

认识肿瘤 科学防治

专家：要高度重视癌症早期预警信号

当前,恶性肿瘤已成为严重危害人类生命健康的常见病之一。中国每年有180—200万人患癌,140—150万癌症患者死亡,恶性肿瘤已成为我国居民的常见死因。为提高广大群众对肿瘤的认识,增强科学防治的能力,绵阳市中医医院肿瘤血液科副主任医师张永强带大家一起来了解关于肿瘤的那些事。

恶性肿瘤已成为严重危害人类生命健康的常见病之一。中国每年有180—200万人患癌,140—150万癌症患者死亡,恶性肿瘤已成为我国居民的常见死因。为提高广大群众对肿瘤的认识,增强科学防治的能力,绵阳市中医医院肿瘤血液科副主任医师张永强带大家一起来了解关于肿瘤的那些事。

肿瘤的表现及危害

生活中的致癌因素

肿瘤的预防及建议

肿瘤是机体在各种致病因素的作用下,局部组织的细胞异常增生而形成的新生物,常表现为局部肿块。它生长旺盛,常呈持续性生长,并由原发部位向其它部位播散,这种播散如无法控制,将侵犯人体重要器官,引起衰竭,最后导致死亡。

肿瘤的性质是由瘤细胞的性质决定的。良性肿瘤是某种组织的异常增殖,形成一个肿块,逐渐生长增大,增大到一定程度可压迫器官,影响器官功能,但不会产生肿瘤转移,总的来说良性肿瘤对人体危害不大。相反,恶性肿瘤生长迅速,主要以浸润的方式生长,并可借助淋巴、血液等方式转移,使人体营养被迅速消耗。主要表现在局部(如肿块、压迫、阻塞、疼痛、溃瘍、出血等)、全身性(如乏力和消瘦、发热、贫血等

引起癌症的原因包括外界致癌因素、内在致癌因素、不良生活习惯以及心理因素。外界致癌因素如尼古丁、芳香胺类、亚硝胺类等化学致癌因素和电力辐射、日光及紫外线照射等物理致癌因素,以及病毒、寄生虫及慢性炎症刺激等生物致癌因素;内在致癌因素如遗传、种族、性别与年龄、激素、免疫等;不良生活习惯如吸烟、过量饮酒、饮食不当等;心理因素主要是指严重的精神创伤、精神过度紧张和情绪过度抑郁。

肿瘤会不会传染?有关恶性肿瘤遗传的研究告诉我们,恶性肿瘤并不直接遗传,所遗传的是其易感性,而不是肿瘤本身。一般而言恶性肿瘤是没有传染性的,同恶性肿瘤患者进行一般的接触并不会传染上肿瘤。大量的研究证实,遗传基因不能单独导致癌症的发生,后天环境因素作用于机体存在的易感遗传基因才是导致癌症发生的关键因素。如果有针对性地进行预防,阻断那些明确的致癌因素,完全可以降低肿瘤的发病率。

- 1、改善饮食习惯:少食动物脂肪,增加粗纤维;减少肉食,增加新鲜水果和蔬菜;少吃熏制及腌制的食物,不吃发霉变质食物。
- 2、尽量少接触有害物质:如石棉、苯胺染料、苯等致癌物质、离子射线和大量的紫外线等。尽量不要染发或少染发,装修房屋要选择环保材料,蔬菜水果在食用前要清洗干净残留的农药。
- 3、心态要平和,学会给自己减压。生活规律,工作有张有弛,加强身体锻炼。
- 4、了解肿瘤知识,及时治疗癌前病变。
- 5、定期进行体检,早期发现癌症的蛛丝马迹。

癌症早期预警信号

- 1、身体任何部位(如乳腺、颈部或腹部)的肿块,尤其是逐渐增大的。
- 2、身体任何部位(如舌头、颊黏膜、皮肤等)没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈合。
- 3、中年以上的妇女出现不规则阴道流血或分泌物(俗称白带增多)。
- 4、进食时胸骨后闷胀、灼痛、异物感或进行性加重的吞咽不顺。
- 5、久治不愈的干咳或痰中带血。
- 6、长期消化不良、进行性食欲减退、消瘦、又未找出明确原因者。
- 7、大便习惯改变,或有便血。
- 8、鼻塞、鼻衄、单侧头痛或伴有复视。
- 9、黑痣突然增大或有破溃、出血、原有的毛脱落。
- 10、无痛性血尿。

除此之外,若出现单侧持续加重的头痛、呕吐和视觉障碍,耳鸣、听力下降、回吸性咯痰及痰中带血、颈部肿块,原因不明的口腔出血、口咽部不适、异物感或口腔疼痛,无痛性持续加重的黄疸,乳头溢液(特别是血性液体),男性乳房增生长大,原因不明的疲乏、贫血、发热、全身性疼痛等情况也要高度警惕。(张永强)

预防手足口病 牢记18字口诀(一)

预防手足口病 牢记18字口诀(二)

5月-7月都是手足口病的发病高峰期,绵阳四〇四医院感染科主治医师任俊杰提醒家长们,请记住以下知识点。

预防很简单,记住这18字口诀

打疫苗、勤洗手、喝开水、吃熟食、勤通风、勤消毒。

● 打疫苗

满6个月月龄的宝宝就可以接种手足口病疫苗EV71型。虽然此疫苗不能预防所有手足口病,但会显著减少手足口病重症和死亡的发生。

中国疾病预防控制中心建议:越早接种越好,鼓励在12月龄前完成接种程序,1岁及以上儿童越早接种越好,以便尽早发挥保护作用。对于5岁以上儿童,由于大多数儿童已经通过自然感染获得免疫,就不推荐再接种EV71疫苗。

● 勤洗手

注意手部卫生,尤其在触摸口鼻前、进食前、如厕后、处理呕吐物、接触疱疹液、呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,都应该用流动的清水、洗手液或肥皂洗手,孩子要洗,大人也要洗。

● 喝开水,吃熟食

除了喝干净水之外,还要记住不要让孩子吃半生不熟或不干净的食物,尽量吃已经煮熟的食物。

● 勤通风,少拥挤

流行期间,孩子生活的室内要保持良好通风,尽量少带孩子去拥挤的公共场所,也要尽量避免带孩子参加集体活动。

特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童有接吻、拥抱等密切接触,减少被感染的机会。

● 勤消毒,晒衣被

对孩子的衣被要及时晾晒或者消毒(含氯消毒剂),对玩具、个人卫生用具、餐具等孩子常接触到的一切物品都要勤清洗消毒。(杨涵)

科虹社区携手爱尔眼科医院开展志愿服务活动

眼科义诊 “点亮”心灵窗口

本报讯(记者 李锦辉 文/图)日前,科创区科虹社区联合爱尔眼科医院在人工湖开展了眼科义诊志愿服务活动,给眼病患者带来了福音,受到了辖区居民的欢迎。

活动现场,爱尔眼科医院医生为社区居民进行免费眼科体检和眼部健康知识宣传(如图)。义诊检查内容主要包括视力测试、白内障、青光眼、眼底疾病、眼部干涩、不适等各种眼科疾病,为老年人进行眼病检测,并针对检测中发现的问题给予处置建议,做到疾病早预防早治疗。

“刚刚进行了视力测试,医生说很健康,让我继续保持。”刚刚测试完视力的张季华高兴地说道。“在家门口就能享受到医生专业周到的检查和耐心的讲解,又可省去排队的麻烦,免受医院奔波之苦。”前来接受检查的李萍对这次活动赞不绝口,希望社区今后能多组织开展类似的惠民服务活动,让居民不出社区就能享受到便捷、周到的服务。

活动中,医生志愿者们还向前来检查的居民发放眼部健康宣传资料,记者通过与义诊的医生志愿者交谈得知,目前眼科疾病中,白内障是老年人的常见病,是引起老年人失明的最主要眼病。医生提醒老人们在日常生活中要注意饮食及眼部清洁卫生,积极预防白内障发生,其次,眼底病、白内障、青光眼等眼疾也是中老年人中比较高发的疾病,而且很多人可能已经患上了却还不知道,通过宣传和检查可以及时地进行治疗。

该社区工作人员向记者介绍,本次义诊活动,丰富了社区老人的眼科保健及眼病防治知识,为社区居民提供了便捷的诊疗条件,有利于社区进一步整合社会各界服务资源,更好地关爱老人,弘扬尊老爱老的社会风尚,进一步提高了群众对健康教育知识,特别是用眼卫生知识的了解程度。

市三医院成功完成高风险腹膜后肿瘤切除术

游仙尝试光碳核肥种植——稀奇!这种有机肥可以喝

本报讯(李洋 李泽枝)市第三人民医院医疗团队近日成功完成一例高风险腹膜后肿瘤切除术。

患者刘先生因“体检发现腹膜后占位3+月”入住市三医院普通外科血管外科。入院后,经腹部增强CT检查发现,刘先生右侧腹膜后(腔静脉肝段后方占位)病变部位位于下腔静脉后方,腹主动脉的右侧毗邻右侧肾上腺。由于病变部位特殊,实施手术术中极易累及下腔静脉和腹主动脉且多需切除同侧肾上腺,术后极易出现肾上腺危象,手术难度大、风险高。在征得刘先生及家属的同意后,该院血管外科医疗团队在全麻下为刘先生实施了腹膜后肿瘤切除术。术中医务人员发现肿瘤大小约6×5cm,位于腹主动脉右前方、下腔静脉后方、左肾静脉上方,与周围脏器致密粘黏,病变累及了腹主动脉的外膜和下腔静脉,并有多支发自腹主动脉和下腔静脉的滋养血管。医务人员凭借精准的操作技术将十二指肠、横结肠、胰头、门静脉、胃等全部游离牵向左侧,然后成功分离并切除了肿瘤。刘先生现已痊愈出院。

据介绍,腹膜后肿瘤恶性肿瘤约占60—80%,部位特殊,发病隐匿,一般无症状,需要采取以手术切除为主的综合治疗。市三医院此次成功完成该例高风险腹膜后肿瘤切除术,标志着该院科室治疗腹膜后肿瘤的技术水平又迈上新台阶。

瓜育苗开始,一部分使用传统肥料种植,一部分则坚持使用光碳核肥种植。近日是大棚西瓜成熟上市的季节,杨宏亮今年使用传统肥料和光碳核肥种植的西瓜均大获丰收。杨宏亮高兴地说:“光碳核肥配以光碳基肥种西瓜,在肥料成本方面下降了15%,在产量上增长了20%,而且种出的西瓜又甜又脆,西瓜价格上涨了5个百分点,下一季我将全部使用这种有机肥种西瓜。”

彭洪云介绍,游仙区多个乡镇已经开始试用光碳核肥进行种植,如忠兴镇的桃子、魏城的草莓、刘家镇和玉河镇的桑树、柏林镇的枇杷等。如果试种获得成功,将开启我市生态科技农业发展新模式。

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——基本知识技能释义

(2015年版)

19. 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早期发现和及时治疗,应积极参加癌症定期检查。成年女性应定期参加宫颈癌和乳腺癌筛查,还应进行乳腺自我检查。国家为部分地区农村妇女提供免费的宫颈癌、乳腺癌检查。国家在部分农村高发地区和城市地区开展肺癌、上消化道癌、大肠癌、结肠癌、直肠癌、肝癌、鼻咽癌等癌症筛查和早诊早治工作。

采取健康生活方式可以预防多种癌症的发生。如戒烟可降低患肺癌的风险;合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生;预防和治疗人乳头瘤病毒,可减少宫颈癌的发生。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆,出现异常情况及时就医。

20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁症和焦虑症。

情绪是人类对认知对象的一种内心感受或态度,是人们对学习、工作、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪,主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等,使人感到有信心、有希望、充满活力;消极情绪又称负面情绪,主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极情绪会对人的身心造成不良影响,严重时可能发展为抑郁症和焦虑症等。

抑郁症和焦虑症是两种常见的精神障碍。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,就有可能患了抑郁症。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时会有濒死感、失控感,如经常频繁发生,就有可能患了焦虑症。

一过性的或短期的抑郁和焦虑情绪,可通过自我调适或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。如果怀疑自己患有抑郁症和焦虑症,不要有病耻感,要尽早主动就医,及时、规范治疗。不要歧视抑郁症和焦虑症患者。(未完待续)

4月血液采供情况										
项目	A		B		O		AB		合计	
	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升
血液采集	全血	1361 451750	1056 350900	1540 509650	410 137400	4367 1449700				
	血小板	人次 46	U 76	人次 19	U 30	人次 34	U 59	人次 6	U 8	人次 105 U 173
血液供应	红细胞	2073U		1460U		2324U		496U		6353U
	血小板	74U		27U		61U		8U		170U

注:红细胞1U是由200毫升合格的全血制备。

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5月8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 芜	佳 昊	鲜惠佳
粗米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.80
粳米	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AESL	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	10.00	11.00	11.00	10.00	11.00	10.00	10.00	10.00	10.00	9.50	11.00
猪肉	一级肉	9.00	9.00	10.00	9.50	10.00	9.00	9.00	9.00	8.50	8.50	9.80
猪肉	中排	15.00	15.00	15.50	16.00	18.00	16.00	17.00	16.00	15.00	16.00	15.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	27.00	29.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	11.00	无	10.00	8.00	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	5.50	4.80	4.40	4.70	4.50	5.00	4.80	4.50	5.20	5.50
白条鸭	鸭场鸭	8.00	8.50	无	7.00	9.00	10.00	10.00	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	12.00	12.00	12.00	11.00	11.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	8.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	9.00	10.00	9.00	9.00	9.00	7.50	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	4.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.00	3.80	5.00
大白菜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	1.50	1.50	1.00	1.20	1.30
莲花白	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	0.80	0.90	1.00
青笋	上等	3.00	2.50	3.00	2.50	3.00	3.00	2.50	2.50	2.50	2.50	1.50
香菇	上等	10.00	8.00	9.00	9.00	9.00	10.00	7.00	9.00	7.50	8.50	8.00
韭菜	上等	4.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.00	3.50	3.00	2.50	3.20	3.00
花菜	上等	3.00	2.50	2.50	3.00	3.50	3.00	3.00	3.50	1.50	2.50	2.00
黄瓜	上等	3.00	3.00	2.50	3.00	3.50	3.00	2.50	2.50	2.50	2.50	3.00
冬瓜	上等	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	1.50	1.80	2.00
南瓜	上等	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	2.50	2.20	2.50
苦瓜	上等	4.00	4.00	3.50	4.50	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.80	3.80
西红柿	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	3.50	4.00	3.00	4.00	3.00	3.50	3.50
茄子	上等	3.50	3.00	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.50	3.00	3.80	3.80
白萝卜	上等	1.50	1.00	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	0.80	0.98	1.00
胡萝卜	上等	4.00	3.50	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.50	4.20	3.00
大青椒	上等	3.00	2.50	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.50	2.50	1.00
尖椒	上等	5.00	5.00	5.00	4.00	4.50	5.00	5.00	5.00	3.50	4.50	4.00
四季豆	上等	4.00	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	5.00	3.50	3.50	3.80	4.00
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	2.00	2.50	2.00	2.00	1.50	1.70	2.00
山药	上等	8.00	8.00	6.00	8.00	8.00	9.00	7.00	8.00	6.50	6.50	5.80
莲藕	上等	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	3.50	4.00	3.50	2.50	3.20	3.00
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	1.20	1.50	1.30
大蒜	瓣蒜	6.00	5.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00	6.00	3.50	4.80	5.00
大葱	上等	4.00	4.00	2.50	4.00	3.00	5.00	3.00	4.50	2.50	2.50	2.50
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	7.00	6.00	7.00	8.00	6.00	4.00	5.50	5.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.50	2.50	3.00	2.50	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	4.50	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.00	3.50	2.50	3.98	2.50
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	8.00	7.00	7.00	6.80	5.80	5.80
梨	一级皇冠梨	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.50	3.20	3.60
香蕉	一级	4.50	3.50	4.50	4.50	4.00	4.50	5.00	4.00	3.50	4.20	4.20

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克,以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。

2、绿芜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。