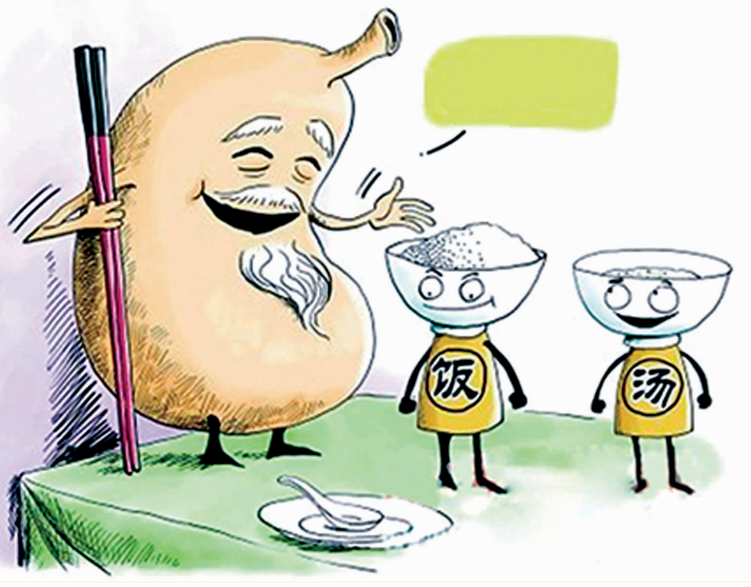
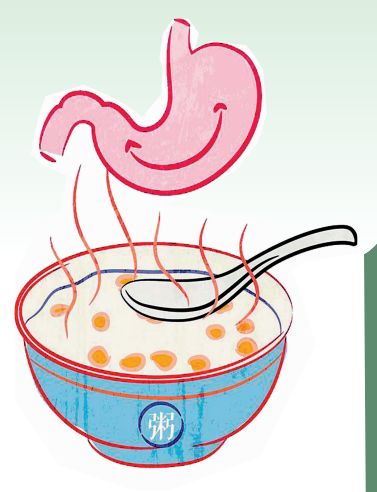




由于无法咀嚼、吞咽梗阻、吞咽障碍、吞咽疼痛等因素,很多肿瘤患者需要采用流质饮食,或者安胃管后需要管喂流质饮食。

流质食物制作有讲究

黄雪梅



“先熬鱼汤,然后把骨头一起打碎了来吃,可以补钙!”“把绿豆、红豆、花生、芝麻等,打到一起吃。”“每天就是打些大米、瘦肉、蔬菜、鸡蛋,也不知道营养够不够?”……由于要制作流质食物,很多患者家属们购买了破壁机等烹饪设备。关于流质食物的做法有很多,但这些做法是否合理?破壁机

应该打些什么食物呢?今天营养师就教大家如何为患者制作营养均衡、充足的流质食物。

把动物骨头一起打碎了吃,可以补钙吗?

不能。因为动物的骨骼主要以钙盐结晶的形式存在,即使被破壁机打碎后,也不能被吸收。补钙最

好的食物仍然是奶制品。

绿豆、红豆、花生、芝麻打碎一起吃,适合肿瘤患者吗?

绿豆、红豆都属于杂豆类,富含膳食纤维和B族维生素,但是比大米、面食这样的细粮要难消化吸收;花生、芝麻属于坚果类,富含多不饱和脂肪酸,但是油脂含量高,进食过多也不宜吸收。因此,建议消化功能正常的肿瘤患者,每天可以吃1~2碗(原料约50~75g)这样的流质食物;消化功能不好的患者,尽量以精细米、面作为主食。

大米、瘦肉、蔬菜、鸡蛋这些普通的食物,能保证每天的营养吗?

患者营养不够,是很多家属担心的问题,在家属眼里似乎患者一定要吃各类补品才能把营养跟上。其实,只要饮食充足、搭配均衡,用普通的食物也可以保证患者的营养。简单来说,患者跟大多数健康

人群一样,每天均衡的摄入以下几类食物,基本可以保证营养的均衡。

- 1.主食类:米饭、米粉、面条、馒头、杂粮(如红豆、绿豆、玉米)等。
- 2.高蛋白食物:鱼禽、瘦肉(猪肉、牛肉、羊肉等)、蛋(鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋)、奶类(牛奶、酸奶、羊奶)、大豆及豆制品。
- 3.蔬果:应季的蔬果为宜。
- 4.坚果:花生、核桃、瓜子等。
- 5.适当的油脂和盐。

合理搭配食物

我们以身高160cm,体重60kg的肿瘤患者为例,制作一日参考食谱。(注意这个食谱不同于普通成人;由于每个患者的病种不同、病情不同,营养需求量也不同,建议请营养师制定个性化的营养方案。)

- 早餐:鸡蛋1个+牛奶1盒+馒头1个
上午加餐:核桃3个
午餐:米饭75g+鱼肉150g+蔬菜250g+植物油10g+盐2g
下午加餐:水果200g

晚餐:面条75g+瘦肉100g+蔬菜250g+植物油10g+盐2g
晚上加餐:酸奶1盒

另外需要注意:食物现做现用,不要吃变味、变质的食物;绿叶蔬菜不要保温储存,以免产生致毒的氰化物;流质食物不要做得太稀,以免营养密度过低;如发生腹痛、

腹胀、腹泻等不适症状,及时告知主管医生。
(作者单位:四川省肿瘤医院 临床营养中心)

膀胱癌是指发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤,是泌尿系统最常见的恶性肿瘤。从本期开始,本报将推出膀胱癌相关知识的系列文章。

这些因素易导致膀胱癌发生

王培禄



俗话说“防范于未然”,由于年龄、职业、生活习惯等因素,有些人属于膀胱癌的高发人群,今天我们来聊聊哪些因素会导致膀胱癌的发生?让大家有一个全面的了解后,可以在工作、生活上有效地预防。

年龄。膀胱癌可以发生在任何年龄,但通常发生在中老年人群。50岁以下人群发病相对较少,随着年龄增长,发病率逐渐增高。近几年来,膀胱癌的发病年龄趋于年轻化。

性别。男性膀胱癌的发病人数约为女性的4倍,但女性膀胱癌的死亡率要比男性高约30%。

职业。与膀胱癌发病危险相关的行业有:汽车、油漆、钻床、皮革、钢铁、机器等,以及与有机物接触的职业,如干洗工、造纸工、编织工、牙科技师、理发及美容师、服装工业的工作人员及管道工等。这些职业经常会接触、暴露于引起膀胱肿瘤的致癌物质,如用于纺织品染色的氨基苯染料、萘胺类物质、煤中的燃烧气体及烟尘、含氮的脂溶性碳水化合物,

醛类(如一般用于化学染料、橡胶及纺织工业的丙烯醛)等。

吸烟。吸烟者罹患膀胱癌的危险是不吸烟者的4倍。这种危险与吸烟的持续时间及吸入的程度相关,并无性别差异。被动吸烟人群患膀胱癌的危险要稍高于正常人。虽然戒烟后膀胱癌的发病率会有所下降,但是要戒烟近20年时间才能达到不吸烟人群的发病水平。

滥用镇痛剂。大量摄入(10年内摄入5~15kg)含有非那西汀成分的镇痛剂的人群患肾盂及膀胱肿瘤的风险上升。非那西汀,为临床常用解热镇痛药的成分,如临床中常用的复方阿司匹林、扑热息痛等解热镇痛药中含有非那西汀成分。

慢性膀胱炎及其他感染。慢性膀胱炎在有结石或导尿管存在的情况下,患膀胱鳞癌的危险性会增加。由于截瘫而需长期留置导尿管的患者,有2%~10%的危险罹患膀胱癌,而其中有80%为鳞癌。埃及血吸虫性膀胱炎也与膀胱鳞癌的发生相关。

盆腔照射。因患宫颈癌或卵巢癌接受放疗的患者比接受手术的患者,患膀胱癌的风险要高出2~4倍。如果同时接受化疗,患病风险会更高。

环磷酰胺。环磷酰胺是临床常用的一种化疗药物。用环磷酰胺治疗的患者发生膀胱癌的几率比正常人要高9倍。环磷酰胺在尿液中的代谢物——丙烯醛,被认为可以导致膀胱癌及出血性膀胱炎。

遗传性。缺乏有力的流行病学证据研究支持遗传因素在膀胱癌中的作用。

其他危险因素。黑脚病,是中国台湾地区的流行病,这与当地居民摄入井水中砷的含量高有关;中药马兜铃类方剂中的汉防己成分可以导致膀胱肿瘤;接受肾移植的患者有患肿瘤的风险,可能是与其长期的免疫抑制有关。
(作者单位:四川省泌尿外科医院)



请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科学家揭开蚂蚁种群社会性形成之谜



根据英国《自然》杂志近日在线发表的一项动物行为研究,美国科学家团队通过克隆繁殖的蚂蚁发现,从6个蚂蚁开始,随着群体规模的扩大,蚂蚁会发展形成一种有益的分工模式。这一发现有助于我们进一步理解复杂的社会性是如何形成的。

分工是按不同技能或社会要求,分别做各不相同而又互相补充的工作,这是各种社会劳动力的划分与独立化,为群居动物更好地生存下去。

在社会性昆虫群体中,甚至可以发现更加精细的分工——对于所有群居动物都一样,分工的产生是为了使群体能更好地生存下去。

在育雏期,这些蚂蚁是机动的,一些工蚁负责觅食,另一些则负责育雏。研究团队使用颜料标记蚂蚁,并通过数字摄像机跟踪它们在育雏期间的活动。

结果发现,只要群体包含了6个蚂蚁,就会出现分工。随着群体规模的扩大,工蚁的活动更加细化,群体表现出更加明显的行为多样性。此外,个体的群体适应度也相应上升,具体现在存活率、生殖水平和发育时间方面。
(张梦然)



是,这些昆虫独居的祖先最初是如何演化形成这种分工的,一直是个未解之谜。

此次,美国洛克菲勒大学研究人员丹尼尔·科隆诺尔及其同事,研究了100个克隆繁殖的毕氏粗角蚁(Ooceraea biroi)群体——它们生活在小群体中。毕氏粗角蚁群体没有蚁后,由所有工蚁负责繁殖。

在育雏期,这些蚂蚁是机动的,一些工蚁负责觅食,另一些则负责育雏。研究团队使用颜料标记蚂蚁,并通过数字摄像机跟踪它们在育雏期间的活动。

结果发现,只要群体包含了6个蚂蚁,就会出现分工。随着群体规模的扩大,工蚁的活动更加细化,群体表现出更加明显的行为多样性。此外,个体的群体适应度也相应上升,具体现在存活率、生殖水平和发育时间方面。
(张梦然)

据报道,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康。因此,全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

保护视力必需从小做起



近视低龄化且高发,除先天因素外,主要由日常用眼习惯不良所致,护眼是一生都要关注的大事,必须从小做起。

保护视力要了解下面4件事

三岁前是关键期。儿童视力发育,3岁前是关键期,3~10岁是敏感期。此时,家长除了要对视力、视功能、视觉有正确认识,还要科学关注。如果有影响孩子视觉发育的不良因素,要尽量避免,发现问题,早干预早治疗。家长可通过几种情况早期判断孩子视力是否有问题:4个月时能否注视玩具,8个月时眼睛能否随着物品转动,1周岁能不能看到远处物体,3周岁可以到医院检测视力。

预防近视做到三个20。日常生活中,孩子们应做到“20-20-20”护眼法则,持续视物20分钟休息一下,休息时先眨眼20秒,眨眼是一种“刷新”大脑的方式,然后看20英尺(约6米)以外的物体或远方。另外,还应做到“三个一”,眼睛距离书本1尺,胸离桌子1拳,指尖距笔尖1寸。

高度近视隐患多。屈光度为600度或以上为高度近视。高度近视容易引发视疲劳、暗适应能力降低,以及眼部退行性改变。临床接诊病人发现,有的中年患者原来度数是1200度,一两年后涨到1400度,眼轴还在发展,度数仍在加深。由于晶体营养不足,眼底发生病变,可能造成白内障甚至致盲。而且,高度近视患者晚期合并开角型青光眼的可能性是正常人的3倍,若合并青光眼后再出现白内障,后果不堪设想,所以预防近视发展是关键。

护眼设备对延缓近视发展没

有根本作用。为了保护孩子眼睛,家长们煞费苦心,购买护眼灯、眼保健仪,这类护眼设备对于消除眼睛疲劳有一定作用,但如果真的近视了再使用,对延缓近视发展没有根本作用。如果要明显改善,还要多做户外运动。

4大隐形杀手最易被忽视

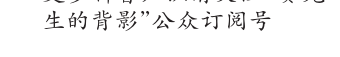
我们都知道,生活中的强光、电子产品、用眼卫生会损害孩子视力,但还有一些隐形的视力杀手容易被忽视。总结临床经验,主要有下面几方面需要引起注意。

甜食。近视的成因很多,微量元素失衡也是成因之一。糖是大多数儿童喜爱的食物之一,过多食用含糖量高的食物会使正在发育的眼球外壁巩膜的弹性降低,眼球就比较容易拉长,从而形成近视。

过度用眼。很多孩子长时间练字、画画,过早学钢琴,都可能损伤视力。学琴时,琴谱的字小,离眼睛也近,孩子还要时不时地低头看琴键,频繁切换,不断调整眼部睫状肌来对准焦距,容易导致孩子视力疲劳。

各种眼外伤。儿童活泼好动,又缺乏对危险的预判能力,易受各种眼外伤,包括一些尖锐物品,如:刀剪、笔尖等戳伤,引起角膜、巩膜的穿孔,从而破坏眼球结构,甚至进一步引起眼内炎症的发生,最终损害视力。各种酸碱化学物品,如不慎入眼,都会造成化学烧伤,严重影响视力。

各种先天性眼病。比如,先天性白内障、早产儿视网膜病变、严重的屈光不正等疾病,若不及早治疗,就会错过儿童视网膜发育的黄金时间,形成弱视,导致不可挽回的损失。
(任民)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

四川省2018年防范邪教宣传月活动启动



本报讯 9月2日,“崇尚科学、反对邪教——四川省2018年防范邪教宣传月活动启动仪式”在成都市举行。此次活动由四川省科

协主办,中共成都市金牛区委、金牛区人民政府、四川省反邪教协会、成都市反邪教协会、四川正道文化传播中心联合承办。四川省委防范处理邪教办、四川省科协、成都市委防范处理邪教办、金牛区委、区政府相关领导及群众共600余人参加了启动仪式。

上午9点,“四川省2018年防范邪教宣传月活动启动仪式”正式启动。随着“反邪教宣传月”水晶球的启动,现场群众、志愿者

纷纷在“防范邪教,从我做起”反邪教宣传签名板上庄严签名。现场表演的歌舞及反邪教小品赢得了观众的阵阵掌声。此外,现场还设有反邪教科普宣传展台,为参观反邪教科普宣传展览的群众现场讲解邪教危害知识。据统计,此次宣传活动共向现场群众发放各类科普宣传品和反邪教宣传品2000余份。

据悉,在为期一个月的防范邪教宣传月活动期间,四川省各

级反邪教协会将联合相关单位,积极组织反邪教工作人员及志愿者,以“三巡”(巡展、巡讲、巡演)方式开展反邪教“科普三进”(进农村、进社区、进机关、进学校、进企业、进军营、进宗教场所)宣传。通过丰富多彩的活动载体,开展形式多样的宣传活动,营造浓厚的反邪教氛围,增强群众识邪、拒邪、反邪能力,筑牢“防邪墙”,铲除邪教生存土壤。
(省反邪教协会供稿)