科学抗癌 关爱生命

身体发出的这些信号,你重视了吗

每年的4月15-21日是全国肿瘤防治 宣传周,今年的主题是"科学抗癌,关爱生 命"。随着人口老龄化,癌症的发病率和死亡 率逐年升高,早期的癌症信号往往不容易引 起大家的重视,当症状明显时已错失最佳治 疗时间,后悔莫及。在抗癌路上,最重要的策 略是:早发现、早诊断、早治疗。从而提高治 疗效果,减少患者痛苦和经济负担。

随着不断增长的生活压力,我们似乎 渐渐忽视了自己的身体,当它向你发出某 些信号时,你引起重视了吗?市三医院肿瘤 科主任贾霖介绍,如果生活中出现以下某 些症状,请引起重视,及时到医院诊治。

长期无明显诱因出现咳嗽,干咳为主, 特别是痰中带血或咯血,伴胸痛、气紧、声 音嘶哑时,需要警惕肺癌的可能,应及时前 往医院进行详细检查。肺癌早期没有特殊 症状,很容易被忽视,中老年人,尤其是吸 烟者,每1年建议进行一次筛查,如胸片或 胸部 CT 检查,能及时发现病变,对治疗和 预后有重要意义。

2.进食梗阻或消化不良

进食后出现吞咽梗阻、消化不良、饱 胀感,或上腹部胀痛不适,可能是食道或 胃癌的征兆,建议及早到医院行胃镜检 查,进一步明确诊断和治疗,绝对不能掉 以轻心。

3.大便习惯改变、颜色异常

若突然出现大便习惯改变,大便颜色 变化,需警惕结直肠肿瘤。特别是对于中老 年人,家族中有结、直肠息肉、结肠癌病史 的,若出现腹泻、便秘、便血或大便变细的 患者,最好做结直肠镜检查了解情况。若因 为特殊原因,如高龄、体质衰弱及患有严重 心肺疾病无法行结直肠镜检查的患者,可 以定期做腹部CT进行筛查。

4.无痛性包块

若无意间发现身上颈部、腋窝或者腹 股沟有无痛性包块,短时间内增长较快,或 伴有发热、盗汗、消瘦等全身症状,需要做 彩超等检查,以排除淋巴瘤及其它疾病可 能。淋巴瘤是一种起源于淋巴造血系统的 恶性肿瘤,虽属癌症,但并不像人们想象的 那般可怕。放化疗联合靶向治疗,可以让部 分淋巴瘤患者达到治愈。

5.乳房变化

女性朋友们要学会定期自我检查,看 乳房是否有包块、发红、皮肤增厚,乳头是 否有内陷、溢液等。若有异常,及时到乳腺 专科就诊,乳腺彩超或钼靶有助于进一步 排除恶性乳腺疾病,及早治疗。

6.非经期出血或接触性阴道流血

如果平时月经周期规律,突然出现非 经期出血,或者同房后出现阴道不规则流 血,或绝经后出现阴道流血,一定要做妇科 检查,可能是宫颈癌或子宫内膜癌的症状。 宫颈癌的发生与HPV感染密切相关,所以 对于已婚妇女,建议每年进行宫颈癌的筛 查,或预防使用HPV疫苗,这样便可以很好 地预防癌症入侵。

7.皮肤发黄

对于长期饮酒或既往有肝炎病史的患 者,若出现面色或皮肤发黄、腹部包块、右 上腹疼痛等症状,需警惕肝癌。AFP+腹部彩 超,CT或MRI有助于诊断。肝癌通常起病隐 匿,发展迅速,有些患者出现症状几个月后 才被确诊为肝癌,预后差。肝炎患者是肝癌 的高危人群,要定期体检和规范治疗。

8.头昏、头痛、呕吐

头昏、头痛、呕吐是脑瘤的常见临床症 状,应视为颅内肿瘤的危险信号。头痛多发生 在早晨或晚上,呕吐与进食无关,往往随头痛 的加剧而出现。CT或MRI检查有助于确诊。 9.原因不明的消瘦

如果没有节食或大量运动,1个月内体

重减轻超过5Kg,就应该追查消瘦的原因。 甲亢是最常见的引起体重下降的疾病,但 要留意癌症所引起的消瘦。

10.疼痛

随着年龄的增加,中老年人常常会抱 怨身体某些部位的反复疼痛,那些持续时 间较长且难以名状的疼痛更需要警惕,肿 瘤引起的骨转移常常伴有骨痛的症状。

推荐中国营养学会平衡膳食指南八句 话:食物多样,谷类为主;多吃蔬菜,果蔬 相辅;奶类豆类,常备左右;适量常吃,鱼 禽蛋肉;经常运动,进食适度;清淡少盐, 少吃肥肉;如若饮酒,应多限量;饮食卫 生,防病益寿。 (刘红梅)

啤酒、白酒等含酒精饮料:高尿酸、痛风 的人应当尽量不喝酒,红酒亦在控制之列。 酒精饮料并没有传说中"预防痛风"的作用。 酒精有促进尿酸生成的作用,而且会

导致乳酸和酮体的积累,竞争性抑制尿酸 排出。大量喝酒往往导致血尿酸突然升高, 如果再同时食用高嘌呤高脂肪食物,便会 成为诱发痛风急性发作的直接原因。

可乐和果汁等甜饮料:在饭桌上不能喝 酒,那喝甜饮料行不行呢?答案是也不行。

甜饮料对痛风的促进作用,在多项研 究当中都得到了确认。甜饮料中的主要成 分之一是果糖,它会促进尿酸的生成。在那 些清凉口感的甜饮料当中,特别是产气饮 料当中,含有大量的"高果葡糖浆",喝这些 饮料就会喝进去大量的果糖。但每天进食 250克水果是没有问题的,尤其是樱桃,对 痛风有好处。 (古英 张旭升)

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养

基本知识与技能释义

(2015年版)

10. 艾滋病、乙肝和丙肝 通过血液、性接触和母婴三种 途径传播,日常生活和工作接 触不会传播。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒 主要通过血液、性接触和母婴 途径传播。血液传播是指含有 病毒的血液经破损的皮肤、粘 膜暴露而传播,或含有病毒的 血液通过输血或者血液制品 而传播。与感染者共用针头和 针具、输入被感染者的血液或 血成分、移植感染者的组织或 器官可造成传播;与感染者共 用剃须刀和牙刷、文身和针刺 也可能引起传播。性接触传播 是指(异性或同性)无防护性 行为引起的传播,不使用安全 套的性行为会因生殖体液的 接触而传播。母婴传播是指感 染病毒的母亲经胎盘或分娩 将病毒传给胎儿,也可以通过 哺乳传给婴儿。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒 都不会借助空气、水或食物传 播。在日常工作和生活中,与 艾滋病、乙肝和丙肝患者或 感染者的一般接触不会被感 染。艾滋病、乙肝和丙肝不会 经马桶圈、电话机、餐饮具、 卧具、游泳池或公共浴池等 公共设施传播,不会通过一 般社交上的接吻、拥抱传播, 也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬 等方式传播。

11. 肺结核主要通过病人 咳嗽、打喷嚏、大声说话等产 生的飞沫传播;出现咳嗽、咳 痰2周以上,或痰中带血,应 及时检查是否得了肺结核。

肺结核病是由结核分枝 杆菌(结核菌)引起的呼吸道 传染病。痰涂片阳性的肺结核 病人是主要的传染源,具有传 染性的患者通过咳嗽、打喷 嚏、大声说话产生的飞沫核

(微小颗粒)传播结核菌。健康 人吸入带有结核菌的飞沫有 可能产生结核感染,人体感染 结核菌之后只有少数人会发 病,发病与否主要取决于人体 抵抗力和结核菌毒力。

连续2周以上咳嗽、咳 痰,或痰中带血是肺结核的常 见症状,有肺结核可疑症状者 要及时到结核病定点医疗机 构就诊。早期诊断和及时治疗 可以提高治愈率,减少传染他 人的可能性。

12. 坚持规范治疗,大部 分肺结核病人能够治愈,并能 有效预防耐药结核的产生。

肺结核患者应在所在地结 核病定点医院或者结核病防治 机构接受规范检查和治疗。

肺结核患者需要接受为 期6~8个月直接督导下的短 程化疗,这是当前治疗结核病 的最主要方法。规范治疗2~3 周后,肺结核病人的传染性勍 会大大降低。得了肺结核病并 不可怕,只要按照医生的要求 坚持规律、全程、按时服药,坚 持规范治疗,大多数结核病儿 是可以治愈的。私自停药或问 断服药不但易导致治疗失败和 疾病复发,还有可能产生耐药 耐药结核病患者治疗时间更长 (18~24个月)、治疗费用更大 而且治愈率较低。

传染期肺结核病人应尽 量避免去公共场所,必须外出 时应佩戴口罩。做到不随地吐 痰,咳嗽、打喷嚏时要掩住口 鼻,减少结核菌的传播。与感染 性肺结核患者接触,出入较高 危险场所(如医院、结核科门诊 等)时,建议佩戴医用防护口 罩。家庭中有传染性肺结核患 者时应尽量采取适当的隔离措 施,避免家人受到传染。

(未完待续)

痛风病人可以喝、喝、喝吗?

专家:各种谷物的粥汤是很好的补水剂



痛风病人都知道,医生会常常告诫:多 喝白开水,每天在3000毫升以上,或者多喝 苏打水。但这些喝起来口感不好,经常会有 病人问:"医生,我可以喝茶、喝咖啡、喝饮 料、喝肉汤吗?"往下看,有答案。

茶和咖啡:喝茶和痛风危险无关,尽管 喝茶不能预防痛风,但痛风患者喝茶也是 无害的,但不建议喝浓茶,喝比较淡的茶是 有益的,可以作为日常补水来源。

喝咖啡的好处在于其中的大量钾元 素,或者其它特殊成分的作用。不过,大家 饮用咖啡时常会加入糖和奶精,这不利于 体重和血脂控制;同时咖啡有兴奋作用,并 不提倡痛风患者大量饮用咖啡。如果习惯 喝咖啡,建议冲得稀一些,而且不要加入糖 和咖啡伴侣

肉汤和粥汤:痛风患者还经常被忠告 "不要喝久煮的鱼汤、肉汤",这是有一定道 理的。食物中的嘌呤在体内会代谢为尿酸, 从而影响尿酸、痛风控制。同时嘌呤是一种 易溶于水的物质,浓肉汤中嘌呤含量相当 高。汤中最好也不要添加鸡精,因为鸡精中 添加的肌苷酸钠和鸟苷酸钠,会参与身体代 谢而转变为尿酸。

相比之下,各种谷物的粥汤都是不错的 选择。比如稀的小米粥、燕麦粥、玉米碎粥, 多加点水,盛出上面没有米粒的部分来当汤 喝,既能补充水分,又能增加 B 族维生素和 钾,嘌呤含量也非常低,是不错的补水选择。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2018年4月17日

品种	规 格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开 元	富乐	科学城	西都	绿芫	佳 昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.80
更米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	50.00	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	11.00	11.00	11.00	11.00	12.00	12.00	11.00	11.00	10.00	11.00	11.00
猪肉	一级肉	10.00	10.00	10.00	10.00	11.00	10.00	10.00	10.00	8.50	8.00	9.80
猪肉	中排	17.00	15.00	16.00	16.00	18.00	17.50	17.00	17.00	16.00	16.00	15.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	27.00	28.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	11.00	无	10.00	8.50	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	5.00	4.50	4.40	4.80	4.50	5.30	4.50	3.98	4.90	5.50
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	7.00	10.00	10.50	10.00	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	12.00	12.00	12.00	10.00	12.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	9.00	10.00	9.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	9.00	10.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	5.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.98	3.50
大白菜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	1.50	1.20	0.98	1.50
莲花白	上等	1.50	1.00	1.00	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	0.80	0.98	1.00
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	2.00	1.50	1.20	0.90
香菇	上等	10.00	8.00	8.50	10.00	8.00	9.00	7.50	10.00	7.50	8.50	8.00
韭菜	上等	4.00	3.00	3.00	3.50	4.00	3.50	4.00	3.50	2.50	2.80	3.00
花菜	上等	4.00	4.00	3.00	3.50	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.20	3.50
黄瓜	上等	4.00	3.50	3.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.00	3.50	3.50	4.00
冬瓜	上等	3.00	3.00	2.50	2.50	3.50	3.00	2.50	3.00	2.00	2.20	2.50
南瓜	上等	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.50	2.50	3.50	2.00	2.80	2.50
苦瓜	上等	6.00	5.00	5.00	5.00	6.00	5.50	5.00	5.00	3.50	5.50	4.00
西红柿	上等	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.20	3.00
茄子	上等	4.00	3.50	5.00	4.00	3.50	4.00	4.00	4.50	3.00	3.80	4.50
白萝卜	上等	1.50	1.20	1.00	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	0.60	0.90	1.00
胡萝卜	上等	3.50	3.50	4.00	3.00	4.00	4.00	5.00	3.50	2.50	3.20	3.00
大青椒	上等	3.50	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.50	4.00
尖椒	上等	6.00	5.00	6.00	6.00	5.00	6.00	5.00	6.00	3.00	5.50	5.50
四季豆	上等	5.00	3.50	5.00	5.00	5.00	4.50	5.00	4.50	3.50	4.98	6.00
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	1.60	2.30
山药	上等	6.50	8.00	6.00	8.00	8.00	9.00	7.00	8.00	6.50	6.50	5.80
莲藕	上等	3.00	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	3.50	2.50	2.80	3.00
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.50	1.50	1.50	1.30
大蒜	瓣蒜	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00	7.00	6.00	3.50	5.80	5.00
大葱	上等	3.00	3.50	3.00	3.50	5.00	5.00	3.00	4.00	2.00	2.80	3.00
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	6.00	7.00	7.00	8.00	6.00	4.00	5.80	5.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.00	2.50	3.20	2.50
空心菜	上等(时令蔬菜)	6.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.50	4.50	7.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	7.50	7.00	7.00	6.80	5.50	5.80

注:1、食用油为允/桶,其他主副食品为允/500克,以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。 2、绿荒为滨河路愿望帝景店,佳昊为小岛花园店,鲜惠佳为奥林春天店。

5.00

5.00

4.00

4.50

5.00

5.00

5.00

4.50

5.00

4.50

4.00

4.00

3.50

3.50

3.50

4.20

3.60

4.20

4.00

3.50

4.00

4.50

涪城区就业局"三送"服务助推企业发展

本报讯(实习记者 尹秦)4月16日上 午,涪城区就业局到毅德商贸城绵阳金能 移动能源有限公司帮助企业选聘人才,对 50名符合招聘条件的求职者进行了综合面 试,最终22人与该公司签订用工协议。据了 解,今年以来,涪城区就业局继续深入贯彻 落实区委"123456"总体战略部署,主动出 击,不断强化企业对接,了解企业用工需 求,为企业提供"三送"精准化服务。

送人才,有效缓解企业对劳动力需求压 力。主动联系对接,了解企业用工需求,搭建 "校企"人才资源对接平台,为企业提供人才

服务。金能移动能源项目在涪城落地建设以 来, 涪城区人社局、就业局坚持密切关注跟 踪,按照金能移动能源项目对理工类高校毕 业生的用工需求,区就业局积极行动,与西 科大对接联系,形成了"企业-政府部门-学 校"的纽带。3月22日,为企业开设了校园专 场招聘会,其中,15人通过了初试。

送政策,帮助企业减负促发展添砖加 瓦。对于涪城区的企业,区就业局干部职工 主动上门,向企业逐一宣讲创业贷款、就业扶 持、失业保险、就业培训等各项就业创业扶持 政策,扩大政策知晓度,让企业熟知政策条件 和办事流程。例如,为符合条件的企业提供援 企稳岗补贴政策、失业保险支持企业职工技 能提升补贴、设立大学生见习基地等。

送培训,为企业职工技能提升保驾护 航。企业招工后,区就业局坚持贴近市场。 服务就业的培训方向, 牢牢把握企业实际 需求和产业发展趋势,本着"市场需要什 么,我们就培训什么"的原则,结合企业用 工情况和企业发展需要,采取事先调查研 究,科学设置培训内容,满足社会、市场需 要,实现培训与就业的有效对接,为企业项 目储备和输送人才。

现在到政府办事,镇上的领导干部办事情态

度好、又细心,事情办得快也办得好。"作为村 上的老党员,张宗保说:"我们村上的干部办

事都很麻利,镇上安排的工作很快就完成了, 而且还经常为了村上的发展到处跑项目、找 资金,现在100多台机械同时施工,干得热火

朝天,家乡面貌一天一个样,不像过去只是守

摊摊。"在镇政府工作了20多年的老干部 曹云感触颇深:"现在机关的工作作风积极主

动,我作为老同志虽然资历老,但是工作中不

敢怠慢,更不能怠慢。希望东林能在作风和项

项目突破面临机遇和挑战,倒逼着全镇的

党员干部作风持续向好。就像镇党委书记

蒋睿常说的那样:作风建设没有休止符,党 员干部只有及时纠正"小毛病",才能保证

不出"大问题",在工作态度上从"要我干"

向"我要干"转变,在工作标准上从"过得 去"向"过得硬"转变,在工作节奏上要从

"慢半拍"向"快一步"转变,在工作协调上

要从"大而化之"向"精准精细"转变,把项

目建设当成作风建设的试金石,让作风建

东林镇自作风建设年工作启动以来,

目建设年取得更大的发展。"

游仙区东林镇:

作风建设抓出项目建设"加速度"

本报讯(李水林 记者 陈荣)"扎实的工 作作风是一个人的宝贵财富,也是一个地 方兴旺发达的动力。环境如水,项目如鱼, 水深才能养大鱼,只有不断优化环境,才能 建好项目,而营造好的投资环境,靠的是持 之以恒的作风建设。"4月16日,东林镇党 委书记蒋睿在该镇推进重点项目建设动员 会上讲话,语言生动形象,让在座的党员干 部深受启发。

今年年初,在游仙区委、区政府安排部 署下,东林镇"反四风破四小"作风建设年 各项工作正式展开。今年既是东林镇作风 建设年,也是项目建设年,作风建设与项目 建设两手抓、两手硬,是东林镇作风建设的 一大亮点,抓出了风清气正的好作风,抓出 了项目建设求实高效的"加速度"

作风建设"动真格"真抓实干。为保证 项目顺利推进,东林镇纪委先后通过明察

暗访、现场督查,先后就发现的违反工作纪 律、"三务公开"不规范等问题发出督查通 报,明确处理意见,提醒谈话36人,扣减有 关村(社区)目标考核分数。发现问题及时 通报,通报一起处理一起,已成为东林镇作 风建设工作常态。

今年的重点项目均已按照既定计划实现了 突破,东林牧歌项目已实现景观升级;军民 融合智能制造特色小镇已完成平整场地 4000亩,完成市政道路6公里路基施工,启 动8万平方米统建房建设;九绵高速建设工 程已全面完成农房拆迁工作;省道205线已 完成农房拆迁工作及东林标段地表清理工 作,其余重点项目也正在稳步推进中。

工作作风的转变,东林镇的党员干部群众 最有发言权。家住东林社区的陈光泽体会最 深:"我就住在场镇上,离镇政府只有几百米,

项目建设"加速度"高效推进。东林镇

设和项目建设互促共进、同步发展。 提质、增效、安全"的发展思路,走出高效、 产品安全、资源节约、环境优良的麦冬产业

> 发展道路 截至4月中旬,全镇麦冬种植面积高达 3000余亩,平均亩产1800斤以上,全镇麦冬 总产值达到3500余万元,每亩产值高达 12000元。2017年,为贫困户增收1100余 元,助力全镇22户贫困户成功脱贫。麦冬产 业的发展,大力拓宽了贫困户的致富渠道, 在脱贫攻坚中发挥了重要作用。

梨

香蕉

级皇冠梨

一级

三台新德镇

大力发展麦冬产业 助力脱贫攻坚

本报讯(孙娟 记者 李桥臻)今年,三台 新德镇结合乡村振兴战略和全镇产业发展 实际情况,紧紧围绕"11331"战略,按照"特 色产业新基地、美丽新村示范区、田园风情 生态镇"目标定位,以幸福美丽新村建设为 契机,以"3+2"产业为主导,大力发展麦冬 产业种植,助农增收致富,为脱贫攻坚打好 产业基础。

今年初,该镇党委、政府相继召开村级

干部会议和春季农业农村工作启动会,着 重部署了麦冬安全生产工作,狠抓麦冬标 准化管理。通过农民夜校、广播、音频等方 式,大力向广大种植户宣传安全化种植技 术,并发放技术明白纸800余份。全部取缔 硫磺熏蒸,禁止碳火直接烘烤,确保麦冬品 质,并成功创建了全国出口麦冬示范区。

该镇党委、政府以优质高产高效为目 标,以增加贫困户收入为目的,按照"扩量、