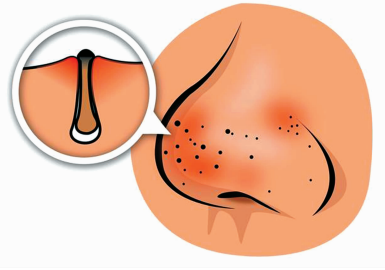




黑头,想必大家都不陌生。爱美人士最忍受不了脸上出现黑头,一旦发现就会想方设法把它们处理干净,但是有一种“黑头”要警惕,小心是癌。



以为是黑头结果是癌 这种“黑头”一定要警惕

黑头又称黑头粉刺,是粉刺的一种。粉刺、丘疹、脓疱、囊肿、结节均是痤疮(俗称“青春痘”“痘痘”)的表现形式。油性肤质、内分泌紊乱、皮肤屏障功能受损、微生物感染、环境因素等均是痤疮的诱发因素。

基底细胞癌一些症状与黑头相似,因此很容易混在黑头之中不被人察觉。

基底细胞癌是一种常见的皮肤癌,一般起源于皮肤基底层的基础细胞,多见于头部和颈部的皮肤,尤其是面部,如鼻翼、内眦角和下眼睑等处。基底细胞癌发病与皮肤受到长时间

的紫外线照射、遗传、外伤、内分泌等有关。大部分患者是中老年人,其恶性程度并不高,可以早发现、早治疗。

基底细胞癌临床上有4种类型:

结节型:最多见的是一种灰白色或蜡样的小结节,质地坚硬,逐渐扩大,有一颗珠形的、半透明突起可看到的、有明显的毛细血管扩张的结节,并且还会有中央的溃疡。

浅表型:少见,见于鼻侧,皮损呈红色鳞片状,少数呈浸润性增长,可伴有轻度糜烂。

色素型:比较少见,类似于结节型,

但是在皮肤上会出现棕色和黑色的色素沉着,非常像是一颗黑痣,也可能是一颗黑色素瘤,所以很容易被误诊。

硬化型:恶性程度最大,其边界模糊,呈现扁平、黄白色、萎缩的斑块,常有溃疡、出血、结疤等症状,易被误诊为疤痕。通常发现较晚,而且增生迅速,超出可视范围。

那基底细胞癌如何预防呢?

引起基底细胞癌的重要环境因子就是紫外线。在阳光炽烈时,尽量减少出门,必须出门时要进行物理或者化学防晒,即用遮挡物(伞、防紫

外线膜)遮挡,或涂抹防晒霜等尽量减少紫外线对皮肤的影响。

减少对皮肤的放疗、灼伤、瘢痕、免疫抑制等。

在饮食方面也要讲究营养均衡,不要暴饮暴食,可以多摄入维生素、蛋白质等营养丰富的食物。

多休息,适当运动,保持身体健康。

在鼻子或面部其它部位出现可疑皮肤病变时,及时到医院就诊,以免耽误病情。

(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)

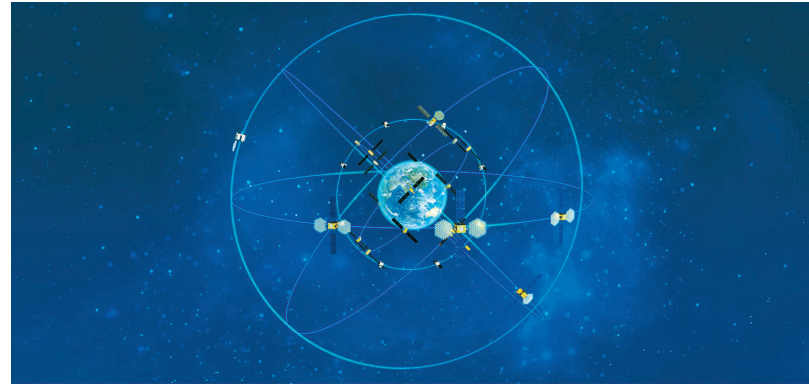
科普进行时

KE PU JIN XING SHI

为推进我国地震预警研究,近年来,国内学者已对北斗导航系统在地震形变监测方面进行了深入探讨。这些研究涵盖了北斗导航系统的定位精度、获取地震同震形变的能力及大震预警分析等方面。

北斗导航系统 在地震形变监测方面的研究

姚贤良 吴微微 饶太国



北斗卫星导航系统

北斗卫星导航系统自2020年全面部署运行以来,国内外众多学者对北斗系统在地震形变监测方面进行了大量研究,包括其定位精度、同震形变监测中形变场获取能力、大地震中地震波获取能力等。研究中,主要利用精密单点定位和精密差分定位对北斗数据进行处理,分析其定位精度;利用北斗系统在地震发生当下获取地震同震形变,分析北斗系统获取形变场的能力及在大震震级中的实际应用。

单系统,尤其是某一系统观测数据质量较差无法记录地震形变信号时,BDS/GPS融合系统仍可保持良好的定位性能。

大震预警分析

在大震预警分析中,BDS能够获取与GPS精度相当的地表震动图像,扣除线性偏移特征后,BDS获取的地震波波相较GPS更加稳定。BDS/GPS融合系统和GPS单系统对地震三要素(震中位置、发震时刻、震级)分析结果对比,由BDS/GPS融合系统得到的地震三要素更加准确,更接近GCMT(Global Centroid-Moment-Tensor)公布的结果。

从目前BDS在地震形变监测方面的应用来看,BDS在定位精度分析中虽然已接近GPS,但还是稍弱。国内一些学者分析其原因,认为可能是目前BDS卫星的精密轨道产品精度相对较低,以及与BDS卫星有关的模型如光压模型、卫星天线相位中心模型等,影响了其定位精度。但是在同震形变及大震预警分析中,BDS已经能够达到与GPS相当的水平,尤其BDS/GPS融合系统在地震形变监测中更是优于单系统。

值得一提的是,上述结论几乎都是基于对北斗二代系统收集的数据的评估,而研究过程中使用的关键定位相关产品(精密轨道、钟差产品)和模型(卫星天线相位中心模型、卫星光压模型)也并不完善,但这些恰恰是影响定位精度的关键要素。

随着北斗卫星导航系统的不断发展,其在地震灾害中的应用研究也会给该领域带来革命性的变化。

(作者单位:四川省地震局)

定位精度

在定位精度分析中,国内学者主要通过精密单点定位及精密差分定位进行BDS(北斗卫星导航系统)、GPS(全球定位系统)数据对比研究。BDS第一代系统和第二代系统在定位精度、框架稳定性方面都要低于GPS,且BDS第二代系统在垂向定位精度无法分辨季节性波动信号。BDS第三代系统的水平定位精度与GPS一致,垂向定位精度有明显提升并能够检测到季节性波动信号。所以BDS第三代系统在水平和垂直方向上的定位精度相对于第二代系统有了很大提升并接近GPS精度。对于BDS/GPS融合系统,其定位精度比单一系统有较大提高。

同震形变

在同震形变分析中,有学者通过研究青海玛多7.4级地震的数据得出,BDS与GPS在获取水平同震形变场的能力基本一致,水平同震差异小于5毫米,垂向定位形变差异小于8毫米;BDS/GPS融合系统在地震波信号接收方面要更优于BDS和GPS

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

健康生活从细节开始

——科学防治幽门螺旋杆菌

周义

注意饮食卫生

避免食用生海鲜、生肉等易受污染的食品,选择充分煮熟的食材。在外就餐时,选择卫生条件良好的正规餐馆,避免食用不明食品,食用前确保食品的新鲜和完全熟透,以减少感染的风险。同时,避免分享食物或使用他人的餐具,减少交叉感染的风险。建立健康的饮食习惯,是预防幽门螺旋杆菌感染的重要一环。

保持良好的生活习惯

良好的生活习惯是预防幽门螺旋杆菌感染的重要保障。避免大量饮酒和戒烟,不仅有助于胃部健康,还能提高免疫力,减少感染风险。定期运动有助于增强身体抵抗力,促进新陈代谢,保持身体健康。其次,健康饮食也是防止感染的关键。多摄入新鲜蔬菜、水果,避免高脂肪、高糖分的食物,有助于提升免疫系统功能。适当的休息和减压也能改善身体免疫力

能,减缓胃部疲劳。通过培养健康的生活习惯,我们不仅可以提高对抗幽门螺旋杆菌的能力,还能保证身体健康,远离胃部疾病的困扰。

谨慎使用药物

谨慎使用药物是防止幽门螺旋杆菌感染的重要策略。长期不当使用抗生素和非甾体抗炎药可能破坏胃肠道菌群平衡,增加感染风险。在用药时,应严格按照医师处方用药,避免自行调整剂量或停药。同时,注意避免滥用抗酸药物,因为长期使用可能增加细菌侵袭胃黏膜的机会。

定期体检与幽门螺旋杆菌筛查

定期体检及幽门螺旋杆菌筛查是预防幽门螺旋杆菌感染的重要手段。针对高风险群体,如胃溃疡患者或家族中有胃癌病例的人群,定期进行幽门螺旋杆菌检测,能够及早发现感染情况,采取及时的干预措施。定期的体检可以帮助了解身体健康状况,医生会根据体检

结果建议是否进行幽门螺旋杆菌筛查,确保我们的胃部健康。及时发现问题,早预防、早治疗,是维护健康的关键,也是预防幽门螺旋杆菌感染的有效途径。

幽门螺旋杆菌感染的治疗

一旦被确诊感染了幽门螺旋杆菌,医生会制定相应的抗菌治疗方案。目前,常用的幽门螺旋杆菌治疗方案通常包括抗生素和酸抑制剂,疗程一般持续1至2周。在接受治疗的过程中,患者要遵照医生的嘱咐,严格遵循用药方案,确保完成整个治疗疗程,避免细菌产生耐药性。

幽门螺旋杆菌感染是可以预防和治疗的,我们可以通过培养良好的生活习惯、保持个人卫生、避免食用不洁食品等方法,降低感染风险。同时,定期的体检和幽门螺旋杆菌筛查,能够帮助我们早发现、早治疗,减少疾病对身体的危害。

(作者单位:广元市中心医院)

正确面对女性尿失禁

胡宇

女性尿失禁是发生于女性中的一种常见疾病。不论是年轻女性还是进入更年期的女性,尿失禁不仅会影响生活质量,还可能对她们的身心健康造成负面影响。然而,女性尿失禁并非不可改善,通过一系列有针对性的手段,可以有效改善女性尿失禁的。

女性尿失禁通常与盆底肌肉的松弛、生育、荷尔蒙变化以及体重增加等因素有关。在女性中,尿失禁主要分为压力性尿失禁、急迫性尿失禁和混合性尿失禁。压力性尿失禁多发生在咳嗽、大笑或运动时,急迫性尿失禁则伴随着突发的尿液紧迫感,而混合性尿失禁则结合了以上两种症状。如果发生尿失禁,先弄清楚引发尿失禁的原因,才有助于选择合适的预防和治疗方案。

调整生活习惯

健康的生活方式,是管理女性尿失禁问题的重要一步。

1.适量饮水。水分摄入对于维持身体健康非常重要,但对于尿失禁患者来说,合理的水分管理尤为关键。在夜间,应尽量减少水分的摄入,以减少夜间尿失禁的发生。为减轻对膀胱的刺激,患者还应限制咖啡因和酒精的摄入,尤其是在晚间。此外,气泡饮料也应尽量避

免。气泡饮料中的气体可能导致膀胱不适,进一步加重尿失禁的症状。

2.控制体重。对于体型肥胖的女性来说,更容易出现尿失禁的情况。这是因为过重的体重会增加腹部压力,从而使膀胱的控制变得更加困难。因此,保持健康的体重是减轻尿失禁症状的重要措施。

3.避免便秘。便秘也会增加腹部压力,使原本已有尿失禁的患者病情加重。建议保持高纤维、低脂肪的饮食习惯,加上定期运动,积极避免便秘的发生。

4.改善睡眠质量。创建一个舒适的睡眠环境,养成定时睡觉的好习惯,睡前避免大量饮水,可以减少夜间尿失禁的发生,而且对于女性皮肤也有改善作用。

通过生活方式的调整,不少女性可以在不需药物或手术干预的情况下,有效减轻尿失禁的症状。

进行锻炼

在女性尿失禁管理中,盆底肌锻炼起着关键作用。盆底肌锻炼是一种简单却极为有效的方法,而且可以随时随地进行,不需要特殊设备,只需找到一个舒适的位置就可以开始锻炼。方法为:先尝试慢慢收缩盆底肌,保持

数秒,然后慢慢释放。随着锻炼时间的推移,可逐渐增加收缩和释放的持续时间,增加锻炼的次数。定期的盆底肌锻炼可以增加肌肉的力量和耐力,减轻尿失禁症状。适合女性的有氧运动,如散步、游泳或瑜伽等也有助于提高女性的身体状况。如果长期坚持锻炼,患者可以改善膀胱功能,减少尿失禁的发生频率。

尿失禁的治疗

女性尿失禁不是需要独自承受的“痛”,在面对尿失禁时,女性可以寻求家人的支持以及医生或康复治疗师的建议和治疗。医生会根据具体病情,制定合适的治疗方案。对于症状严重的尿失禁患者,到医院进行专业治疗是明智的选择。

药物治疗。包括抗胆碱药物,它们有助于减轻膀胱过度活动。医生会根据症状和病情严重程度,开具适合的药物处方。

手术。手术干预通常在保守治疗无效时被考虑,医生会根据病情和患者需求选择最适合的手术方式(如,植入尿道支持装置或进行盆底手术)。

综上所述,女性尿失禁并不是不可改善和治愈的疾病,通过了解女性



尿失禁类型,调整生活方式、进行适量的锻炼,以及寻求专业人士的帮助,患者是可以摆脱尿失禁的困扰,过上健康自信的幸福生活。

(作者单位:成都市新都区人民医院)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

锦江区 寓教于乐开展反邪教宣传

蓝谷地社区
本报讯 近期,成都市锦江区成龙路街道各社区通过文艺汇演、主题党日、有奖问答等形式积极开展反邪教宣传活动。

水杉社区

前日,水杉社区在群众文艺汇演活动中开展“崇尚科学 反对邪教”主题宣传。向前来参加活动的居民讲解了邪教的本质和危害,特别提醒老年人群要提高辨别能力,增强防范意识,坚决抵制邪教,不被邪教蛊惑。

卓锦城社区

卓锦城社区近日在卓锦公园开展反邪教宣传活动。活动现场,通过LED屏播放科普视频、网格员发放反邪教宣传单、引导居民关注“中国反邪教”微信公众号、参与“对邪教说不”线上活动等形式积极开展反邪教宣传。(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。