

社区科普



说起癌症,很多人都唯恐避之不及。大家有不少关于肿瘤的疑问,比如“吃什么容易患肿瘤?”“得了脂肪肝就一定会发展成肝癌吗?”针对大家关注的这些热点问题,本报邀请了四川省肿瘤医院专家连续三期来为大家一一解答。

关于肿瘤的大热点问题(一)



问:四川人的“吃”和“癌”有什么关系?
熊竹娟(四川省肿瘤医院临床营养中心副主任医师):四川人好吃,那是因为四川人会吃、川菜好吃。川菜中大多没有珍贵的食材,不起眼的食材经过四川人一烹饪,味道绝对巴适——“麻辣咸香”让人欲罢不能。但这种重口味往往伴随着高盐、高油,存在一定的健康隐患,与高血压、癌症等疾病的发生均有一定关系。最具典型的是食管癌高发地区,与当地喜欢吃酸菜有关。
高盐饮食因促进胃酸分泌、破坏粘膜屏障,易诱发食管癌、胃癌等;高脂饮食诱发肠癌,也是引起超重(肥胖)的常见因素;而烟熏、腌制类食品除了高盐外,还含有较多的丙烯酰胺、苯并芘、亚硝酸盐等致癌物。川酒有名,也有不少四川人喜欢饮酒,酒的危害主要在于酒精产生的乙醛是致癌物;过多饮酒往往伴随高脂、高蛋白食物摄入过多及蔬菜摄入不足,容易引

起超重(肥胖)及多种维生素、膳食纤维缺乏;酒精对消化道黏膜的局部刺激也是重要的致癌因素。
问:在四川如何做个聪明的“好吃嘴”?
熊竹娟:看完上面那个问题,是不是感觉我们喜欢的好东西都不敢吃了呢?不要急,从健康及营养角度建议首先遵循《中国居民膳食指南》的推荐:食物

多样化;谷类为主,适量优质蛋白,多吃蔬果;少盐少油,控糖限酒;吃动平衡,保持健康体重。其次,尽量在家就餐,对于重口味的食物、烟熏及腌制类食品,控制食用量和频次。这样既保证健康又有生活质量,还能拥有苗条的身材。
问:脂肪肝会转变为肝癌吗?
冯曼林(四川省肿瘤医院肝胆外科主任医师):有部分脂肪肝会转变为肝硬化,然后转变为肝癌。非酒精性肝炎及其相关的脂肪性肝硬化目前已成欧美及我国发达地区慢性肝病的重要病因。普通成人脂肪性肝病患病率在10%~30%不等,其中脂肪性肝硬化的发生率也很高。很多人都知道“乙型肝炎—肝硬化—肝癌”三部曲。刷新大家认识的是,据最近美国的研究证实,非酒精性脂肪性肝炎的肝癌发生率和病毒性肝炎肝癌的发生率接近。(本报记者代俊)



开小夜灯睡觉会导致孩子性早熟?

很多家长为了方便夜里给孩子喂奶和换尿布,晚上都会开着一盏小夜灯。但是最近网上流传这样一个说法,称“开灯睡觉会导致孩子性早熟”,很多家长对此都非常担心。一盏小夜灯真的会促使孩子性早熟吗?这个说法有科学依据吗?
对于这一说法,重庆医科大学附属儿童医院内分泌科副主任医师宋萃表示,孩子性早熟的原因很多,与营养、基因、环境等都有关,并非单一因素占主导地位。笼统地说开灯睡觉会引起宝宝性早熟有些夸张,目前也没有科学研究依据证实。

那么为什么会有“开夜灯睡觉导致性早熟”的说法呢?南京市妇幼保健院儿童保健科儿童内分泌性早熟门诊主任毛辰解释,光线会抑制褪黑素的分泌,如果褪黑素分泌被抑制,那么垂体促性腺激素的分泌就会增加,可能会导致性发育的启动。同时,褪黑素分泌水平的高低直接影响睡眠质量。但这仅仅是理论层面的说法,在实际生活中,小夜灯真的有这么大的影响吗?有研究发现,新生儿重症监护室的长时间无差别光亮度对于新生儿褪黑素的分泌并没有明显作用。通过目前所能获得的研究数据,我们并不能将使用小夜灯和发育提前直接联系起来。网络上的传言也仅仅是对于少数个例的推测,并没有相关检测检验结果的支持。
最后,也提醒家长们,对孩子良好的睡眠而言,除了时间要充足,最重要的就是深度睡眠,那么关灯睡觉是一个必要要素。睡眠状态下,身体会分泌大量褪黑素,抑制人体交感神经的兴奋,让身心得到放松和休息。但光照会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量。因此,睡眠状态下,还是建议最好保持“全黑环境”。实在要开,应选择灯光柔和的小夜灯。(钟科)



关于月球的五个最新冷知识

月球是全体人类共同的图腾,距离人类第一次踏上月球已经50年。美国趣味科学网站在7月16日的报道中,为我们梳理了有关月球的5个最新且迷人的科学发现。

表面有水在“跳舞”

2009年,美国国家航空航天局(NASA)的“月球勘测轨道器”(LRO)提供的数据表明,月球上有水冻结在月球两极陨石坑中孤立的冰穴里。LRO最近进行了升级,升级后的设备“莱曼阿尔法测绘仪”(LAMP)让科学家们可以近距离观察月球表面的水。LAMP提供的数据显示,随着一天内月球表面的变暖和变冷,水分子会在月球表面“跳舞”。NASA强调称,月球水是随着时间推移而积累起来的,而不是像以前推测的那样来自太阳风中并以“雨滴”形式落下。对于人类探险者来说,月球水可被人类用来制造燃料,或用于辐射防护和热管理。

南极下方有大量金属

在太阳系中,月球并不是特别大。然而,它相对较小的尺寸掩盖了其最有趣的特征之一:一个直径约2240公里、深13公里的巨大陨石坑——月球南极—艾特肯盆地。该处也是我国的月球探测器嫦娥4号的着陆点、玉兔二号的活跃地。今年4月,研究人员在《地球物理通讯》月刊撰文称,南极—艾特肯盆地地下深处埋藏了约2.4千兆吨的巨量金属,其显然正在改变月球的引力场。研究人员不确定这块巨大的金属是如何被困在月球表面之下的。模拟结果表明,它可能是铁镍小行星的重要残余物。这颗小行星坠毁在月球远端,并在大约40亿年前形成了巨大的南极—艾特肯盆地。

月球正在收缩震动

一项基于阿波罗任务数据的新研究发现,和地球一样,月球在地质构造上仍然很活跃,就像我们的地球产生地震那样,月球也在产生“月震”——可能是因为月球正

因内部冷却而收缩形成断层,引发了月震。科学家表示,当地壳运动时,一部分地壳被推到另一部分之上,就形成了断层。这些断层从表面上看是不寻常的悬崖,矗立在高处,绵延数英里,在NASA的LRO拍摄的图片中可见。研究人员发现,大约25%的月震可能由这些断层释放的能量产生,而不是由小行星撞击或月球深处的活动产生。研究人员写道,这些断层广泛散布于月球表面各处,存在时间估计不超过5000万年,断层的年龄和分布暗示它们在月球内部冷却时出现,导致其外壳收缩。

月球没那么“富有”

在很多人眼里,月球不仅是一颗卫星,或许更像是一个未知的“聚宝盆”,但最近的一项研究或许要让他们失望了。最新研究表明,月球上金、铂等“高亲铁元素”(HSE)的储量远比地球上的少。要解释这一点,科学家们不得不追溯月球的形成历史。大约45亿年前,一颗被称为“忒伊亚”(Theia)的火星大小的行星猛烈撞击原始地球,撞击将两个天体上的大量物质抛洒到太空中,随后,喷射出来的有些物质重新回到伤痕累累的地球上,有些物质则合并到一起形成了月球。

月球是个“双面娇娃”

自“阿波罗”时代起,科学家就知道,月球有两面:面向地球的一面较为平坦;月球背面则起伏不平。为什么会这样?澳门科学家给出了答案:远古时期一颗矮行星与月球的碰撞给月球表面留下了永久伤痕,使其变为“双面娇娃”。模型显示,月球如果与比谷神星这种矮行星略小的天体相撞,最吻合现在这种两面截然不同的情况。这个天体的直径约780公里,以每小时22500公里的速度与月球靠近地球的一面相撞,撞击产生大量碎片,最终落在月球背面,使月球背面月亮比近地一面厚5~10公里,也使月球面向地球的一面没有多少陨石坑。(据《科技日报》)

男性和女性下尿路有很大差异,但由于种种原因,临床学科设置上没有相应的区分开来。其实女性由于怀孕、生育往往会造成盆底肌肉筋膜韧带松弛,盆底器官膨出,导致一系列泌尿问题,严重影响生活质量。本栏目将从本期开始,连续三期为大家科普女性泌尿系统疾病的临床范畴、相应临床表现等知识。

科学认识女性泌尿系统疾病(一)

王培禄



地从尿道流出。尿动力学检查表现为充盈性膀胱测压时,在腹压增加而无逼尿肌收缩的情况下出现不随意漏尿。

发病原因:

●老龄化。随着年龄增长,雌激素水平低落,盆底组织松弛,造成尿道周围组织松弛。
●分娩。阴道分娩造成盆底筋膜、韧带及肌肉损伤,导致日后尿失禁。即使剖宫产,妊娠9个月的盆腔压力持续增高,对盆底组织仍造成损伤。
●肥胖。肥胖导致腹压增高及盆底肌肌力下降,引发尿失禁。

膀胱颈梗阻

由尿道内口向尿道内延伸约1~2厘米长的一段管状结构发生梗阻。病因分为先天性及后天性。先天性者多由于膀胱颈肌肉肥厚所致。后天性者常由于局部慢性炎症等导致的膀胱颈部纤维性挛缩,女性较男性多见,且常在中年以后发生。表现同男性前列腺增生,如尿频、尿不尽、排尿困难等。

尿路感染

由于女性的生理结构决定,女性的尿道相对跟男性来说短而且宽,容易造成细菌的侵入;女性还有一些生理周期的问题,比如说女性的一个月经期,经血它作为一个良好的细菌的培养基,有利于细菌的繁殖,增加了尿道感染的机会。
(作者单位:四川省泌尿外科医院)

女性泌尿系统疾病中的排尿障碍包括女性尿频、尿失禁、膀胱颈梗阻、尿路感染。

女性尿频

尿频在女性人群中是一种很常见的症状,其具体病因目前还不明确,当前认为其可能跟膀胱的神经、肌肉等功能紊乱以及焦虑、抑郁等心理因素有关。据统计,18岁以上的成年女性中有11.8%的人受过尿频的困扰。

尿失禁

尿失禁是一种不自主地经尿道漏出尿液的现象。它不是一个独立的疾病,而是一组综合征,是由各种原因引起的不自主漏尿,是排尿障碍疾患的常见症状。包括急性尿失禁、压力性尿失禁、充盈性尿失禁、真性尿失禁、混合性尿失禁。女性最常见的尿失禁是压力性尿失禁,压力性尿失禁指喷嚏等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口渗漏。症状表现为咳嗽、喷嚏、大笑等腹压增加时不自主溢尿。特征是腹压增加时,能观测到尿液不自主

启示

吴四妹(女,身份证号:522624198601054420):从2019年7月起,移民直发直补金和养老保险金纳入社会保障卡“一卡通”发放,不再发放到原银行卡。我现已通过多种方式联系你本人,仍联系不上,因此无法采集你本人社保卡账户信息。根据“一卡通”发放相关要求,未办好社会保障卡“一卡通”的,从2019年7月起,将暂停发放直发直补金和养老保险金。待办好社会保障卡“一卡通”后,再予以补发。
请吴四妹(或家人、朋友)见此启示后,10月底前按照“一卡通”工作要求办理社保卡,并激活其金融功能。同时,将办理情况告知黄龙溪镇政府经办办公室。
联系人:成都市双流区黄龙溪镇 李晴
联系电话:13540214160
2019年7月24日

沐川县乡镇社区多形式开展反邪教宣传



“遇到邪教组织活动怎样举报”“怎样识别防范并远离邪教”等反邪教知识;利用党员微信群、网络微信群、社区微信公众平台等新媒体平台推送反邪教知识;网格员通过入户的方式向居民发放反邪教宣传手册,提供面对面的政策咨询,结合典型案例向居民讲解邪教的种类、本质和危害。
据统计,此次宣传活动开展集中宣讲3次,悬挂横幅2条、挂图23幅,制作宣传展板1个,发放宣传资料1500份,接受社区居民咨询21人次,有效地营造了“人人抵制邪教,人人痛恨邪教”的浓厚社会氛围。
(省反邪教协会供稿)

遗失声明
唐中兰不慎遗失成都天合瑞通投资有限公司凯旋东岸非住宅商业二栋185号房款收据(收据号:KXDA00007483,金额:467994元)。特此声明作废。
2019年7月24日

注销公告
成都和隆商贸有限公司(统一社会信用代码:915101087854278715)经公司股东会决定注销公司,请相关债权债务自本公告见报之日起45日内办理相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理,特此公告。
2019年7月24日

遗失声明
周成义(身份证号:510107193901199613)残废军人证(证件号:川军A001960,流水号:NO.00553209)遗失,特此声明。
2019年7月24日

成都市武侯区劳动人事争议仲裁委员会公告
四川码源数智科技有限公司: 本委受理何婷、古健、龙慧、袁丹、宋妮岚诉你单位劳动争议纠纷一案,现该案已审理完毕。因无法与你单位取得联系,现依法向你单位公告送达成都武侯区仲裁字(2019)第194-198号仲裁裁决书,自发出公告之日起经过六十日未领取即视为送达。
特此公告。
成都市武侯区劳动人事争议仲裁委员会
二〇一九年七月二十四日

注销公告
四川天原天亿新型管业有限公司(统一社会信用代码:91510104MA67B2WL59)经公司股东会决议决定注销公司,请相关债权债务自本公告见报之日起45日内办理相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理,特此公告。
2019年7月24日