

疾病已是不幸,漫长的治疗也让生活黯淡,美食或许是生活中那一抹亮色,所以,请不要轻易相信那些道听途说的谣言,而错过生活中的“美味”。

这4种食物,肿瘤患者到底能不能吃?

曾瑜



许多肿瘤患者的日常饮食,常常比普通入更讲究。“既想补营养,又担心给身体带来负担”,这样的困扰在患者及患者家属身上尤为常见。今天,就来谈谈4种被我们常误解的食物,到底能不能吃。

鸡蛋。鸡为什么一直被很多肿瘤患者排在“坚决不能吃,吃了就要复发”榜单的第一名?其实,吃鸡和肿瘤复发完全没有什么科学根据。鸡肉具有很多优点,如脂肪含量低,富含高蛋白,营养丰富,鸡肉做出来的菜肴可謂是“美味好吸收”,而且经济实惠。所以说,肿瘤患者是可以放心食用鸡肉的。

鸡蛋。营养学上把鸡蛋蛋白作为参考蛋白,来衡量其他蛋白的营养价值。换个说法,就是鸡蛋蛋白的营养价值是最符合我们身体需要的。可以说,鸡蛋是家家户户必备的食材之

一,没有哪样食物能像鸡蛋一样朴实无华又营养丰富。

牛奶。“隔壁床的小王喝了牛奶腹胀、拉肚子”,网络上的养生文写的“牛奶是给牛喝的,人不能喝!”……总之,一句话“肿瘤病人喝不得牛奶。”但是,你可能不知道,隔壁床的小王可能是乳糖不耐受不适合喝纯牛奶;还有很多婴幼儿每天都在喝配方奶粉,长得健康活泼。所以,请不要轻信“别人说”。牛奶中含有丰富的蛋白质和钙,几乎适合所有人食用,尤其对于食欲差、进食少的病人,牛奶可以很好的为身体提供营养。当然,对于像小王这类对乳糖不耐受的人群来说,无乳糖牛奶或者酸奶可能更合适。

豆制品。把豆腐、豆浆这些豆制品列为禁食名单的一般是患有乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌这类妇科肿瘤的患者。她们的理由看起来非常合理有据:“豆制品含有大豆异黄酮,而大豆

异黄酮就是植物雌激素,雌激素是激素,而乳腺癌这类肿瘤和激素是有关的,所以一切豆制品都不能出现在餐桌上。”但是,殊不知大豆异黄酮虽然有“植物雌激素”之称,但是在我们人体中起到的是拮抗雌激素的作用。就是说,大豆异黄酮是可以减弱我们体

内雌激素的威力,研究表明,大豆异黄酮对雌激素依赖的乳腺癌有抑制作用。而且,豆制品富含优质的植物蛋白,对于那些吃不下肉又要补充蛋白质的患者来说是不错的选择。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



盆底肌康复训练 不仅适用于产后女性

冯芹

笑、跳跃或咳嗽时出现漏尿,或者经常有强烈的尿尿欲望,那么凯格尔运动会缓解类似的尴尬。具体方法如下:

- 1.使用正确的肌肉。最简单的方法是停止中途排尿,用到的肌肉就是盆底肌。
- 2.收缩盆底肌并保持5秒,释放5秒。
- 3.重复做10次,一天3次。

深蹲

深蹲会运用到人体最大的肌肉——臀大肌,并会对臀大肌产生相当大的改变。做深蹲的时候,要保证只运用到正确的肌肉,不要出现代偿情况。具体方法如下:

- 1.直立站立,脚稍宽于肩宽。
- 2.弯曲膝盖,往后推你的臀部,假装身后有一张椅子,你要去坐椅子的动作,并保持下巴和颈部不动。
- 3.下蹲,直到大腿与地面平行,保持你的足跟承重,并让膝盖向外轻微弯曲。
- 4.慢慢起身,恢复直立姿势。
- 5.重复做15次。

盆底肌康复并不仅仅是盆底肌本身的康复,好的盆底肌康复是一个整体,其中包括了腹直肌修复和骨盆修复,因为盆底肌和腹肌都长在骨盆上的,因此,骨盆修复不好就会影响盆底肌和腹肌。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

凯格尔运动

凯格尔运动是收缩和放松盆底肌肉的练习。如果在打喷嚏、大



美研发一新技术 或可秒杀肿瘤

美媒称,由美国能源部的SLAC国家加速器实验室和斯坦福大学正在研发基于加速器的新技术,旨在通过将癌症放射治疗的持续时间从几分钟缩短到不足一秒,来减少这种疗法的副作用。在被植入未来的紧凑型医疗装置后,为高能物理学开发的技术还可能有助于世界各地的人更容易得到放疗。

据美国每日科学网站11月30日报道,现在,SLAC/斯坦福团队获得了关键的资金支持,以继续进行两个开发可能的肿瘤治疗项目——其中一个是利用X射线,另一个是利用质子。这两个项目背后的设想都是以极快的速度轰击癌细胞,以至于器官和其他组织在受到这段轰击期间(类似于从一段视频中抽取一帧静态画面)没有时间发生移动。这将降低放射射线击中并损害肿瘤周围健康组织的可能性,从而使放疗更加精准。

斯坦福大学医学院放射肿瘤学副教授比利·卢(音)说:“在一瞬间就把一次治疗的全部放射剂量都投放完,这将是控制器官和组织持续运动的终极方法。这与我们今天所使用的方法相比是一个重大进步。”

SLAC实验室的粒子物理学和天体物理学教授萨米·坦塔维与卢合作进行了上述两个项目的研究。他说:“为了足够有效地投放高强度射线,我们需要的加速器结构比今天

的技术强数百倍。我们得到的资金将帮助我们建造这些设施。”

报道称,名为PHASER的项目将开发一个X射线快闪投放系统。在今天的医疗装置中,电子飞过大约1米长的管状加速器结构,并从一个在同一时间和同一方向上穿过该加速管的射频场中获得能量。电子的能量随后被转化成X射线。在过去几年里,PHASER项目团队已经开发并测试了采用特殊形状并以新方法将射频场送入加速管内的加速器原型机。坦塔维说:“下一步,我们将建造这种加速器结构,并测试这项技术的风险。该技术在3到5年内可能形成第一台可以最终用于临床试验的实际装置。”

报道称,除了让癌症治疗更加精准,射线的快速投放看起来还具有其他好处。卢说:“我们已经在实验鼠身上看到,当我们非常迅速地施用放射剂量时,健康细胞受到的损伤较小,而其杀死肿瘤的效果与在放射中暴露时间较长的常规疗法相当,甚至会更好一些。如果同样的结果也出现在人类身上,那将成为放射治疗领域的一个全新模式。”

(据《参考消息》)



盆底肌康复训练 不仅适用于产后女性

冯芹

笑、跳跃或咳嗽时出现漏尿,或者经常有强烈的尿尿欲望,那么凯格尔运动会缓解类似的尴尬。具体方法如下:

- 1.使用正确的肌肉。最简单的方法是停止中途排尿,用到的肌肉就是盆底肌。
- 2.收缩盆底肌并保持5秒,释放5秒。
- 3.重复做10次,一天3次。

深蹲

深蹲会运用到人体最大的肌肉——臀大肌,并会对臀大肌产生相当大的改变。做深蹲的时候,要保证只运用到正确的肌肉,不要出现代偿情况。具体方法如下:

- 1.直立站立,脚稍宽于肩宽。
- 2.弯曲膝盖,往后推你的臀部,假装身后有一张椅子,你要去坐椅子的动作,并保持下巴和颈部不动。
- 3.下蹲,直到大腿与地面平行,保持你的足跟承重,并让膝盖向外轻微弯曲。
- 4.慢慢起身,恢复直立姿势。
- 5.重复做15次。

盆底肌康复并不仅仅是盆底肌本身的康复,好的盆底肌康复是一个整体,其中包括了腹直肌修复和骨盆修复,因为盆底肌和腹肌都长在骨盆上的,因此,骨盆修复不好就会影响盆底肌和腹肌。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

凯格尔运动

凯格尔运动是收缩和放松盆底肌肉的练习。如果在打喷嚏、大

艾滋病也可防控



12月1日是世界艾滋病日。今年我国的宣传活动主题为“主动检测,知艾防艾,共享健康”(英文主题为“Know your status”,知道你的感染状况)。11月底,国家卫健委通报了我国艾滋病的相关情况。就报告数来看,截至2018年9月底,全国报告存活感染者85万,死亡26.2万例。估计新发感染者每年8万例左右。性传播是主要传播途径,2017年报告感染者中性传播为69.6%,男性同性传播为25.5%。

为什么需要检测?

近年来,通过检测并诊断报告的感染者中,每100个就有90个以上是经性途径感染。发生不安全性行为,就有可能感染艾滋病。我国还有相当一部分的感染者因没有接受检测并不知道自己感染状况。

哪些人需要检测?

- 1.有高危性行为史,包括仅发生1次未使用安全套的异性性行为或男性同性性行为:
 - ◎男性和男性之间发生了性行为,没用安全套;男性和女性之间发生了性行为,没用安全套;
 - ◎与不认识的人发生的性行为,没用安全套(无论男女);
 - ◎与已知感染艾滋病的人发生性行为;
 - ◎经常发生高危性行为,又不用安全套的人群,建议每3个月做一次HIV检测。
- 2.艾滋病感染者的配偶或性伴。
- 3.与他人共用针具吸毒者。
- 4.在非正规医疗单位拔牙、纹身者(过程中可能使用了没有严格消毒的器具)。
- 5.其他情形:梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病患者,以及准备结婚的伴侣、刚发现怀孕的孕妇、感染了艾滋病的妈妈生的宝宝。

去哪里检测?

- 1.各地疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)可以获得免费咨询和检测服务。
- 2.各地县级以上医院均可以

提供检测服务。

3.各地妇幼保健机构和大部分的基层医疗机构也可以提供检测服务。

4.开展艾滋病预防的社会组织小组可提供检测咨询和转介服务。

5.一些高校设立自助尿液检测包售卖机,可以自行购买。

可以自己检测吗?

自我检测是世界卫生组织推荐的一种检测手段,国际上已经有检测试剂获得认证。我国还没有获得认证的产品。目前购买快速试剂进行自我检测的人,需要特别注意:

- 1.自我检测者,由于没有接受过培训,采集样本、检测过程和对结果的理解,可能存在一些错误,因此可能出现不正确的结果,包括假阴性和假阳性。

2.自我检测阳性并不能确诊艾滋病感染,一定要到疾控中心或正规医疗机构进行检测。

3.自我检测阴性,一般来说,提示没有艾滋病感染,但因存在窗口期,建议在3个月后进行检测或到正规医疗机构进行咨询和检测。

检测阳性怎么办?

- 1.到当地的疾病控制机构获得免费、保密、专业咨询和心理支持服务。
- 2.要尽早接受抗病毒治疗,治疗越早,效果越好。
- 3.国家有免费抗病毒治疗药物,每个地区都有开展抗病毒治疗的定点医院。
- 4.要采取防护措施,保护性伴侣不被感染,同时告知性伴接受检测。

检测阴性怎么办?

如果检测阴性,可能在窗口期内,建议3个月后再检测,在此期间不再发生高危行为,也没有检测到抗体,则可排除艾滋病感染。确定检测结果阴性,只能说明本次高危行为没有造成感染。要时刻注意保护自己健康,要坚持每次性行为使用安全套。

(川卫健)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

南溪区多形式开展反邪教宣传

本报讯 近日,宜宾市南溪区开展庆祝改革开放四十周年暨知识青年上山下乡五十周年专场文艺演出,南溪区反邪教协会借此契机,开展反邪教宣传教育活动,引导广大群众崇尚科学、反对邪教。

活动现场,南溪区反邪教协会工作人员通过向广大群众发放反邪教

宣传单,悬挂挂图,播放影像资料等形式,并结合重大案件、事件,向群众讲解改革开放四十年来,国家和省、市、区在防邪、反邪方面开展的大量工作,并结合以案说法向群众介绍了什么是邪教、邪教的种类、邪教对社会的危害、邪教的骗人手段等相关知识,深入浅出地阐述了邪教的本质及严重危害性。同时,积极引导

群众扫码关注“南溪防邪卫士”公众号,开展“治蜀兴川奔小康 指尖接力传正道”网上签名活动,号召大家自觉做一名信科学、传正道的“防邪卫士”。

据统计,本次活动累计发放反邪教宣传单2000余份,赠送反邪教实用小礼品1000余份,参与活动5000余人次。(省反邪教协会供稿)



《2018 富士施乐中国可持续发展报告》正式发布

近日,富士施乐5家在华企业联合发布了《2018 富士施乐中国可持续发展报告》。报告以全球报告倡议组织的可持续发展报告标准为编制依据,回顾了总结了2017年富士

施乐在华企业在采购、生产、客户使用以及对使用后产品的再生、再制造的价值链各环节主要CSR议题和举措,介绍了富士施乐在华企业为可持续发展所做的努力。

请图片作者与本报联系,以付稿酬。