



### 肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG  
四川省抗癌协会  
四川省肿瘤医院

春天是各种野菜“主场”，其中蕨菜、香椿、折耳根等备受食客青睐。然而，有关蕨菜含有潜在致癌物质的说法令许多人望而却步。蕨菜到底能不能吃？是否真的致癌？下面，我们一起来揭开这个谜团，探寻真相。



## 春季餐桌常见蔬菜竟存致癌隐患？ 专家支招正确食用法

### 蕨菜致癌吗？

先上结论：蕨菜致癌证据不足，可适量食用。  
世界卫生组织国际癌症研究机构把蕨菜评级为2B类致癌物，其蕨菜中的原蕨苷评级为3类致癌物。  
2B类致癌物：没有足够的证据表明该物质对人类有致癌性，但有充分的证据表明该物质对动物有致癌性。  
3类致癌物：没有足够证据表明该物质对人类和动物有致癌性。  
蕨菜致癌风险是基于对小鼠实验进行的，实验中的小鼠平均寿命为7个月，

以此为基础推算到人体状况下，假如要达到类似实验中小鼠的致癌风险水平，则意味着至少需要连续食用蕨菜20年，并且每天摄入量要达到350克~3.5千克才可能致癌。

### 为什么蕨菜建议焯水再吃？

蕨菜在烹饪前建议进行焯水处理，主要是为了去除其苦涩味和潜在的有害物质。蕨菜在生长过程中，会分泌一种苦味素，这是其苦味的主要来源，也是蕨菜的一种天然防御机制，用以抵御害虫和微生物的侵害。为了改善口感，去除这种苦味，常规的烹饪处理步骤中，焯水是一种非常有效的方法。  
此外，蕨菜中含有一定量的原蕨苷和

其他有毒成分，未经适当处理可能会引起中毒，表现为头晕、恶心、呕吐、腹泻等症状。因此，在食用蕨菜时，必须确保其经过充分的烹饪以破坏这些有毒物质。

### 有哪些蔬菜吃前建议焯水？

- 1.含草酸多的蔬菜**  
菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高。日常饮食中草酸摄入过量，可在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收，吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患结石的风险。
- 2.有“毒”的蔬菜**  
有些蔬菜生来自带毒素，如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒。

如新鲜的黄花菜中含有某种成分，食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分是什么，目前尚未明确。以往人们认为是秋水仙碱，但最新的研究对黄花菜中的“有毒成分”提出了不同的观点，认为黄花菜中并不含有秋水仙碱，含有多个化合物，易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解，沸水处理3~5分钟可安全食用。

### 亚硝酸盐含量高的蔬菜

提到亚硝酸盐，很多人会想到致癌。实际上，亚硝酸盐本身并不致癌，但在我们摄入后，在胃酸的作用下会转化为亚硝胺，亚硝胺属于致癌物质，过量摄入会增加健康风险。

香椿中亚硝酸盐含量较高，焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

### 4.可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染，比如我们常吃的荸荠、莲藕、菱角，可别直接用它们做凉拌菜呀，很可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，

严重者会引发肠梗阻，甚至死亡。  
焯水之后，能保证食用安全性。  
5.不好清洗的蔬菜  
有些蔬菜表面不平整，坑洼比较多，容易藏污纳垢，更容易存在农药残留问题。比如西兰花、菜花、木耳都不太好清洗，缝隙中还可能含有泥土和虫卵。  
西兰花中含有丰富的维生素C，焯水1~2分钟即可食用。  
(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO  
**崇尚科学 反对邪教**  
栏目协办：四川省反邪教协会办公室

## 青川县结合“综治宣传月”开展反邪教宣传活动

为进一步增强辖区群众识邪拒邪防邪意识，提高反邪宣传工作知晓率、参与率和满意度，近日，广元市青川县委政法委员会、公安局、市场监管局等单位，结合“综治宣传月”集中宣传教育活动契机，在该县人民公园广场开展反邪教宣传活动。  
活动中，工作人员通过悬挂横幅标语、举办展览、发放宣传资料、现场咨询讲解等多种方式，向群众普及了增强法治观念、抵制邪教等知识。其间，工作人员详细讲解了邪教的种类、危害，以及邪教与宗教之间的区别，并教授了群众如何辨别邪教等反邪防邪技巧。  
此外，针对群众关心的反邪教相关法律法规的应用以及怎样有效预防和摆脱邪教的影响等问题，工作人员均给予了解答，并鼓励群众树立“反对邪教、破除迷信、崇尚科学、传播文明”的思想意识，共同营造和谐、健康的社会环境。  
此次活动共悬挂横幅标语17幅，制作展板8张，接受群众咨询200余人次。  
(和谐天府)

### 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

## 皮肤出现这些现象，须警惕皮炎

皮炎是一种罕见的自身免疫性疾病，可导致多种内脏器官损害，也可仅累及皮肤或肌肉。它的主要特征表现为皮肤损害，如水肿性紫红色斑、指关节伸侧(即手背的一边)紫红色丘疹和皮肤异色症等，以及肌肉无力。  
皮炎可发生于任何年龄人群，有儿童期和40~60岁两个发病高峰期。  
根据临床表现，皮炎可分为以下类型：多发性皮炎、成人皮炎、合并恶性肿瘤的皮炎或多肌炎、儿童皮炎、合并其他结缔组织病(如重叠综合征)的皮炎或多肌炎、无肌病性皮炎。其中，多发性皮炎主要见于成年人，儿童罕见，女性多于男性。

### 皮炎常见病因有几种？

- 1.自身免疫系统异常**：免疫系统识别错误，攻击正常的皮肤肌肉组织。
- 2.感染**：儿童皮炎患者发病前常有上呼吸道感染病史，部分患者发病可能与EB病毒或者小RNA病毒感染有关。
- 3.恶性肿瘤**：皮炎可合并恶性肿瘤，如鼻咽癌、乳腺癌、卵巢癌、肺癌、胃癌等。
- 4.遗传**：皮炎具有一定的家族遗传性，如果家族中有人患皮炎，个人患病的概率就比较高。

### 主要损害哪些部位？

- 1.皮肤损害**  
眼睑紫红色斑：以双眼睑为中心的水肿性紫红色斑片，可影响前额、头皮、面颊、胸前“V”形区，具有很高的诊断特异性。  
戈特隆丘疹：为指关节、掌指关节伸侧的扁平紫红色丘疹，多对称分布，表面附着糠状鳞屑。皮损消退后可遗留皮肤萎缩、毛细血管扩张和色素减退。  
皮肤异色症：面部、颈部、上胸部在红斑鳞屑基础上逐渐出现褐色色素沉着、点状色素脱失、点状角化、轻度皮肤萎缩、毛细血管扩张等。
- 2.肌肉损害**  
患者常表现为对称性的肌无力、疼痛和压痛。皮炎最常侵犯的肌肉群是四肢近端肌群、肩胛带肌群、颈部和咽喉部肌群，患者可出现举手、下蹲、上楼、抬头、吞咽困难等。急性期受累肌肉可出现肿胀，严重者卧床不起，自主运动完全丧失。

### 患者要注意什么？

皮炎患者需要注意防晒。因为皮肤损伤处对阳光更敏感，外出时要穿防晒服或涂抹防晒霜。患侧肢体要做被动

训练，以防肌肉萎缩。在理疗师的指导下进行适度锻炼，以保持和改善肌肉的力量和灵活性。宜吃高维生素、高蛋白质的食物。如果咀嚼和吞咽功能受损程度逐渐加重，那么就需要调整饮食结构，以容易吞咽的食物为主。日常需要观察自身皮肤损伤范围、颜色变化，肌无力和肌痛力程度。定期做血清肌酶谱检测，如血清肌红蛋白、肌酸等。

### 早期信号怎么识别？

皮炎患者早期主要有皮肤和肌肉的异常表现。疾病早期常累及眼睑部位皮肤，出现水肿性紫红色斑，有点像“熊猫眼”。患者会因毛细血管扩张导致手指甲两侧发红，并出现皮肤萎缩等。患者会感觉肌肉酸痛、乏力，一般常发生在盆带肌等大肌群，平时上厕所可能需要别人的帮助下才能完成，体力、耐力也随之下降。  
一旦发现上述症状，患者应及时到医院就诊，由专科医生判断是否是皮炎造成的肝、肾损害。  
此外，当皮炎患者光暴露部位如面部、胸前“V”形区等出现紫红色斑时，应注意与过敏性皮肤病鉴别诊断。皮炎为血管炎性改变，伴随肌肉疼痛和肌力的改变。过敏性皮肤病往往以瘙痒为主，抗组胺治疗有效。

### 如何预防？

- 1.健康饮食**：多吃营养价值高的食物，增强自身免疫力。
- 2.适量运动**：定期进行有氧运动，增强机体抵抗力。
- 3.注意防晒**：皮炎多与皮肤损伤有关。大家平常应注意防晒，避免造成皮肤损伤引发皮炎。
- 4.监测自身变化**：有皮炎家族史的人群，应密切监测自身变化，如是否出现双眼睑红斑、丘疹等。
- 5.定期体检**：定期做血清肌酶谱等检测，有利于早发现、早治疗。  
(央视新闻)



## 解读 5大误区，科学认识肝癌

春天是养肝护肝的好季节。在我国，各种慢性肝病并不少见。大家都知道喝酒伤肝、盛怒伤肝等，但这些伤肝行为在日常生活中很难完全避免。  
从大醉一场到各种慢性肝脏炎症、肝纤维化、肝硬化，乃至肝癌，这个进程有多远？临床发现，很多人对肝病的认知存在误区。下面，一起来了解肝病的相关防治知识，厘清认知误区。

### 误区一：肝功能指标正常就表示肝脏正常

肝功能指标正常，并不能说明肝脏没有病变，很多肝炎甚至肝硬化患者血清转氨酶呈波动性，一次检查不一定能发现问题。即使肝硬化、肝癌患者，当处于代偿期时，肝功能也可以完全正常。  
肝功能指标通常包括转氨酶、胆红素、白蛋白，这些指标可以反映肝脏的代谢、合成、分泌等功能，但并不能完全

代表肝脏的整体状况。  
要想全面了解肝脏状况，还需要结合临床表现和其他检查来评估，如乙型肝炎病毒核酸(HBV DNA)、丙肝病毒核酸(HCV RNA)、甲胎蛋白(AFP)、血常规、影像学检查、肝硬度或肝活检等综合评估病情。  
当然，肝功能异常也会受其他因素影响，如用药、劳累、饮酒等时，转氨酶也会升高，不必因偶尔一次升高而过度担忧，可定期检查以确认。

### 误区二：定期监测转氨酶正常等于没有肝纤维化肝硬化

肝硬化起病非常隐匿，早期可无特异性症状、体征。代偿期肝硬化，特别是1a期肝硬化单纯依靠临床、实验室检测有时很难诊断，往往需要肝组织活检才能确诊。在缺乏病理结果的情况下，代偿期肝硬化的临床诊断需通过肝纤维化(白蛋白、PTA)、

血常规(血小板、白细胞)、LSM检测、影像学、内镜检查综合判断，需重视代偿期肝硬化及门静脉高压的早期诊断与预防。所以肝硬化的诊断不是单纯看转氨酶的水平，要综合很多临床指标来评估。

慢性肝病者，如慢性乙肝、丙肝、酒精肝、脂肪肝、自身免疫性肝病、代谢性肝病者，应定期监测肝功能、血常规、凝血功能、肝脏彩超、肝脏硬度彩超，必要时做胃镜检查进一步明确是否肝纤维化或肝硬化。

### 误区三：只有胖人才会得脂肪肝

正常人的肝组织中含有少量脂肪，如果肝内脂肪蓄积太多，超过肝重量的5%，就可称为脂肪肝。如果超过30%，通常称为严重脂肪肝。  
肥胖人群中60%~90%患脂肪肝，但肥胖只是得脂肪肝的风险因素之

一，出现脂肪肝还有其他原因，比如胰岛素抵抗、遗传代谢等。

身材瘦小的人内脏脂肪沉积过多，也会出现脂肪肝。特别是消瘦的人或短期内快速减肥的人，会出现蛋白质-热量营养不良，影响肝脂代谢，也会发生脂肪肝。

此外，有的人选择吃素，认为吃得清淡就不会得脂肪肝。其实这么做只会事与愿违。素食中往往缺少蛋白质，不能满足身体的需要，机体就会将大量游离脂肪释放入血，一旦超过身体运输能力就会沉积在肝脏中，从而引发营养不良性脂肪肝。因此，均衡饮食非常重要。

### 误区四：护肝药物可以多多益善

偶尔少量喝酒一般来说对肝脏的影响并不大，但如果长期大量饮酒，就可能诱发酒精性肝病。比如，如果饮酒时间超过5年，男性每天酒精摄入量大于40克，女性每天摄入量大于20

克，那就很可能诱发酒精性肝病。

至于护肝药，它只是短时间减轻酒精对肝脏的损伤，目的是减少酒精所诱发的肝细胞炎症、减轻肝纤维化的程度。

临床上我们用的护肝药包括腺苷蛋氨酸，它可以减轻酒精对肝细胞的损伤，还有甘草酸制剂、水飞蓟宾类和还原型谷胱甘肽等药物有不同程度的抗氧化、抗炎、保护肝细胞膜及细胞器等作用，临床应用可改善肝生物化学指标。双环醇治疗也可改善酒精性肝损伤。

但这些药并不能完全阻断酒精对肝脏的损伤，戒酒才是保护肝脏的最好方法。只有戒酒，才能阻断酒精对肝脏的损伤所诱发的炎症纤维化，进而减少发展到肝硬化甚至发生肿瘤的情况。

专家强调，对肝组织炎症明显或ALT水平明显升高的患者，在抗病毒治疗的基础上，可以酌情使用具有抗炎、抗氧化和保护肝细胞等作用的药物，但不宜同时使用多种保肝药，以免加重肝脏负担和因药物间相互作用而引起不良反

应，建议在医生的指导下使用保肝药物。

### 误区五：病毒性肝炎患者不能和家人一起生活

病毒性肝炎是很常见的肝病，包括甲肝、乙肝、丙肝、戊肝等。  
甲肝和戊肝是通过消化道传播，一般起病较急，如果处于急性病程的患者，在和家人相处过程中要注意饮食卫生，和家人分开碗筷，注意消毒。  
乙肝和丙肝通常是慢性病程，它的传播途径不是消化道，主要是通过体液、血液和性传播，日常接触不会传染疾病。需要注意的是，涉及有创的操作，比如输液、纹身、刮胡子等时要使用一次性用具。另外，如果性伴侣有乙肝或者丙肝，就要做好安全防护措施。  
(张青梅 刘琪莎)