊等。

这样做把耗掉的气血补回来

随着年龄增长,气血难免会逐渐流失,这是人体衰老的规律。补养气血,实际上是最大限度地放缓气血流失速度,需要谨记一点,气血不堵就是补。

- 1.科学食疗
补养气血,临床最常用的药食同源之品有红枣、枸杞、山楂等。此外,中医还注重食物的搭配和食用方法,烹饪方式会影响功效和口感。无论食用什么食物,最好以清淡、易消化为主,避免过度油腻和辛辣。
- 2.规律运动
人只有在不断运动中,才能让经络处于疏通状态,令体内的血管保持弹性,让气血运行更加通畅。每天必须给自己留下足够的运动时间,半小时左右,每周坚持4~5次,推荐运动有:
站桩:疏通经络,畅通气血、温养肌肉、锻炼精神,需记住三个关键要素,即下盘要稳、中盘要充、上盘要松。

健步走:简单便捷,易坚持。现代人久坐问题比较突出,会对血管内皮细胞造成不利影响,可导致气血运行不畅、肌肉松弛无力,引起消化不良、便秘、心脑血管疾病等,快走可改善甚至消除此类健康隐患。

3.保持好心情
情绪是胃肠最好的晴雨表,心情不好会引发胃肠功能失调,久而久之身体生化之源,可能会导致气血不足。

4.少摄入凉食
少摄入寒凉食物,养好脾胃;多晒太阳,强壮阳气,阳气足了气血状态就会得到改善。

5.适度泡脚
泡脚是调整气虚血虚和体寒等问题的最好方法,长期坚持有助于补气血。一般情况下,泡脚泡到全身发热、微微出汗即可。

6.劳逸结合
过度劳累会消耗气血,



典型表现是免疫力差、容易感冒、少气懒言、疲倦乏力等。因此,无论生活或工作学习再忙,都要把握好一个健康尺度——劳逸结合,否则气血这根弦就容易断。(据《生命时报》)

卫生与健康

多彩生活从食对“五颜六色”蔬菜开始

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物。不仅味道鲜美,还可以提供人体所必需的多维生素和矿物质等。由于蔬菜的种类有上千种,含有的营养素和植物化学物种类也各不相同,因此挑选和购买蔬菜时要多变换,每天至少3~5种。那么面对市场上琳琅满目的蔬菜,你会挑选吗?让我们一起来看看蔬菜的分类吧。

营养颜色

根据颜色深浅,蔬菜可分



为深色蔬菜和浅色蔬菜。其中深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,具有营养优势,尤其是富含B-胡萝卜素,也是膳食纤维A的主要来源。而根据中国居民膳食指南建议,日常应餐餐有蔬菜,保证每天摄入300克~500克蔬菜,深色蔬菜的摄入量应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。

- 1.绿色蔬菜篇。绿色蔬果中含有丰富的叶酸,同时也是钙元素的佳来源,其蕴藏量较牛奶还要多。而且还含有丰富的维生素C、B1、B2、胡萝卜素及多种微量元素。最佳食用法是尽量不加佐料,力求清淡,品尝自然美味。
- 2.橘红色蔬菜篇。橘红色蔬菜是极其健康营养的一类蔬菜,其中含有维生素A、D、E及多种微量元素。尤其是富含B-胡萝卜素和维生素A。因胡萝卜素为脂溶性物质,生吃不易被吸收,宜用油

烹调后食用。

3.红色蔬菜篇。红色蔬菜能提高人们的食欲和刺激神经系统的兴奋。红色蔬菜中含有胡萝卜素和其他色素,能增加人体抵抗组织中细胞的活力。此外,红色蔬果还含有番茄红素、辣椒红、玉米黄质等成分。

4.紫红色蔬菜篇。紫红色蔬果中含有丰富的天然抗氧化剂,如花青素和类胡萝卜素,它们具有良好的抗氧化能力。此外,紫色蔬果中还富含纤维和维生素A、B、C及多种微量元素。

5.黑色蔬菜篇。黑色蔬菜不仅在餐桌上给人们的眼球带来一种独特的色彩享受,更重要的是这些黑色蔬菜蕴含着丰富的维生素、矿物质和纤维,同时还含有大量的抗氧化剂和其他营养物质。

6.白色蔬菜篇。白色蔬菜颜色虽浅,但是营养价值却不“浅”,白色蔬菜中富含维生素C、叶酸、维生素K和膳食纤维,以及钾和镁等营养元素。因此,白色蔬菜也不要被忽视。

营养做法

蔬菜在清洗、烹调过程中加工不当,会使其中的营养素流失。蔬菜应先洗后切,因为蔬菜中含有大量的维生素C,而维生素C又是水溶性维生素,很容易溶解于水中,如果把完整蔬菜放入水中清洗,然后再切,这样就可以减少维生素C和其他水溶性维生素的流失。反之,如果将切好的菜放入水中,甚至泡在水中,由于加大了蔬菜损伤面积与水的接触,会使大量的维生素C随水而去。烹调时,加点果醋,可以很好地起到保护维生素的作用。(刘俊伶)

注销公告

四川省定向测绘技术协会(统一社会信用代码51510000673508669D)拟办理注销登记,请相关债权人于本公告发布之日起45日内到本协会清算组申报债权处理及相关事务,逾期未办按相关法律法规处理。特此公告。
四川省定向测绘技术协会
2024年9月11日