

社区科普

中国是食管癌高发国家，据四川省癌症防治中心发布的《2017年四川省肿瘤防治状况报告》中显示，食管癌的发病率和死亡率居所有恶性肿瘤的第3位。



科学预防食管癌

唐玲 易珑

食管癌是发生在食管上皮组织的恶性肿瘤，民间称为“梗食病”。食管癌非常善于“伪装”，有些会“伪装”成为普通咽炎，患者会觉得咽喉部有异物感，总觉得喉咙处被卡住；还有些患者会出现打嗝现象，这种病理反应很容易被大家忽视，欺骗性很强。食管癌典型症状就是渐进性吞咽困难、进食时哽咽感或者疼痛感，就是吞东西感觉越来越困难、吃东西觉得哽到痛。不典型的症状还有胸痛、背痛、声嘶、血丝痰、颈部包块等，这些蛛丝马迹如果没有被引起足够重视，很容易被误以为“上火”，错过了食管癌早期治疗机会。

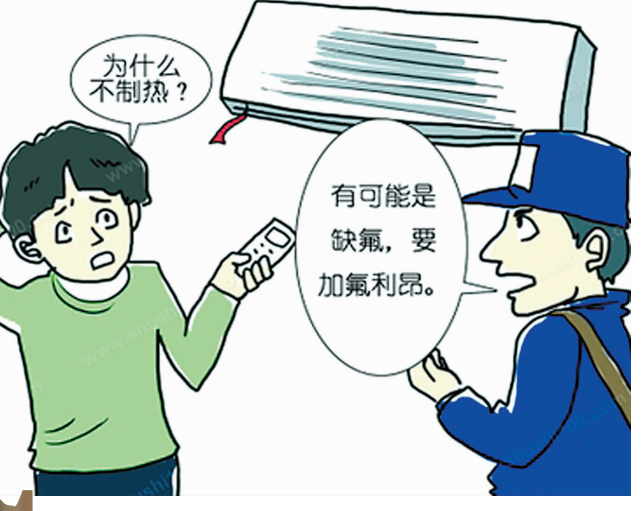
食管癌在中国有明显的地理聚集现象，高发率及高病死率地区相当集中。它的高发地区为“五省一市”（即山西省、山东省、河北省、河南省、四川省、广东省汕头市）。原因主要有以下四点：
其一，人们习惯吃酸菜和腌制食物，这些食物中含有亚硝胺类化合物，这是已被世界公认的强致癌物。还有一些人喜欢吃烫食，进食过快，也容易刺激食管黏膜，导致癌变。
其二，这些地区的人喜欢吃坚果，咀嚼又不充分，易导致食物碎片划破食管，长期慢性炎症而引起癌变。
其三，是偏饮偏食，如摄入动物蛋白不足及维生素A、B₆、E、C缺乏，微量元素钼、锌、镁、锰、钴、铁等缺少，以及新鲜水果和蔬菜缺乏者易患食管癌。
其四是食管癌

的发病常表现家庭性聚集现象，因为一家人的生活习惯和口味往往都差不多，故而有家庭性聚集现象。
如何科学预防食管癌？
1. 改掉吃过热、过烫的食物。这是观念问题，有的人觉得烫的才好吃，放凉些味道就不好了，这是不对的。建议茶、粥的温度以50摄氏度以下为宜。
2. 戒烟酒。长期抽烟、喝高浓度白酒是诱发食管癌的常见因素。
3. 好的饮食习惯。多吃新鲜果蔬、食物，少吃腌菜、咸菜、咸肉等食物，不吃发霉变质食物。
4. 补硒。细胞癌变的产生归根结底是DNA的损伤，致癌物诱发的DNA损伤是多方面的，如DNA单链的断裂、染色体易位、姐妹染色体交换和DNA加合物的形成等。而硒能够有效地降低致癌物诱发的多种DNA损伤。
5. 保持口腔卫生。防止口腔感染，另外有毒物质切勿咽下，避免损伤食管黏膜。
6. 保持乐观心态。长期精神抑郁都会导致机体免疫功能低下，所以要保持乐观向上的良好心态。
(作者单位:四川省肿瘤医院胸部放疗中心)



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

空调不制冷 不一定缺氟



赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

赛先生的背影
赛先生的背影

炎炎夏日不少人离不开空调，但是空调用久了，就会遇到“空调不制冷”的情况。有部分不良商家和维修工一听到“不制冷”就让顾客“加氟”，但其实并非所有“不制冷”都是由氟不足引起的。在一般情况下，原装厂家的空调只要安装过程专业正确，10年内不用加氟，只有泄漏了才需要加。那么，空调不制冷还可能由哪些原因导致的呢？
电压不够。电压不稳会对空调制冷效果产生影响，因为电压降低时，电机功率就会降低，进而导致制冷效果差。一般情况下，家用空调供电电压最好在198~242伏范围内波动，即额定电压值的正负10%以内。如果超出这个范围，空调无法正常启动甚至烧毁主控制部件；长时间低电压供电也会影响风机电机、压缩机等的寿命。
长时间不清洗、保养空调。散

热器是空气在空调中的必经之处，灰尘、污垢会不断积累在上面；如果散热器上污垢过多，会堵住出风口，影响制冷效果，所以应每隔一个月左右对散热片进行一次清洁、消毒。清洗时，需要拆下过滤网，露出后面的散热器，再使用专门的空调消毒剂清洗。
此外，房间空间过大、长期频繁开关房门、房间长时间曝晒、频繁启停空调等也会影响空调的制冷效果。
那么，我们在生活中应该如何判断空调是否缺氟呢？有空调维修专家介绍，室外机有一粗一细两个铜管，粗的是气管，细的是液管，如果细管明显结冰，说明空调缺氟了。室外机的接口处如有明显油迹，也可能是缺氟。
最后建议大家，如果空调出现故障，最好找专业维修公司进行诊断，根据具体问题对症下药，以免花冤枉钱。
(李依依)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

请本报所刊登图片作者与本报联系，以付稿酬。

喝全脂牛奶或能预防中风

据英国《每日电讯报》网站近日报道，几十年来，传统饮食指南一直断言，脱脂和半脱脂牛奶比全脂牛奶更健康。然而，一项研究表明事实可能恰恰相反。
研究人员发现，乳制品中的脂肪与心脏病和中风之间没有显著关联。人们常常把心脏病和中风这两大“杀手”与高饱和脂肪饮食联系在一起。研究人员说，事实上，乳制品中某些类型的脂肪可能有助于预防严重的中风。
报道称，对于那些更喜欢全脂的牛奶、黄油、奶酪和酸奶而非脂肪含量较低的乳制品的人来说，这将是一个好消息。
这项研究的负责人、美国得克萨斯大学的马西娅·奥托教授说：“我们的发现不仅支持，而且大大加强了相关证据，越来越多的证据表明，与普遍观点相反，乳制品中的脂肪不会导致老年人总体死亡率和罹患心脏病的研究结果还表明，乳制品中含有一种脂肪酸可以降低心血管疾病、尤其是中风的致死风险。”
报道称，这项研究评估了22年间乳制品脂肪中所含脂肪酸的多种生物标记物与心脏病和死亡率之间的关系。
研究报告说，与更常用的、由研究对象自述摄入情况的方法不同，这种研究方法可以更全面、更客观地分析长期摄入这些脂肪酸所产生的影响。
报道称，这项研究调查了近3000名年龄不低于65岁的男性和女性，研究人员在1992年测量了他们血液中来自乳制品的三种不同脂肪酸的含量，并分别在6年后和13年后再次进行了测量。
结果发现，这些脂肪酸与总死亡率均无显著关联，并且一种脂肪酸与心血管疾病致死率降低有关。
如果一个人体内的脂肪酸水平较高，说明他摄入的全脂乳制品较多，那么其死于中风的风险要低42%。
报道称，尽管健康专家经常建议我们要多摄入脱脂或低脂乳制品，包括牛奶、奶酪和酸奶，但研究人员指出，巧克力牛奶和低脂酸奶等低脂乳制品通常大量添加糖，可能不利于心脏健康。
(据《参考消息》)

持续高温 老年人需补钙

蒲昭和

老年人缺钙是较普遍现象。夏季高温，人体新陈代谢较旺盛，出汗量较其他季节都多，体内的钙、钾、镁等元素也随汗液大量排出，如不及时补充，就会加剧缺钙程度。夏季天热，老年人食欲常减退，饭量也少，一般老年人还多偏好清淡的素食，这也将影响对钙的吸收。医学研究表明，维生素D能促进钙的吸收，而植物性食物中含有较多的磷、植酸及草酸，容易与钙结合生成不溶性钙盐，会妨碍肠道对钙的吸收，加上老年人食肉较少，对肉类中的脂溶性维生素D摄入不足，这些因素相加会进一步引起缺钙现象。
夏季老年人应注意多吃一些富钙且易被吸收的食物。饮食最好做到荤素结合，每天早餐保证一杯牛奶或豆浆，午餐和晚餐常配上250克豆腐或几块豆腐干，再吃些鲜水果和蔬菜。如经常轮流吃芝麻酱、虾皮、小海鱼、红枣、萝卜干、白菜等含钙量高的食物，多数人就能达到每日规定的钙需求量。对于患有胃病或食欲较差的老人，饮食受到限制，也可每天服用1~2片钙片；如明显缺钙的老年人，在适当补钙基础上，应加服一点鱼肝油或维生素AD丸，将有助于钙的吸收。
补钙也莫忘了适量运动。研究证实，肌肉收缩或使骨骼承重对骨量增加具有相加效应。就是说，单纯补钙而缺乏运动，补钙效果明显降低。因为运动可刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质的充分吸收和利用，从而达到防止骨质疏松的目的。所以，夏季的清晨，老年人不妨参加一些非力量型的温和运动，比如做体操、打太极拳，或者伸伸腿、扩扩胸等都是有益处的。即使长年卧床的病人，也应每天尽可能下床1小时，使骨骼承受体重的负荷，使肌肉多收缩活动，这对推迟骨质疏松进程大有好处。

科苑百花
四川省老科技工作者协会 协办
第264期

走出“全能神”她重获新生

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUXIAOJIAO
四川省反邪教协会

庭，却因一场变故弄得家破人散。
2009年，李文英用自家的房屋拆迁补偿款在城区开了一家液化气店，在她的精心管理下，生意很红火，两年下来小有积蓄。2011年，经人介绍，她认识了一个叫张成(化名)的人。在随后的接触中，张成经常对李文英说：“在不久的将来，‘世界末日’会降临，信‘全能神’就能得到护佑，还可以让你心想事成、家业兴旺。”经过张成不断地给她“洗脑”，她对“全能神”的邪说变得深信不疑，而且深陷其中不能自拔。李文英对液化气店生意已无心管理，经常一个星期只开一两次的门，经营状况急转直

下，店铺费用入不敷出。
在李文英为“神”的事业往来奔走的日子，她丈夫和女儿从劝说、阻止直到翻脸吵闹都不能让她回头。两个女儿干脆不再回娘家，他丈夫也把精力放在了打麻将上。刚刚成年的儿子，见家里这种情况也很少回家，每天无所事事和一群社会上的青年混在一起。一个好端端的家就这样破败了，好不容易经营起来的生意也倒闭关门。即便这样李文英还是坚信自己的想法，认为这是“神”对她的考验。她还将家里仅剩的积蓄一万多元奉献给了“全能神”。家庭破碎、经营倒闭，曾经和谐幸福的家庭就这样

夫离子散了。
一直到了2012年12月21日，这一天是“全能神”大肆鼓吹的“世界末日”。但等了一整天的李文英并没有等到“末日”的到来，心里不由地犯起了嘀咕，难道“世界末日论”是假的？“全能神”是骗人的？李文英开始感觉心情烦闷，内疚、自责、后悔涌上心头，意识到自己上当受骗了。
后来，李文英回到了原来居住的社区，决定重新开始新生活。在社区干部的积极帮助下，李文英的液化气店重新开业，丈夫和儿子也回到家里帮忙照顾生意，一家人的生活重新走上了正轨。
(中国反邪教网)