

科普进行时

全国多地高考将于6月7日~8日举行。根据教育部此前要求,考生应做好考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

高考临近 送考生一份应试小贴士



头脑风暴、题海遨游后,一本散文集或诗词集是考生脑海中的世外桃源,可帮助改善考生疲倦的大脑,也能增加写作的灵感。

据气象部门预测,高考时间,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当的出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,出现任何问题,及时向有关部门求助。(郑天虹)

“疫情下的高考备考,要按照指引,做足措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

除了注意个人防护之外,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程焯亚建议,考生要保持充足的睡眠,不开“夜车”。考生日常复习的内容安排,可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分,下午3点至5点的时间段。

饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。多位备考专家提示,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日

常的均衡营养即可;可清淡饮食,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品,以免上火或腹泻;多喝水,少喝饮料,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等,午晚餐的食物可以多样化,包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果,夜晚可以少量加餐,切忌量太大,避免增加肠

胃负担而影响睡眠。

最后阶段是学生容易出现心理波动的时候,心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经历,而不是终点,要有合理的期望值。

学习之余,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明表示,运动可以稳定心率、释放压力,有助于睡

眠,让人头脑更清醒,建议在傍晚时分慢跑、出汗,但切忌太过激烈;一首可产生共鸣的轻音乐,能帮助考生放松、更有信心;在每天的

肿瘤大讲堂

息肉,想必大家并不陌生。不少人在体检报告单中,常常会发现“某某器官长了息肉”,如肠道息肉、胃部息肉、子宫息肉、胆囊息肉、鼻腔息肉……其实,凡是有“黏膜”的地方都可能长出一个光滑的小肉球。但你知道吗?息肉是癌的近亲,大约95%的大肠癌都是由肠息肉演变而来。那么,息肉需要切除吗?什么情况下的息肉要进行手术?我们来了解一下。

注意!这几类息肉赶紧“切”

大家首先要清楚一点,绝大部分息肉都是良性的,即使是腺瘤性息肉,如果要演变为癌症也需要10年之久,大家大可不必过度恐慌。但是家族有消化道癌症病史者,就一定要警惕息肉,因为此类息肉的癌变率几乎为100%。

家族型息肉病特点:多发性。腺瘤样息肉数目一般在100个以上,可多达5000个。

多形性。腺瘤样息肉大小不等,数毫米至5厘米以上不等,既有广基的,又有蒂的。肉眼形态上有表

面光滑的,也有表面呈分叶状的,还有不规则形息肉,可能同时存在几种形态不一的息肉。

癌变率几乎100%。家族性息肉病是公认的癌前病变,若不及时治疗,几乎都会变成癌。癌前期病程的长短不一,平均为10年,但这并不代表每个腺瘤都将癌变,而是在众多的腺瘤中有1个或2个以上的腺瘤癌变。如果不及时治疗,胃部息肉和肠道息肉在中年以后几乎100%的病例会发展为胃癌或结肠癌。

现在为大家“揭秘”常见的几种息肉,以及它们的临床症状、手术切除等事宜。

1.结肠息肉

◎临床症状

大多数的肠息肉患者是没有症状的,往往是患者出现其他并发症,例如肠套叠引起的腹痛、肠道出血等,少部分肠息肉患者可能出现腹胀、排便习惯改变、便血等症状。

◎哪种情况容易癌变

临床上,长绒毛的息肉癌变几率比较高,可达30%。此外,多发息肉比单发息肉更危险,家族性的息肉癌变风险也非常高。

◎哪些需要手术

单个较小的,且表面比较光滑、带蒂的息肉一般为良性,可以先暂时观察,也可采用手术把息肉夹掉,大大降低癌变风险。而多发的息肉,且贴着肠壁生长的,直径大于2厘米的,往往癌变风险大,应尽早手术切除。

◎检查方式:肠镜。

2.胃息肉

◎临床症状

胃息肉通常不会引起不适的症状,少数患者可能表现为消化系统相关的症状,如呕吐、腹痛等。

◎哪种情况容易癌变

发生于胃窦部的多为腺瘤性息肉,癌变风险较高;发生于胃体下部的息肉多为良性息肉,癌变可能性小。

◎哪些需要手术

单个的、直径小于1厘米的息

肉,可以暂时观察,但如果同时感染了幽门螺杆菌,就需要及时治疗;直径大于2厘米、数目多、形态是趴着的,且多发的胃息肉,需要及时切除干净。

◎检查方式:胃镜。

3.胆囊息肉

◎临床症状

大多数患者没有症状,少部分患者可能会出现右上腹不适,进食油腻食物后加重的情况。

◎哪些需要手术

胆囊息肉如果小于1厘米,可以半年后复查。目前医学公认胆囊息肉患者无需口服药物,但只要具备以下任何一条,则须尽快实施腹腔镜胆囊切除术:息肉最大直径大于或等于1厘米,尤其是单发息肉;息肉最大直径小于或等于1厘米,但短期快速增长;胆囊息肉合并慢性胆囊炎。

◎检查方式:超声检查。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



生活提示

别了,雄黄烧酒过端午

农历五月初五,是中国传统的端午节,又称端阳节、五月节、重五节。其起源历史,众说不一。有纪念屈原说,纪念伍子胥说,纪念孝女曹娥说,恶月恶日驱避说等。但据我国著名现代诗人、学者闻一多考证,江南一带的古吴越人,以龙为图腾,“端午本是吴越民族举行图腾祭的节日,而赛龙舟便是这祭仪中半宗教、半社会性的娱乐节目”。

自古以来,以端午节是为纪念爱国诗人屈原的说法最为普遍。南北朝时,梁人宗懔的《荆楚岁时记》曰:“案五月五日竞渡,俗为屈原投汨罗日,伤其死,故并命舟楫以拯之。”吴均的《续齐谐记》亦曰:“屈原五月五日投汨罗江而死,楚人哀之,每至此日,以竹筒贮米投水祭之。”这就是说,每当屈原投汨罗江自杀的忌日,人们就用竹筒装着米投入江中,好让水中的动物吃饱,不再去啃食屈原的躯体,久而久之便演变成了端午节龙舟竞渡和吃粽子的风俗。

除了赛龙舟和吃粽子外,旧时过端午人们还会饮雄黄酒。雄黄酒是将雄黄捣成细粉,干葛蒲根切成细丝,一同放入白酒或黄酒中浸泡制成的一种酒。端午节这天,家家户户都将配制好的雄黄酒拿出来饮用。如宋代施宿的《嘉泰会稽志》就记载:“端午日,设蒲觞,磨雄黄酒饮之。”即使不会喝酒的居家男女,也要将雄黄酒放在唇边抿一两口。

对于小孩,大人则会用手指或毛笔蘸着雄黄酒的沉淀物,抹在小孩的鼻尖上、耳朵后和肚脐上,还要在小孩的额头上画一个“王”字(俗称“老虎头”),并将多余的雄黄酒洒在屋角床脚下。正如“五四”诗人朱湘的《端阳》诗曰:“这天酒里面都放雄黄,家家无老少都拿酒尝。儿童的额上画着王字,喝不完的洒洒满一房。”

端午节为什么要喝雄黄酒呢?这与古人视五月为“恶月”有关。东汉崔寔的《四民月令》载:“是月(指五月)也,阴阳争,血气散。”《荆楚岁时记》

载:“五月俗称恶月,多禁忌。”五月五日正值夏春之交的开端,大地气温上升,湿度也达饱和,正是毒蛇、蝎子、蜈蚣、壁虎和蟾蜍这“五毒”活动最猖獗的时候,也是初夏传染病开始流行之时,在科学不发达的旧时代,人们认为饮雄黄酒可以解毒避瘟,扶正祛邪;将雄黄酒涂抹在小孩身上和洒在房间里,可以起到消毒杀菌的作用。在神话故事《白蛇传》中,白娘子端午喝了雄黄酒便现出了蛇的原形,最终被法海和尚镇压在雷峰塔下,就反映了这一理念。

雄黄酒中的雄黄,又称鸡冠石,主产于甘肃、湖南、云南、四川等地,古代曾被道家作为炼丹的原料。从现代医学的角度来看,雄黄是一种含硫化砷的化学物质。虽然外用能

治疗疥癣恶疮、蛇虫咬伤,内服可治惊风、疮毒等,但由于砷遇热后会分解为三氧化二砷,即我们所说的砒霜。砷类物质进入人体后,很容易蓄积在体内各部位,引起神经、肠胃和呼吸系统急性或慢性中毒,并可致癌。有报道说,内服20克雄黄,便会使人死亡;即使小剂量服用,也会对肝脏造成损伤。因此我们现在过端午,便不再饮雄黄酒了。(谈宜斌)



泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科学分会
四川省泌尿外科医院

排尿障碍,广义上指泌尿、贮尿和排尿出现异常,致使排尿动作、排尿量、排尿次数等出现障碍的统称。除常规的药物和手术治疗外,康复疗法也很重要。我们分三期为大家介绍一下辅助排尿、膀胱训练、盆底肌体操等排尿障碍治疗中常用的康复疗法。

排尿障碍的康复疗法

(一)

■ 应腺

多尿、尿频、少尿、无尿、尿闭、尿淋漓、尿失禁、排尿痛苦、排尿困难、尿潴留等,都属于排尿障碍。临床上,前列腺疾病、尿道损伤、膀胱疾病、肿瘤等原因均可造成排尿功能障碍,涉及人群包括各个年龄段,范围广泛。而狭义的排尿障碍,特指排尿困难,是指排尿时须增加腹压才能排出,轻者表现为排尿延迟、射程短;重者表现为尿线变细、尿流滴沥且不成线,排尿时甚至需要屏气用力,乃至需要用手压迫下腹部才能把尿排出,严重的膀胱内有尿而不能排出从而进展为尿潴留。排尿障碍常用的康复疗法有辅助排尿、膀胱训练、盆底肌体操。今天我们详细介绍辅助排尿。

辅助排尿主要有间歇导尿、诱导式排尿、建立排尿习惯三种方法。

◎**间歇导尿**。间歇导尿是由护士在4~6小时内对患者进行无菌性间歇导尿,使患者得以摆脱留置尿管,降低感染率,使膀胱能有周期性的扩张与排空,得以维持近似正常的生理状态,

并促使膀胱功能恢复。每次导尿前,应配合各种辅助方法进行膀胱训练,以期出现自发性排尿反射。当出现自发性排尿反射后,常因仍不能将膀胱排空,而需继续施行间歇性导尿,但导尿次数可根据排尿恢复情况及排出尿量多少而做出调整。导尿后,将导尿时间、尿量准确记录在专用的记录纸上。

◎**诱导式排尿**。通过调整姿势和体位来诱导排尿,协助患者以习惯姿势排尿,如扶患者坐起或抬高上身;通过热敷、按摩下腹部以放松肌肉而促进排尿;还可利用条件反射诱导排尿,如听流水声或用温水冲洗会阴部。

◎**建立排尿习惯**。养成良好的排尿习惯是非常重要的,随意中断排尿是排尿期的不良行为,而过度忍尿、憋尿是在贮尿期的不良行为。短暂的一次不良习惯可能造成长期的病患,而想纠正则是一个漫长的历程。所以我们要定时排尿,排尿时尽量松弛,以维持持续尿流,而且尽可能排空膀胱,必要时分次排尿。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

崇尚科学 反对邪教

栏目标办:四川省反邪教协会办公室

乐山市反邪教协会成立

本报讯5月26日,乐山市反邪教协会成立大会暨第一届第一次会员代表大会在乐山市委会议室召开。乐山市领导、省反邪教协会相关负责人出席大会并讲话。平安乐山建设反邪教工作领导小组成员单位分管领导、乐山市反邪教协会第一届会员代表参加会议。

会议审议通过了《乐山市反邪教协会章程(草案)》《乐山市反邪教协会会费管理办法(草案)》《乐山市反邪教协会选举

办法(草案)》,选举产生了乐山市反邪教协会第一届理事会理事、常务理事;推选出了乐山市反邪教协会第一届理事会会长、常务副会长、副会长、秘书长。新当选的乐山市反邪教协会第一届理事会会长作表态发言,他表示,乐山市反邪教协会将依照协会章程积极开展活动,履职尽责,以实际行动为乐山加快建设全省区域中心城市、“中国绿色硅谷”和世界重要旅游目的地贡献自己的力量。(张林 罗功臣)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。