

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

“对酒当歌,人生几何。”“无酒不成席。”逢年过节、婚丧嫁娶,从亲朋好友相聚到工作应酬,叙感情、悟人生、谈合作,很多场合都少不了酒。如果你知道酒精会致癌,还敢这么喝吗?

喝酒会致癌吗?

■ 左明

著名医学杂志《Lancet》(《柳叶刀》)发表的一项大型研究显示,饮酒已与高血压、高盐饮食等,成为中国居民寿命减少的十大因素。众所周知,喝酒伤肝、伤胃,但酒精致癌却并未引起公众的重视。

其实,与烟草一样,早在2012年,酒精的代谢产物乙醛就被国际癌症研究机构(IARC)列为I类致癌物。大量研究表明酒精是口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、结肠癌、乳腺癌等癌症的致病风险因素。

我们先来看看酒精在人体内的代谢过程。

饮酒之后大约有80%酒精都是通过肝脏分解的,主要分

为三步:

第一步:肝脏中的乙醇脱氢酶首先将酒精内的乙醇氧化成乙醛;

第二步:依靠乙醛脱氢酶,将乙醛再氧化成乙酸;

第三步:乙酸继续氧化生成二氧化碳和水,进而排出体外。

在此过程中两个酶(乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶)的活性是影响酒精代谢的重要因素。而真正致癌的是酒精在体内的代谢产物——乙醛。酒精在人体代谢过程生成的乙醛,如果不能及时分解成乙酸,有毒的乙醛在人体内堆积,会造成DNA的损伤,诱发细胞产生突变。

喝酒就脸红的人,就是乙醛在体内堆积,引起血管扩张。说明其存在体内乙醛堆积,其体内堆积的乙醛浓度比正常人高2~3倍,堆积的原因因为乙醛转化障碍,汉族人约有30%的人具有乙醛转化障碍,如

果饮酒食管癌、胃癌的发病率明显增高。“脸红更能喝”完全是误解,其实这类人更不适合喝酒。同时酒精会造成消化道黏膜损伤,长期会导致慢性炎症,最终增加肿瘤发生率。

长期饮酒,且每次饮酒量越多,患癌的风险就越高。最新发布《中国居民膳食指南(2022)》对男性成年人建议酒精摄入量进行了下调,而且不再对男女摄入量做区分。指南建议限制酒精摄入,成年人一天饮用酒精的量不应超过15克,相当于白酒30毫升、啤酒450毫升、葡萄酒150毫升。此外,儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。

有人认为,啤酒、葡萄酒不会导致癌症,其实酒的种类跟癌症的关系没有不同。只要一喝酒,体内一定会产生一定量的乙醛,任何

酒喝到体内,就一定会产生致癌物。虽然有些研究显示少量饮酒,或饮红葡萄酒对心血管疾病可能有益,但这些研究中存在较多混杂因素,其证据的有效性还待进一步

证实。同时吸烟和喝酒的人群患癌风险明显高于单纯饮酒或吸烟的人群,尤其是口腔咽部和上呼吸道癌症。

最后提醒大家,如果必须要喝酒,避免空腹喝酒,适当多摄入膳食纤维含量高的蔬菜,如各种绿叶菜、菌类、海带等。同时,可以喝酸奶、牛奶,减缓酒精吸收速度;喝酒后可大量饮水,以稀释血液中酒精浓度,促进酒精通过尿液等其他途径加快排除。(作者单位:四川省肿瘤医院)

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

无论智齿疼痛与否 出现这些情况 应尽早拔除

说到智齿,不少人认为只是多长了几颗牙而已,不痛不痒、无需格外关注,更没必要特意将其拔除。

那么,事实究竟是怎么样的呢?我们是否必须对智齿“痛下狠手”呢?

智齿,又被称为“第三磨牙”,一般在人类成年后才会萌出。在远古时期,人类的食物比较粗糙,咀嚼它们会严重磨损牙齿,先长出的牙齿受到磨损后个体会变小,后长的牙齿见状就慢慢向前挪动“补位”,从而给智齿的萌出预留了足够的空间。

随着人类社会的发展与进步,粗粮渐渐变成细粮,烹饪方式也更加先进,这些都使牙齿的磨损日益减少。同时,人类颌骨也在进化,下颌骨变得越来越小,因此往往没有足够的空间来容纳最后萌出的牙齿,这就导致智齿萌出不完全或倾斜生长。而智齿位置排列异常,就会造成食物嵌塞、邻近牙龋齿等诸多危害。

除此之外,智齿还很不“安分”,尤其是在它阻生的时候。阻生是指智齿因为其他牙齿的阻挡而不能顺利长出。但智齿为了“出人头地”,可谓是将所有方向都尝试了个遍。很多阻生智齿的

牙冠部分露出牙龈,另一部分被牙龈覆盖,牙冠和牙龈间容易形成牙龈袋。而牙龈袋就像一个大大的“垃圾袋”,很容易装下食物残渣,引发细菌积存,当口腔卫生差、身体抵抗力下降时,就会引起智齿发炎,或口腔溃疡、张口困难等症状。

有些阻生智齿由于萌出空间不足,经常长歪而顶到旁边健康的牙齿,加上这些位置很难被清洁,容易造成牙髓炎,还会使邻牙牙槽骨受损而过早丧失功能。

一项有关智齿的研究调查显示,正常萌出的智齿仅占20%,异常萌出的智齿占80%。

因此,若发现自己长了智齿,应尽早去正规的口腔医院拍牙片,检查牙齿的具体情况。因为智齿在刚刚萌出时,很多人是察觉不到异常的,等感到疼痛或者出现其他口腔问题时,情况就会变得复杂,也会增加治疗难度和成本。

专家提醒,无论智齿疼痛与否,只要出现智齿大面积龋坏、智齿造成其他牙齿龋坏松动脱落、智齿萌出位置不正、出现智齿冠周炎等情况,就一定要及时去正规医院就诊治疗,尽快将其拔除。(蝌蚪)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

高考后,须提防这些骗局

近日,浙江桐乡警方发布一则紧急预警。文中称,近日,有群众反映,自己收到了省教育厅普通高等学校招生办发来的短信。短信中称在普通高等学校招生统一考试回放录像中,监控显示其有“疑似作弊”行为,要求其拨打省教育厅招生办的电话。对此,警方提醒:凡是收到招生办的电话或是短信,称考生存在作弊行为的,请第一时间和就读学校联系,确认信息的真实性。请勿盲目相信,尤其是要求缴纳费用删除作弊视频、缴纳保证金或是将钱转到安全账户的,均为诈骗。

另据微信公众号“厦门招考”消息,对于高考考生收到的上述类似短信,厦门市教育招考中心回应称:高考作弊违规行为,不会用短信、电话、链接等非正式渠道通知。此外,考试录像回放看现在也还未开始。如果高考中有作弊违规行为,会在高考结束后,经过多方核实通过文件形式下发。

6月7日,公安部刑侦局发布提醒,提醒考生和家长注意以下骗局:

- 1.“提前查分”骗局;
- 2.“补录名额、内部指标”骗局;

- 3.“补助金”骗局;
- 4.“填报志愿指导”骗局;
- 5.“伪造录取通知书”骗局。

除提防骗子诈骗外,高考考生也要保管好个人信息,这几种东西不能发朋友圈:高考准考证、个人身份证、考生号及密码、填报志愿纸质表、成绩单或查询页面截图、个人录取通知书。如果个人信息被别有用心的人从朋友圈或者其

他社交平台获取到,可能会被利用对其实施精准诈骗。(星华)



科技前沿
KE JI QIAN YAN

科学家在机械手上“覆盖”人造皮肤

据英国科学新闻网站近日报道,科幻电影《终结者》的设想可能离现实又近了一步。

东京大学的研究人员制作了一个机械手指,与阿诺德·施瓦辛格饰演的电子人杀手类似,这个手指被活的人类皮肤覆盖。目标是朝一日制造出看起来像真人的机器人。

报道称,生物混合动力工程师武内东海(音)及其同事6月9日在《材料》杂志上指出,超级逼真的机器人可以在医疗看护和服务行业与人类更无缝地互动。

为了将机械手指包裹在皮肤里,武内和同事们将这个手指浸没在胶原蛋白和人类皮肤细胞的混合液中,这种混合液被称为真皮成纤维细胞。该混合液沉淀在皮肤即真皮的基层,覆盖在手指上。随后研究小组把一种含有类角质细胞的液体倒在手指上,这形成了皮肤外层即表皮。两周后,覆盖着手指的皮肤厚度达到了几毫米——与人类皮肤的厚度相当。

报道称,实验室制造的皮肤非常坚固且有弹性,足以承受机械手指的弯曲。它还可以自愈:研究人员在机械手指上划了一个小口子,然后用胶原蛋白带覆盖它,一周内皮肤上的成纤维细胞就将纤维带与皮肤其余部分结合在一起。(据《参考消息网》)

泌尿知识角
MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学专委会
四川泌尿外科医院

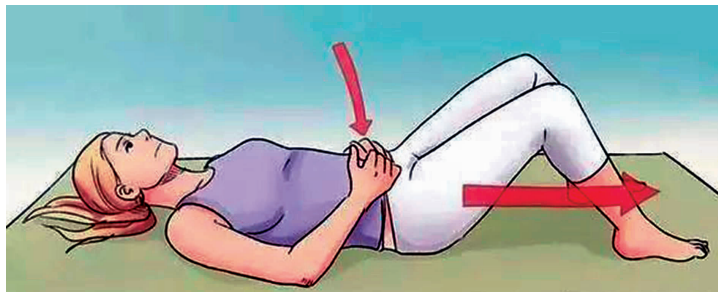
前面我们讲了辅助排尿和膀胱训练方法,除此之外,排尿障碍的康复疗法中还有一种训练,即骨盆盆底肌体操。

排尿障碍的康复疗法

(三)

■ 应朦

1. 仰卧位,双膝轻度屈曲,双下肢与肩同宽打开。
2. 盘腿坐位,背肌伸展,双上肢自然放松下垂。
3. 半蹲位,足部稍稍内旋,腰微微前弯。
4. 立位,双下肢与肩同宽,腰略微前弯。
5. 椅坐位,双足与肩等宽,双足着地,背肌伸展,上肢放松下垂。
6. 半仰卧位,强化腹肌的同时也会增强盆底肌。双手抱头或前伸都可以,但此体操动作要求患者身体功能及力量较好。
8. 桥式运动体位下收缩盆底肌。
9. 俯卧位,双下肢外展稍外旋,双手重叠,头可抬起也可向下;或稍屈曲一侧下肢,在此体位下进行盆底肌收缩。



10. 四点跪位,另一侧下肢也屈曲,腰略微前弯。

训练时注意事项:

1. 在上述体位下,肛门应持续收缩5秒钟左右,使盆底肌处于向上提拉内脏的收缩状态。可尝试在排尿过程中停止排尿,但需注意不要养成排尿中途停顿的习惯。
2. 本体操在各种体位下,任何时候、任何地方均可进行,因此可在早中晚及睡觉前进行,训练量应每天1次,每次进行10~20次,并持续训练3个月。
3. 在上述盆底肌基础训练进行4~6周后,要进行腹压负荷下的盆底肌肌力强化训练。训练应在膀胱排空情况下进行。具体方法为:盆底肌群收缩(肛门收缩状态)下,进行咳嗽和放松训练。顺序为:收缩—咳—放松—休息,收缩—咳—咳—放松—休息,一旦习惯后,也可在膀胱少量尿贮存时进行,不仅可加入咳嗽训练,还可以加上喷嚏、跳、举重物等训练。需要注意的是,所有上述训练须在物理治疗师的指导监督下进行。(作者单位:四川泌尿外科医院)

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

邛崃市羊安小学 远离邪教享安康 平安校园共维护

本报讯 为推动校园反邪教警示教育向纵深发展,强化师生崇尚科学、反对迷信、抵制邪教、健康成长的思想理念,近期,成都邛崃市羊安小学开展了以“远离邪教,平安校园”为主题的反邪教宣传活动。

学校结合反邪教宣传展板、反邪教宣传资料进行了“国旗下讲话”活动,教导处副主任用通俗易懂的语言,围绕“邪教是什么”“为什么要反对邪教”以及“如何认清邪教”等知识向学生们展开讲解,勉励同学们要积极向上,树立正确的世界观、人生观、价值观,提高自身识别和防范邪教的能力。

班会上,班主任们结合近年来的典型案例,向同学们揭示了邪教的本质、特征,并阐述邪

教对社会的危害,引导同学们面对邪教要做到不听、不看、不信、不传、不参与,若发现邪教传教等违法行为,第一时间向公安机关举报。

在充分学习反邪教知识的基础上,学校还组织全校师生进行了反邪教征文、手抄报创作比赛;组织少先队员走进社区、医院、商店向公众宣传反邪教知识,把反邪教警示教育向社会延伸,努力实现“共同反邪教”的社会效应。

此次反邪教宣传活动的开展,极大地增强了全校师生反邪教意识,坚定了师生崇尚科学的决心,营造了良好的校园文化氛围,进一步促进了青少年健康成长。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。