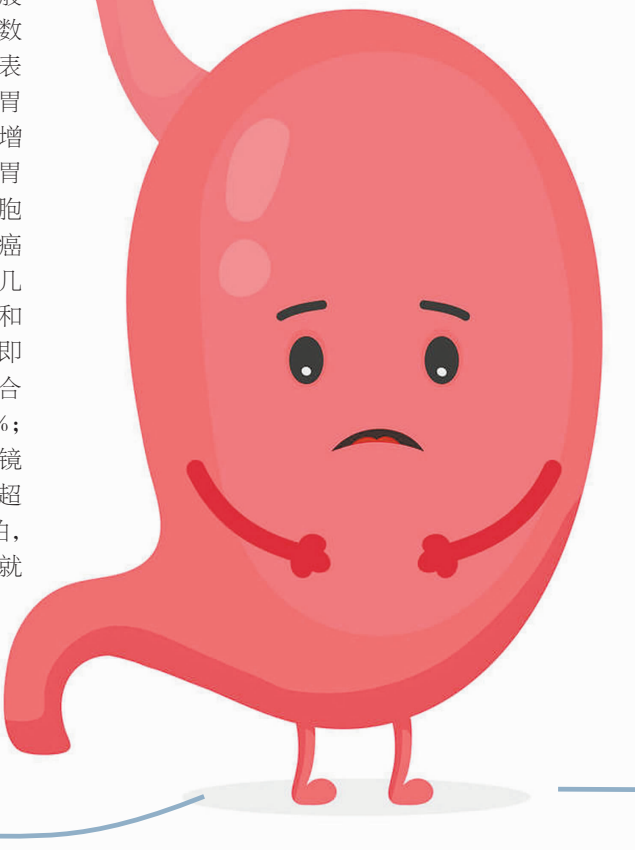




“人食五谷，自生百病”。胃，是容纳“人间烟火”最重要的容器，每一个热爱生活、追逐美食的人都可能遇到过胃部不适。但幸运的是绝大部分人的胃部不适，只是胃炎等对身体和生活习性的“小警醒”，可如果不引起重视，就有可能由胃炎发展为恶性肿瘤，也就是我们谈之色变的胃癌。“要想打败它，必先了解它。”本栏目将连续3期为读者朋友们科普胃癌的相关知识。

## 胃部不适要警惕 小心胃癌悄悄来袭

李睿



的人群；

2.既往曾患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等癌前病变者；

3.家族里血缘亲属患有过消化道恶性肿瘤病史的人群；

4.幽门螺杆菌感染者；

5.不良生活习惯者(如嗜食腌熏食物、饮酒、吸烟、不规律饮食、过度肥胖等)。

### 胃癌的产生因素

胃癌的产生是多因素综合作用的结果,包括多种慢性感染、基因、物理、化学、生物因素。

**感染。**最常见的幽门螺杆菌,它是胃癌的I类致癌因子。幽门螺杆菌感染不论是在全球还是我国都是一种常见的慢性疾病,这是因为我国的饮食习惯助长了幽门螺杆菌的感染。幽门螺杆菌可以通过“呼气实验”、胃镜、血液检查等方式进行检测,并且目前有成熟的根治幽门螺杆菌的方法,但是根治的同时有导致肠道菌群紊乱的风险,目前在学界尚有一定争议。此外,人乳头瘤状病毒(HPV)感染对其也有一定影响。

**饮食。**我国的菜谱里往往少不了腌制、熏制的食品,腌熏食品中含有大

量的亚硝酸盐和二级胺,在胃内消化液及菌类的作用下,能合成具有强致癌性的亚硝胺类化合物。肉干、饼干、蜜饯、隔夜或者长期放置的剩饭剩菜等,往往也含有大量亚硝酸盐,不宜过多食用。此外,精细饮食、过量饮食、不规律饮食、烫食、维生素C摄入过少等也是胃癌的诱因之一。

**生活习惯。**不良生活习惯,如过量饮酒、吸烟等,会刺激胃粘膜病变,

产生糜烂、溃疡、息肉、腺体萎缩、异型增生等,从而增加胃癌发生风险。

**职业暴露。**暴露于粉尘、水泥等的职业工种有增加胃癌发生的风险。

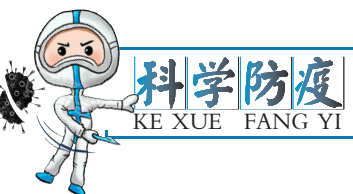
**身体状况。**接受过胃大部切除或者胃溃疡切除的人群,曾患胃多发溃疡、慢性萎缩性胃炎的人群有相对高的胃癌发病率。

(作者系四川省肿瘤医院腹部放疗一病区主治医师)

### 胃癌的高危群体

1. 胃癌高发地区 40 岁以上

## 疫情期间,乘飞机出行应做好哪些准备?



### 科学防疫 KE XUE FANG YI

在疫情期间,60 岁以上或有潜在健康风险的人可以外出旅行吗?

建议 60 岁及以上以及患有严重慢性疾病或有潜在健康状况的人推迟旅行。如需外出的此类人群,或采取特殊的预防措施,并在整个旅行过程中佩戴口罩,如中途必须摘除口罩时,请在摘除口罩前后清洁双手,并将口罩放入密封的塑料袋内;尽可能与他人保持至少 1 米的距离;在旅途中勤洗手;请携带消毒湿巾,在接触任何物体表面之前消毒,然后将其丢弃在密封的塑料袋中。

另外,部分飞机的机舱空气过滤系统配备了 HEPA 过滤器,可以快速清除病菌,从而最大程度地减少病毒在机舱空气里循环的时间。但充足的通风,仅仅是降低冠状病毒传播风险的预防措施之一。其他重要措施,如尽可能保持至少 1 米



的人际距离、勤洗手、保持呼吸道礼仪和佩戴口罩等必须要牢记。

最后,旅客还应向所搭乘的航空公司以及目的地国家或地区,查

询飞行中关于佩戴口罩的相关规定,以及目的地国家是否允许旅行等相关政策。

(郭卫)

## 这些人群应接种流感疫苗

上老年人、慢性病患者、医务人员、6 月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员,及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

### ◎什么时候接种流感疫苗?

**栾荣生:**通常接种流感疫苗 2~4 周后可产生保护性抗体,因此最好在流感流行季节之前接种,及时提供免疫保护作用。一般情况下,流感疫苗会于每年的 10 月左右上市,建议大家只要本年度的流感疫苗开始供应,即可尽早接种。如果来不及及早接种,延迟接种疫苗仍可起到保护作用,整个流感流行季节都可以接种流感疫苗。

### ◎三价和四价疫苗如何选择?

**栾荣生:**我国供应流感疫苗为三价灭活流感疫苗(IIV3)和四价灭活流感疫苗(IIV4),其中三价疫苗包含甲(A)型 H1N1、H3N2 和乙(B)型 Victoria 系病毒 3 种病毒类型,而四价疫苗则是在此基础上还包含了

乙型 Yamagata 系流感病毒。三价疫苗和四价疫苗均可对流感起到预防作用,不必过于纠结选择三价或四价疫苗,受种人员可任选一种流感疫苗及时接种即可。

### ◎保护孩子免受疫情影响,家长的正确做法有哪些?

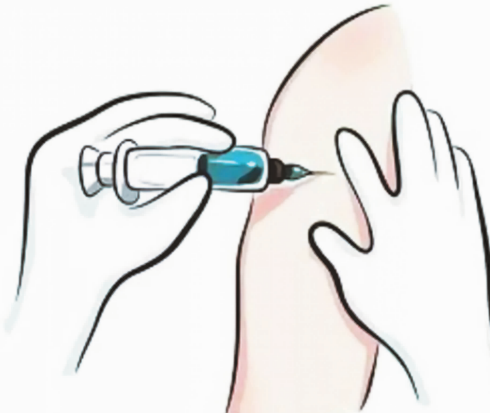
**栾荣生:**针对疫情下儿童流感及新冠肺炎的防控,建议家长们可着重加强孩子们良好卫生习惯的塑造和培养,注意手部卫生,经常开窗通风。适度加强锻炼,保证孩子们充足的睡眠及营养。尽量减少去人流密集且空间相对密闭的场所,如需外出要做好个人防护,正确选择并佩戴口罩。

疫情流行期间,若儿童出现咳嗽、发热等症状,在确定无外出、没有接触过患者或感染者的情况下,可先监测儿童体温,居家治疗普通的呼吸道感染疾病。如果体温持

续不降,或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳等,建议就近到设有儿科门诊的医院,遵医嘱进行检查和治疗。

此外,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,因此建议家长们最好在流感高发季节来临之前即 10 月底前,带孩子们到接种门诊完成流感疫苗的接种,如果在 10 月底前未接种,那么整个流行季节期间也都可以接种。

(本报记者 代俊)



随着秋冬季节的临近,受今年新冠肺炎疫情的影响,我国或将迎来流感、新冠病毒“双流行”的严峻形势。目前,预防流感最有效的方法是每年接种流感疫苗。但对于是否接种流感疫苗,很多人都有这样或那样的疑问。近日,四川大学华西公共卫生学院栾荣生教授就相关问题作出回应。

### ◎哪些人需要接种流感疫苗?

**栾荣生:**所有人对流感病毒普遍易感,因此 6 月龄以上无禁忌症的人群均可接种流感疫苗。考虑到不同人群患流感后的病情严重程度和结局不同等因素,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2019~2020)》推荐:6 月龄~5 岁儿童、60 岁及以

## 科学认识“阴茎弯曲”

陈聆



### 泌尿知识角 MI NIAO AHI SHI JIAO ZHI SHI JIAO 四川省医学会泌尿外科专委会 四川泌尿外科医院

久或者术后容易形成疤痕,造成阴茎弯曲;

◎一些长期手淫患者,因为手淫时候用力不均容易导致白膜损伤;

◎长期穿紧身内裤容易使阴茎长期向一侧偏移。

**阴茎弯曲需不需要治疗?**  
具体可分以下几种情况:

◎阴茎海绵体发育异常。阴茎左右两条海绵体不对称,勃起时阴茎就会向一侧弯曲。如弯曲不是很严重,勃起时也无疼痛和不适感,不影响性生活不必作特殊处理。

◎尿道上裂或下裂等先天性畸形。这类患者的尿道开口不在阴茎头的正中,而是在阴茎冠状沟、阴茎干,甚至靠近阴囊处。缺损的尿道被纤维带的组织所代替,阴茎勃起时,受纤维带的牵拉,即出现弯曲,需手术矫正。

◎伴有阴茎损伤或纤维性海绵体炎、阴茎硬结症等疾病,也可造成阴茎弯曲。病态弯曲的角度,一般都比较大,呈向上或向下或向左右两侧弯曲。一般认为,阴茎勃起后向上弯曲角度小于 40°,向下或向左右两侧弯曲的角度小于 30°,而性生活又满意者不必治疗。如弯曲角度大于上述角度,则应到泌尿科或男科诊治。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

阴茎弯曲,在医学学名上称之为“阴茎海绵体白膜异常”,也就是某一侧海绵体白膜较多,于是把阴茎拉向另外一侧。譬如说,右侧的海绵体白膜较多,那么阴茎就会向左弯。

### 导致阴茎弯曲的原因有哪些?

◎先天性的尿道下裂伴有阴茎下弯,是最常见的;

◎包皮系带过短,牵拉龟头引起阴茎下弯;

◎阴茎海绵体的硬结症,该种疾病不仅造成阴茎背曲或者是侧曲,而且还会引起勃起的疼痛和性功能障碍;

◎阴茎腹侧尿道海绵体发育异常或者缺乏尿道海绵体;

◎阴茎白膜发育异常,由于阴茎白膜发育不平衡,一侧过紧,一侧过松,使阴茎出现腹曲、背曲和侧曲等;

◎阴茎的外伤,包括性交时用力过猛、性交姿势不正确造成阴茎的损伤、白膜的破裂,时间

## 青羊区组织开展防邪反邪警示教育



### 栏目协办:四川省反邪教协会办公室

**本报讯** 近日,成都市青羊区少城街道在青羊区警示教育基地组织开展反邪教警示教育,社区干部、群众等 30 人参加活动。

在警示教育基地,工作人员利用展板,从“邪教的分类”“本质特征”“骗人手法”“恶行危害”“如何应对防范邪教”等方面向大家作了宣传讲解。在

工作人员的引导下,大家阅读了案例展示、邪教种类、危害性内容的警示教育书籍。通过聆听讲解和阅读书籍,大家进一步认识到邪教组织反社会、反科学、反人类的本质。

活动结束,大家纷纷表示,“将借着此次学习的收获,更好地开展防范邪教工作,努力营造平安和谐的社会环境,筑起牢固的反邪防线。”

(省反邪教协会供稿)

### 遗失声明

桂少君身份证(证号:511525200009140029)不慎遗失,特此声明作废。

2020年8月26日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。