

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

便秘问题一直困扰着很多人。便秘通常是指长时间不易便出,一般3~5天无便意,或者大便干硬不易排出。便秘者常常一蹲就是半个小时,大汗淋漓、腿脚发麻、使出浑身解数也毫无反应,严重者甚至会诱发心、脑血管疾病……癌症患者由于会服用阿片类止痛药来控制癌痛,而此类药物又极易导致便秘。本报将分两期来谈谈癌症患者“便秘”的那些事。

科普行
四川省民族科普服务中心
甘孜州科协 阿坝州科协

癌症患者便秘 须重视

(上)

文彦



延长,便秘症状会越来越重。

但由于服用止痛药物带来的顽固性便秘问题却让人烦恼、让人忧。

近年来,专家学者一致认为:镇痛治疗与抗癌治疗那什么是“顽固性便秘”?顽固性便秘

同等重要!的确,在止痛治疗的基础上加上抗肿瘤治疗,患者生活质量会明显提高。

秘,通常是指大便5~7天一次或超过一周以上排便一次,排便费时费力或无便意,只有依靠泻药或清洁灌肠才能排便的患者;有的患者每日虽然排便多次,但排便困难,排便时间每次可长达30分钟以上,粪便硬如羊粪,且数量极少,均称为顽固性便秘。

- 引发顽固性便秘的原因有很多:
- ◎肠道功能减退,老年人肠蠕动减慢;
 - ◎疾病因素,如慢性结肠炎、痔疮等引起肠功能变差;
 - ◎食物结构不合理,如缺乏纤维素、粗粮、水果,或者喝水少,引起顽固性便秘;
 - ◎精神不好,体质欠佳;
 - ◎药物因素,如长期吃心脑血管药物、高血压药物、止痛药物、抗焦虑药物;
 - ◎肠道菌群失调也会引起顽固性便秘。
- 发生便秘的癌症患者其体内会蓄积大量的毒素,并可引起恶心、呕吐、痔疮及肛裂等一系列并发症。
- (作者单位:四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

日冕温度为何比太阳表面高?

60多年来,对太阳的观测表明,当磁波离开太阳内部时,强度会增加,但其内在缘由一直是未解之谜。据美国《每日科学》网站近日报道,现在,一个国际科研团队终于破解了这个谜团:太阳表面和外部日冕之间温度的显著变化,会创造出一些边界,有些边界具有反射性,可捕获波并使波显著增强。这一最新研究或有助于揭示日冕的温度为何比太阳表面更高。

科学家一直认为,磁波是“搬运工”,将能量从太阳内部巨大的能量储存库(由核聚变产生)输送到其大气层外部区域,因此,了解磁波如何产生并在太阳内传播非常重要。

在最新研究中,来自5个国家的13名科学家组成的“低层太阳大气波(WaLSA)”小组,借助美国国家科学基金会位于新墨西哥州的邓恩太阳望远镜获得的高分辨率观测结果,对太阳磁波进行了研究。

研究负责人、英国贝尔法斯特女王大学数学和物理学院的大卫·杰斯解释说:“通过将太阳光分解成基本颜色,我们能检查太阳大气内的某些元素——包括硅(形成于太阳表面附近)、钙和氦(形成于太阳的色球层中,此处波放大最明显)的行为。元素的变化揭示了太阳等离子体的速度,而太阳等离子体演化的时间可以作为基准,使我们可以记录下太阳的波动频率。”

他们接着使用超级计算机对数据进行模拟分析,结果发现,太阳磁波的增大过程可以归因于某些类似“声波谐振器”的边界的形成:太阳表面和外部日冕之间温度的显著变化,创造出一些边界,有些边界具有反射性,可捕获波并使波显著增强。而且,“谐振腔”的厚度(显著温度变化之间的距离)对波动特征具有重要影响。

杰斯博士解释说:“我们对太阳磁波运动的新理解可能有助于科学家揭示,为什么距离热源更远的太阳外层日冕比太阳表面更热这一谜题。一般来说,离热源越近,我们就感觉越暖和。然而,太阳外层比太阳表面更热。”

(据《科技日报》)

备孕二胎 丈夫应该做些什么?

刘芸峰

泌尿知识角
四川省医学会泌尿外科专委会
四川泌尿外科医院

- 温桑拿,因为这些行为都会大大影响精子质量。
- ◎做到健康饮食。海鲜类通常富含钙、锌,备孕期间可以适当进补;醉酒会引起精子质量下降,要避免。
 - ◎养成良好的生活规律。减少使用电脑、手机的时间,保证良好的睡眠等,可以提高精子质量。
 - ◎穿宽松的内裤,避免穿过于紧绷的下装。
 - ◎加强运动。例如提肛运动和下蹲运动,可以提高性能,促进血液循环,也会给精子带来更多活力。
 - ◎前列腺炎和生殖道感染都会引起精子质量下降;另外,如果有基础疾病,要及早治疗,服用药物前和医师沟通。

精液检查。检查项目至少应该包括精子的数量、活力和精子畸形率等。如果有必要,可以进一步检查精浆生化、DNA和性激素等。

如果检查结果不尽人意,甚至诊断为“无精症”怎么办呢?尽早的药物治疗可以解决精子轻、中度的质量问题;手术治疗也可能让梗阻性患者的精子“无中生有”。另外,试管婴儿等辅助生殖技术,已经让许多家庭拥有了健康的宝宝。值得一提的是,夫妻同治同查能够节约大量时间。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

自从国家二胎政策放开以后,许多家庭都积极开展二胎计划。那么,在进行二胎计划前,除了妻子要好好检查身体外,丈夫应该做些什么准备呢?

孩子一半的基因是由精子决定的。有些人以为,精子啥时候都有,70岁都能当爹。有这种想法可就大错特错了。过去数十年间,男性精子的浓度和数量呈现不断下降的趋势,且捐献精子的大学生群体,其精子合格率也不足两成。如果丈夫不引起足够的重视,二胎计划恐怕很难实现了。

那丈夫们需要准备些什么呢?

◎首先,精子的成长周期大约是三个月,期间丈夫们不要有高烧或高



阿坝州掀起反邪教宣传热潮

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANG KE XUE FAN DU XIAO JIAO
四川省反邪教协会办公室

本报讯 2019年12月4日是第6个“国家宪法日”,也是第19个全国法制宣传日。为深入学习贯彻党的十九届四中全会精神,阿坝州委政法委和各县委政法委在城镇中心、学校、乡村等场所,开展以“弘

扬宪法精神,推动国家治理体系和治理能力现代化”为主题的“宪法宣传周”活动。

活动把宣传宪法与反邪教宣传教育有机结合起来,通过发放宣传资料、赠送宣传品、宣讲反邪教知识、开展反邪教知识问答等形式,从邪教的特征、反动本质、骗人手法和现实危害等方面对群众进行教育和宣传,以通俗易懂的方式引导大家对邪教信息做到“不听、不信、不传”,提高识别邪教的能力,自觉抵制邪教的侵害。

此次活动的开展,增强了群众防邪、反邪思想意识,有力地推动

了依法治州、依法治邪,厚积反邪教土壤,让宪法精神和法治意识深入人心。

(李疆燕)

遗失公告
科幻世界杂志社公章(编号:5101070019627);科幻世界杂志社邮汇专用章(编号:510100005776);原科幻世界杂志社法人秦莉法人章(编号:2101003013602)不慎遗失,声明作废,特此公告。
科幻世界杂志社
2019年12月11日

更正公告
本报2019年12月6日04社区科普版刊登的“中老年女性‘膀胱颈梗阻’的防治”一文中,“作者单位:四川省泌尿外科医院”应为“作者单位:四川泌尿外科医院”,特此更正。
四川科技报社编辑部

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

要甜蜜不要“糖”

近年来,高血压、高血糖、高血脂等慢性病成为健康的头号公敌,因此改变不良生活习惯就成为保护健康的关键要素。减糖、减油、减盐,是我们日常生活中应该注意的事情,今天,我们来看看到底应该摄入多少糖才合适?

(一)减糖来减添加糖

减少添加糖摄入

各人群均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

(二)认识添加糖

添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

(三)摄糖过量危害多

饮食中的糖是引起龋齿最重要的危险因素,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾患患病风险。

(四)控制添加糖摄入量

《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

添加糖摄入量 不超过50克

(五)儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。

(六)婴幼儿食品无需添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主,制作辅食时,也应避免人为添加糖。

(七)减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

(八)烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少味蕾对甜味的关注。

(九)外出就餐巧点菜

在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

(十)用白开水代替饮料

男性每日最少饮用1700ml(约7.5杯)水
女性每日最少饮用1500ml(约7.5杯)水

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下,成年男性每日最少饮用1700ml(约8.5杯)水,女性最少饮用1500ml(约7.5杯)水。

(郭卫)