



肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

根据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球癌症负担数据:2020年,全球新发癌症病例1929万例,而乳腺癌初次超过肺癌,约占新发癌症病例的11.7%,成为全球发病人数第一的癌种。而在我国,每年新发乳腺癌患者约为40万人。可以说,乳腺癌已经成为对我国女性健康威胁极大的恶性肿瘤。本栏目从今天开始,分三期给大家讲讲关于乳腺癌的常见疑问。

乳腺癌是气出来的? 增生会发展成癌吗? ...

关于乳腺癌,你关心的问题都在这里

(一)

摸到乳房肿块,跟乳腺癌有关吗?

看情况。摸到乳房肿块时,我们可以按以下步骤进行自检:

- 1.看:观察乳房是否在同一水平线;乳房皮肤有无凹陷、水肿;乳头、乳晕及周围有无脱皮或糜烂,乳头是否抬高或回缩。
 - 2.触:站立及平卧时,四指并拢,用指腹按顺时针或逆时针触摸对侧乳房,感受是否有肿块。
 - 3.挤:用大拇指和食指挤压乳头,注意有无异常分泌物,尤其要关注有无血性或咖啡色的溢液。
- 需要注意的是,最好的检查时间是在月经结束5~7天,因为经期会有一些干扰因素。

乳房肿块非常常见,大多无痛且良性,极少数伴有隐痛。如果在自检中,发现乳房有上述异常情况,就需要及时就诊,有必要的还需要进行病理活检。自检不能代替医疗筛查手段。

乳腺结节是癌症吗?

乳腺结节≠癌症。乳腺结节是指通过检查发现乳房内有一个结构不同于正常组织的包块,在没搞清楚具体是什么疾病之前统称结节。许多乳腺疾病(如乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺癌等)都可能表现为结节。良性的的小结节不用过度担心,随诊定期复查就可以。但如果结节形状不太好,持续变大,有恶性可能,就需要进一步检查是否与乳腺

癌相关。

有乳腺增生会更容易得乳腺癌吗?

绝大多数乳腺增生并不会发展成乳腺癌。乳腺增生是乳腺的腺上皮细胞在体内激素波动下产生的变化,是良性的、可控的细胞变化,增生的是正常的乳房组织,属于女性的正常生理改变。而乳腺癌则是恶性的、不可控的细胞快速增长。所以,绝大多数的乳腺增生不用过于担心,它们不会变成癌症。但是,有一种也带着“增生”尾巴的病,需要警

惕的就是“非典型增生”,这种增生代表着细胞的异常增值,也是癌前病变的一种表现,必须密切随访,以免其发展成乳腺癌。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

寒潮降温,警惕“温柔”的烫伤

受今冬以来最强寒潮天气影响,很多地区气温骤降,一夜入冬。大家上演“花式取暖”,从秋裤、暖宝、热水袋到空调、暖气、电热毯,但是这些取暖设备使用不当可能会造成低温烫伤。

低温烫伤,是指身体局部长时间接触41℃~45℃的低热物体所引起的慢性烫伤,由于其隐匿性,感觉迟钝或睡得沉的婴幼儿、老人、瘫痪病人或醉酒者是“低温烫伤”的高危人群,要特别引起重视。

一般情况下,皮肤与低温热源短时间接触,仅会造成真皮浅层的水泡型烫伤,但如果低温热源持续作用,就会逐渐发展为真皮深层及皮下各层组织烫伤。和高温引起的烫伤不同,“低温烫伤”创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤表面出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象,面积也不大,但严重者却会造成深部组织坏死,若处理不当,则会发生溃烂,导致创面长时间无法愈合。

那如何预防低温烫伤呢?以下两点请记好。

首先控制好温度,因为温度越高造成烫伤所需的时间越短。一方面可直接调低取暖物品的温度(如电热毯调成低档等),另一方面取暖物品不要直接接触皮肤(如热水袋裹一层毛巾等)。

其次控制好时间,避免长时间接触同一部位,更不可在熟睡时使用接触类取暖物品。(任民)

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

长宁县走进老年大学开展反邪教宣传活动

本报讯 为丰富老年大学教学内容,提升学员反邪教能力,增强老年人权益保障意识,近日,宜宾市长宁县反邪教协会走进县老年大学,举办了反邪教普法培训专题讲座,500余名离退休人员聆听了讲座。

此次讲座由长宁县反邪教协会理事长主讲,主要讲解了什么是邪教、邪教与宗教的区别、邪教的特点、邪教组织的危害、如何防范邪教、国家防范和处理邪教的政策法规等相关知识。

讲座现场设置了反邪教知识展板,通过视频和PPT方式展示了各类邪教的危害,倡导大家要进一步认清邪教的本质,提高自觉识别和防范邪教的能力,构建抵制邪教的良好社会氛围。

讲座后,学员们纷纷表示,通过学习,对邪教组织的本质有了更进一步了解,以后对邪教要坚决做到不听、不信、不传,同时会积极参与反邪教知识宣传,并引导身边亲友远离邪教组织,抵制邪教的侵蚀,为维护社会和谐稳定作出应有贡献。(省反邪教协会供稿)

市场上买的蘑菇真有甲醛吗?

破除谣言 以正视听

PO CHU YAO YAN YI SHI ZHENG TING

近日,网络上出现了一股“用室内甲醛检测试剂盒测试食用菌甲醛含量”的热潮。网上视频中,很多博主都声称在香菇、白玉菇和金针菇等食用菌上检测到了甲醛,许多观众看到后直呼心惊,并对食用菌产生了恐惧心理,害怕吃了这些含有甲醛的食用菌会致癌,纷纷扬言再也不敢吃食用菌了。

甲醛是一种无色、有强烈刺激气味的有机化合物,根据产生途径,甲醛被分为外源性甲醛和内源性甲醛种。外源性甲醛是指采用违规手段对商品添加的甲醛;内源性甲醛是在生物代谢过程中产生的。

视频里食用菌中的甲醛属于内源性甲醛。目前,已经有很多科学家在食用菌上发现其自身会根据自然环境变化而产生微量的甲醛,例如日本学者早在20世纪70年代就对香菇中的甲醛含量及其形成机理开展了研究。因此,近日许多博主检测出食用菌含有微量甲醛也是正常的。

既然内源性甲醛是生物在代谢过程中产生的,并天然存在于许多食物中,那么它们对人体是否会产生危害呢?答案

是不会。因为在正常情况下,食用菌产生的甲醛极少,并且在吃之前,人们都会对其进行冲洗,其含有的甲醛极易溶于水,很容易就被清洗掉了。

那么,消费者在购买食用菌时,该如何辨别是否添加了甲醛?消费者在购买时可以贴近闻一下并仔细观察,如果食用菌有刺鼻气味或颜色比正常食用菌颜色更白,就有可能添加了甲醛。

除此之外,消费者如果担心食用菌甲醛含量过高,可以用以下两种方法将其去除。

首先,可以多用水浸泡、冲洗食用菌。甲醛是一种极易溶于水的化合物,把食用菌购买回来后,可先用流水清洗,将其表面的杂质和化学农药去除干净,然后再将食用菌放入水中浸泡10分钟。

其次,烹煮时务必将食用菌煮熟透。甲醛遇热容易蒸发,在烹饪过程中,几乎所有甲醛都会挥发掉,因此只要食用菌熟透了,就不会有问题。(李庭)



泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO

栏目协办:四川省医学会泌尿外科学分会
四川泌尿外科医院

尿液排泄通畅是泌尿生理的基础,但由于疾病、外伤、手术等情况,易造成尿道堵塞、尿液排出受阻,需要人为置入各种导管及时疏通或防止各种原因形成堵塞。本栏目从本期开始为大家盘点泌尿科常用的导管。

泌尿科常用导管之导尿管

(一)

刘芸峰

导尿管,是以天然橡胶、硅胶或聚氯乙烯制成的导管,可用于导尿、测定残余尿量、检测尿量或作为支架管用于膀胱颈部和尿道手术后,以利于吻合口和切口的愈合。按用途和构造的不同,分为普通导尿管、气囊导尿管等。

普通导尿管,用于一次性非留置性导尿,即一次性的把尿引流出来,主要为橡胶材质或聚氯乙烯材质。气囊导尿管,顶端有一气囊,在插入膀胱后可向气囊注水,从而固定导尿管,因此广泛应用于各种留置导尿。在拔出导尿管时,必须将气囊内液体全部抽出,才可缓慢将导尿管取出。为了增加导尿管的用途,导尿管内可分为多种通道,常

见的有双腔和三腔导管。双腔和三腔导管是导尿管内有互不相通的两个或三个通道。一个通道引流尿液,一个用于向气囊注水,一个用于向膀胱注水或灌注冲洗。

有些患者需要长期留置导尿管,在家中时就需要自行维护导尿管,首先要严格执行无菌操作,污染或脱出要立即更换。控制尿管留置患者放尿速度和量,平时注意观察记录尿颜色、尿量和性质。正常为每天1500~2000ml,正常颜色为无色透明或淡黄色,异常有血尿、血红蛋白尿、胆红素尿、乳糜尿。在日常生活中,要注意妥善固定尿管,保持管道通畅,堵塞时及时检查并调整尿管位置,必要时更

换。为了预防泌尿系统感染,建议每天对尿道口擦拭二次,病情稳定请早拔管。按要求更换尿袋和导尿管,留管期间鼓励患者多饮水。前列腺术后、外伤性尿道断裂的患者应持续冲洗2至3天,术后早期注意冲洗速度,过快可使创面大出血,过慢内出血凝固易形成血块使引流不畅。引流液鲜红时应加快滴速,及时冲出血液,同时观察血压变化。如有血块或组织碎片阻塞管道时,可用手指挤压管子,如仍不通畅加用一定压力冲洗,使血块冲碎而排出。膀胱手术者每次注入量不宜超过50ml,冲洗液注入后,应全部抽出后再注入,反复冲洗。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



罗姆开发出小尺寸具有绝缘构造且超低功耗的金氧半场效晶体管

全球知名半导体制造商罗姆(ROHM)开发出一款小型且高效的20V耐压Nch MOS-FET*1“RA1C030LD”,该产品适用于可穿戴设备、无线耳机等可穿戴设备、智能手机等轻薄小型设备的开关应用。

近年来,随着小型设备向高性能化和多功能化方向发展,设备内部所需的电量也呈增长趋势,电池尺寸的增加,导致元器件的安装空间越来越少。另外,电池的尺寸增加也是有限的,为了更有效地利用有限的电池电量,就需要减少用电器件的功率损耗。

针对这种需求,开发易于小型化而且特性优异的晶圆级芯片尺寸封装的金氧半场效晶体管(MOSFET)已逐渐成为业界主流。罗姆利用其本身也是IC制造商的优势,通过灵活运用其IC工艺,大大降低了在以往分立器件的工艺中会增加的布线电阻,开发出功率损耗更低的小型功率MOSFET。(李华)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。