



社区科普



做菜

如果你是家里的“掌勺”人,请保护好自己和家人,别让不良习惯害了家人;如果你只是坐等开饭的人,请把下述知识告诉“掌勺”人。“7种”易导致癌症的做菜习惯,我们来了解一下。

“7种”习惯易致癌

◎炒菜不开抽油烟机

我国饮食多以“煎、炒、烹、炸”为主,但烹饪过程中会产生大量的油烟,很多人炒菜不爱开抽油烟机,或者炒完菜立刻关闭抽油烟机,这种做菜习惯可能会害了自己、害了家人。烹调油在高温状态下会产生油烟,其中含有许多具有刺激性的有害物质。另外,厨房油烟也是肺癌的重要致病因素。国内外研究发现,女性从事烹调的年头越长,每天炒菜的次数越多,患肺癌的风险就越大。这是由于厨房做饭时高温油烟产生有毒烟雾,使局部环境恶化,有毒烟雾长期刺激眼和咽喉,损伤呼吸系统细胞组织,易导致肺癌发生。

◎锅冒烟了才放菜

很多人刚学做菜的时候,家里的老一辈经常强调要“等锅里的油冒烟了再把菜放进去”。当油锅开始冒烟时,说明油温已经很高,这时就很可能产生致癌物质。

◎炒菜温度高、炒完不刷锅

此前,香港食物安全中心发布的一份膳食研究报告中提到:炒菜时温度越高、时间越长,产生的丙烯酰胺(2类致癌物)越多。炒菜油温越高,出来的食物颜色越深,产生的有毒和致癌物也会较多。另外,如果食物烤到焦糊或炒完菜不刷锅,锅表面会附着有食物残渣,再次加热,也会产生有害物质。

◎做饭放盐过多

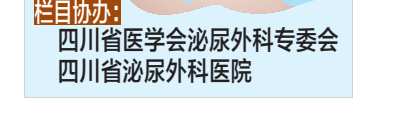
2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示:我国居民食盐摄入量每天为10.5克。这大大超过了6克的每日限量,也就是说,中国人平均吃了限定量的两倍。做饭放盐过多会增加高血压等心脑血管疾病和胃癌的发病风险。研究发现,食盐致癌的原因之一是高渗透压对胃黏膜造成损害,从而造成一系列病理改变。

◎爱吃煎炸食品

有些人常吃煎炸的食物,家里经常会炸一些食物,但这会增加患癌风险。像土豆、馒头这样高碳水化合物、低蛋白质的淀粉类食品,以及一些蔬菜,在煎炸、烧烤等高温(温度通常超过120℃)烹调时,也更容易产生丙烯酰胺等致癌物。

◎爱用土榨油、毛油

有些人喜欢使用未经精炼的“毛油”“土榨油”,觉得这样的油天然、味道香、更健康。其实,这些油未经过精炼加工,杂质多、烟点低,容易形成大量油烟,更容易产生致癌物。



科学认识急性肾盂肾炎

急性肾盂肾炎是由细菌直接引起的肾盂、肾盏和肾实质的感染性炎症,临床上发病较膀胱炎少。

急性肾盂肾炎发病常见原因:有逆行感染和尿道、膀胱的炎症逆行通过输尿管导致的肾脏感染(80%为大肠杆菌感染);也有部分是身体其他部位的感染通过血液循环(菌血症)导致肾脏感染。临床表现为革兰氏阴性菌败血症、伴有轻度腰痛、膀胱炎等。典型的临床表现是突然发生的寒颤、高热,单侧或双侧腰部或肋脊角痛,伴或不伴有腰痛;部分人感染后合并膀胱、尿道感染,常伴有尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状。此外,急性肾盂肾炎也可能刺激胃肠道,引起腹痛、恶心、呕吐和腹泻。

如出现相关临床症状和体征,血常规指数可能会出现白细胞增高(以中性粒细胞增高为主)。尿液常规检查中,通常可以见到大量的白细胞;有典型症状的患者,其尿沉渣检查可见大量的颗粒或细菌。

急性肾盂肾炎患者的感染可分为:无需住院的单纯性感染;尿路正常的单纯性感染(但是需要住院采用静脉给药方式治疗);与住院、导尿、泌尿外科手术或者尿路畸形有关的复杂性感染。

急性肾盂肾炎的治疗要规范,有明显中毒表现(如发热、畏寒等)全身表现的患者需要住院治疗,早期需要绝对卧床休息,同时进行静脉输液及退热等对症治疗。病情轻的可以门诊治疗,早期使用广谱抗生素,待尿培养、血培养结果出来后根据药敏试验选择抗生素,治疗时间要足够,包括静脉使用抗生素7天,接着再口服抗生素7天,避免拖延形成慢性肾盂肾炎。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

如果你是家里的“掌勺”人,请保护好自己和家人,别让不良习惯害了家人;如果你只是坐等开饭的人,请把下述知识告诉“掌勺”人。“7种”易导致癌症的做菜习惯,我们来了解一下。

◎一锅油反复用

炸东西时,用油量比较大。浪费似乎不太好,很多人就会把煎炸过的油重新收集起来,存着下次炒菜时接着用。你不知道的是,在用过的油里,会含有上次煎炸时残留的各种有害物质,这些油脂如果持续受热,还会继续产生一些致癌物,比如苯并芘——国际癌症研究机构确认的1类致癌物。

◎爱吃煎炸食品

有些人常吃煎炸的食物,家里经常会炸一些食物,但这会增加患癌风险。像土豆、馒头这样高碳水化合物、低蛋白质的淀粉类食品,以及一些蔬菜,在煎炸、烧烤等高温(温度通常超过120℃)烹调时,也更容易产生丙烯酰胺等致癌物。

◎爱用土榨油、毛油

有些人喜欢使用未经精炼的“毛油”“土榨油”,觉得这样的油天然、味道香、更健康。其实,这些油未经过精炼加工,杂质多、烟点低,容易形成大量油烟,更容易产生致癌物。

◎做饭放盐过多

2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示:我国居民食盐摄入量每天为10.5克。这大大超过了6克的每日限量,也就是说,中国人平均吃了限定量的两倍。做饭放盐过多会增加高血压等心脑血管疾病和胃癌的发病风险。研究发现,食盐致癌的原因之一是高渗透压对胃黏膜造成损害,从而造成一系列病理改变。

◎爱吃煎炸食品

有些人常吃煎炸的食物,家里经常会炸一些食物,但这会增加患癌风险。像土豆、馒头这样高碳水化合物、低蛋白质的淀粉类食品,以及一些蔬菜,在煎炸、烧烤等高温(温度通常超过120℃)烹调时,也更容易产生丙烯酰胺等致癌物。

◎爱用土榨油、毛油

有些人喜欢使用未经精炼的“毛油”“土榨油”,觉得这样的油天然、味道香、更健康。其实,这些油未经过精炼加工,杂质多、烟点低,容易形成大量油烟,更容易产生致癌物。

◎做饭放盐过多

2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示:我国居民食盐摄入量每天为10.5克。这大大超过了6克的每日限量,也就是说,中国人平均吃了限定量的两倍。做饭放盐过多会增加高血压等心脑血管疾病和胃癌的发病风险。研究发现,食盐致癌的原因之一是高渗透压对胃黏膜造成损害,从而造成一系列病理改变。

◎爱吃煎炸食品

有些人常吃煎炸的食物,家里经常会炸一些食物,但这会增加患癌风险。像土豆、馒头这样高碳水化合物、低蛋白质的淀粉类食品,以及一些蔬菜,在煎炸、烧烤等高温(温度通常超过120℃)烹调时,也更容易产生丙烯酰胺等致癌物。

◎爱用土榨油、毛油

有些人喜欢使用未经精炼的“毛油”“土榨油”,觉得这样的油天然、味道香、更健康。其实,这些油未经过精炼加工,杂质多、烟点低,容易形成大量油烟,更容易产生致癌物。

◎做饭放盐过多

2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示:我国居民食盐摄入量每天为10.5克。这大大超过了6克的每日限量,也就是说,中国人平均吃了限定量的两倍。做饭放盐过多会增加高血压等心脑血管疾病和胃癌的发病风险。研究发现,食盐致癌的原因之一是高渗透压对胃黏膜造成损害,从而造成一系列病理改变。

◎爱吃煎炸食品

有些人常吃煎炸的食物,家里经常会炸一些食物,但这会增加患癌风险。像土豆、馒头这样高碳水化合物、低蛋白质的淀粉类食品,以及一些蔬菜,在煎炸、烧烤等高温(温度通常超过120℃)烹调时,也更容易产生丙烯酰胺等致癌物。

◎爱用土榨油、毛油

有些人喜欢使用未经精炼的“毛油”“土榨油”,觉得这样的油天然、味道香、更健康。其实,这些油未经过精炼加工,杂质多、烟点低,容易形成大量油烟,更容易产生致癌物。

◎做饭放盐过多

2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示:我国居民食盐摄入量每天为10.5克。这大大超过了6克的每日限量,也就是说,中国人平均吃了限定量的两倍。做饭放盐过多会增加高血压等心脑血管疾病和胃癌的发病风险。研究发现,食盐致癌的原因之一是高渗透压对胃黏膜造成损害,从而造成一系列病理改变。

肿瘤患者这样防流感

彭玲

秋冬季是流感高发季节,有不少肿瘤患者免疫力低下,更易患流感。肿瘤患者如果得了流感,易导致重症感染,影响患者抗肿瘤治疗进程,严重者甚至会发生呼吸衰竭,危及生命。那么,肿瘤患者应该如何平安度过流感高发季节?

流感即流行性感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,有传染性强、传播速度快的特点。流感共分甲、乙、丙三型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性大,传播迅速,极易发生大范围流行。大家熟知的H1N1流感就属于甲流的亚型之一。乙型次之,丙型传染变异率最低,播散范围最小。

如何预防流感?

- ◎合理膳食,适当锻炼,注意保暖,规律起居,睡眠充足。
- ◎抗肿瘤治疗期间,及时复查血常规,最大程度上避免骨髓抑制。
- ◎开窗通风,避免前往人员密集场所;佩戴口罩,减少传染机会。

◎医生、护士、患者家属及患者等各类人员做好手部卫生,进一步减少传染机会。

流感症状有哪些?

- ◎可出现畏寒、寒颤、高热。
- ◎可出现咳嗽、咯痰、咽痛、流涕。
- ◎可出现头痛、肌肉关节痛、周身乏力等症状。

上述是流感常见症状(普通感冒不是流感,也可能具有相似的上述症状)。有以上症状者,即使症状较轻,也建议及时到医院就诊,通过咽拭纸等病原学检测,排查是否患上流感。

得了流感怎么办?

- ◎早诊早治是关键。尽早应用抗病毒药物,可以显著改善流感患者预后。但药物的选择和毒副作用的处理,仍应遵

循感染专科医师意见。

◎对症治疗,如实施退热、大量饮水、营养支持、纠正电解质紊乱等措施。

◎在抗肿瘤治疗期间合并流感,需暂停化疗或靶向治疗等肿瘤专科治疗。

◎做好消毒隔离。

肿瘤患者能打流感疫苗吗?

因人而异。肿瘤病情相对稳定者,可进行流感疫苗注射。如肿瘤复发、进展者、正在进行化疗或免疫治疗的患者注射流感疫苗,可能会造成免疫无应答或免疫应答过于强烈。如有这样的情况,不建议接种流感疫苗。在疫苗注射前,仍需咨询感染防控医师,看是否有其他用药禁忌。

(作者单位:四川省肿瘤医院综合内科)

国内阿尔茨海默病首个靶向药上市



和阿尔茨海默病的交手,是人类最无助最悲壮的经历之一。发现这种病至今100多年,其致病机理仍不清楚,全球只有5款药物可用于临床治疗,17年来没有新药上市。

11月2日,“我国原创阿尔茨海默病新药上市”的消息打破僵局:新药名为“九期一”,我国研发团队历时22年研究,是国际首个靶向脑-肠轴的阿尔茨海默病药,可用于治疗轻度至中度阿尔茨海默病。消息一出,备受关注。

“九期一”是国际首个靶向脑-肠轴的阿尔茨海默病治疗新药,这代表一种全新的技术路线。“靶向脑-肠轴的这一独特作用机制,为深度理解‘九期一’临床疗效提供了重要科学依据。”中国科学院上海药物研究所研究员耿美玉说。据介绍,“九期一”通过重塑肠道菌群平衡,抑制肠道菌群特定代谢产物的异常增多,减少外周及中



枢炎症,降低β淀粉样蛋白沉积和Tau蛋白过度磷酸化,从而改善认知功能障碍。

近年来,人们对胃肠道菌群的认知逐渐加深,大量的研究表明胃肠道菌群与代谢性疾病(肥胖、糖尿病、非酒精性脂肪肝等)、脑血管疾病、神经精神系统疾病、肿瘤等有着密切的关系。目前研究证实,肠道菌群失衡与自闭症、抑郁症、帕金森症、阿尔茨海默病等疾病有密切联系。“关于阿尔茨海默病和肠道菌群的报道有,但不多。肠道和神经系统疾病的相关研究算是

一个新兴领域,还没占据主流,但正在受到越来越多的关注。”绿谷制药生物部高级总监张靖表示,“在阿尔茨海默病转基因小鼠上,我们监测了其发病全周期的肠道菌群变化,并通过抗生素处理去除肠道菌群,移植好的菌群、坏的菌群等研究手段,证明菌群的紊乱可以诱导阿尔茨海默病相关神经炎症,导致认知功能下降。进一步深入研究发现,这一作用是通过菌群的特定代谢产物进入血液,影响外周免疫细胞,外周免疫细胞进而侵入大脑而实现的,从而证实肠道菌

群紊乱是阿尔茨海默病的重要发病机制。”她表示,团队通过小鼠实验找到关键的因果证据,有真实试验数据支撑,将来还会在患者身上进一步验证。

“九期一”的Ⅲ期临床试验长达4年,主要牵头研究者、上海交通大学医学院附属精神卫生中心教授肖世富表示,Ⅲ期临床试验有几个比较主要的特点。“它是全世界第一个纯安慰剂对照时间最长达到9个月的安慰剂对照研究。”肖世富说。根据之前Ⅱ期试验的经验,Ⅲ期试验在诊断标准方面更加严谨,入组更加严格,招募病人更加困难,入组筛选失败率基本达到50%。“主要疗效指标像考试一样,认知功能量表(ADAS-Cog)评分整体改善是2.54分,如果病情偏重一点,改善将近5分,更加明显。比照做了6个月安慰剂研究的有代表性的药物多奈哌齐,全世界做了34项双盲随机对照研究,在观察半年的时候评分改善2.01分,相对来说‘九期一’在9个月的时间能够改善2.54分,我个人认为达到了非常满意的疗效。”肖世富说。

(据《科技日报》)

省反邪教协会二届三次常务理事会议召开



本报讯 10月30日,四川省反邪教协会二届三次常务理事会在雅安市名山区召开。

会议审议通过了《四川省反邪教协会关于调整二届理事会理事和常务理事的建议》,免去

了12名同志常务理事、理事职务;增补了12名同志为理事、常务理事。

会上,宣读了《四川省反邪教协会2019年工作总结及2020年工作计划》。2019年四川省反邪教协会在四川省科协党组的领导下,在中国反邪教协会、四川省委政法委的关怀和指导下,在四川省反邪教协会第二届理事会的领导下,高举“崇尚科学、反对邪教”旗帜,在宣传教育、理论研究、组织建设等方面做了大量工作,并取得了一定的成绩。

2020年四川省反邪教协会将继续坚持以“活动促工作”的指导思想,采用“反邪教三巡”的模式,强化“互联网+宣传”的手段,创新宣传教育内容,积极开展受老百姓欢迎的反邪教宣传教育活动,持续推动四川省反邪教协会工作不断深入,为不断满足广大群众对美好生活的向往做贡献。此外,四川省反邪教协会还将利用好即将上线的“天府科技云服务”平台,继续向群众推送防范邪教法律法规和反邪教科普知识。

《四川省反邪教协会2019年工作总结及2020年工作计划》得到全体与会理事一致认可并审议通过。

会上,全体理事成员还就“如何建好用好反邪教协会”这一主题展开了热烈的讨论。各位参会代表结合本职工作,各抒己见、积极发言,从政法、高校、群团组织、宗教等不同角度探讨如何进一步加强四川省反邪教协会系统的各项工作,特别是组织建设工作。

(省反邪教协会供稿)

遗失声明

刘宏炎身份证(身份证号:15230120001110218,签发机关:通辽市公安局科尔沁分局,有效期至:2017.11.06-2027.11.06)遗失,特此声明。

2019年11月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。