

长期吃槟榔会对口腔黏膜造成“双重打击”

需预防“嚼”出来的癌症

近日,年仅36岁的歌手傅松因口腔癌去世,去世前曾多次劝网友不要吃槟榔。据了解,湖南籍的傅松生前很爱嚼槟榔,其口腔癌就是槟榔导致。然而,槟榔早被世卫组织列为一级致癌物。那么,为什么长期嚼槟榔会致癌呢?

“因嚼槟榔引发的口腔癌在临床上很常见。”南昌大学附属口腔医院黏膜牙周科主任医师宗娟娟介绍说,槟榔经咀嚼后形成致癌化合物,会诱导同源染色体基因的改变,让抑癌

基因失活和癌基因激活,同时槟榔咀嚼时易对口腔黏膜造成创伤,容易发炎,伴随频繁口腔溃疡、组织纤维化,在黏膜细胞增量的过程中很容易出现细胞坏死突变,成为癌细胞,最后演变成口腔癌。

其实,早在2003年,国际癌症研究中心就把槟榔列入“黑名单”,为一级致癌物。至于致癌原因,一是槟榔里的化学物质经咀嚼后,形成的亚硝基,是明确致癌的化合物;二是槟榔

较硬,咀嚼时易对口腔黏膜造成机械创伤。原国家食药监总局在2017年公布致癌物清单时,已将槟榔果列入一级致癌物。

简单来说,就是槟榔纤维粗糙,长期嚼槟榔会对黏膜损伤、牙齿损伤。另外其所含的生物碱能直接杀死细胞,进而造成口腔损伤。长期咀嚼槟榔简直就是对口腔黏膜的“双重打击”。这也可以解释为什么很多长期咀嚼槟榔的人不仅会感到口干舌燥,还会伴有烧灼感,

如恶化后,会出现无法进食刺激性食物,口腔内疼痛感增强,开口受限,语言不清等症状。

南昌大学附属口腔医院黏膜牙周科医师李维芝说,关于吃槟榔或许开始时大家只是出于好奇或者好友推荐尝试一下,但是槟榔中含有槟榔碱,这是一种类似尼古丁的物质,会使人成瘾、产生快感,因此一旦开始往往难以戒除,久而久之口腔黏膜发生病变甚至发展成口腔癌、咽喉癌等。(魏依晨)

关爱老人送健康

今年以来,界首市颍南社区卫生服务中心组织医护人员,定期前往辖区夕阳红敬老院,通过多种项目体检,掌握每一位老人的身体健康状况,根据检查情况给出指导性建议,针对卧床的老人,医护人员把专业的医疗护理知识传授给敬老院的工作人员,以便他们能更好地照料老人。同时,开展健康讲座,向老年人科普营养膳食、疾病预防等健康知识,真正把健康和爱送到老人身边。

通讯员 胡浩 摄



情系困难群众 慰问温暖人心

——六安市霍邱县甄岗村帮扶单位慰问困难群众

2022年9月,霍邱县文化旅游体育发展中心主任张健一行来到六安市霍邱县曹庙镇甄岗村开展走访慰问活动。霍邱县文化旅游体育发展中心作为重点贫困村甄岗村的帮扶单位,每年的走访慰问困难群众是他们切实开展乡村振兴工作的应尽义务,更是始终挂在他们心头那沉甸甸的责任。

张健主任一行来到曹庙镇甄岗村,走访慰问了特困供养户、边缘户、监测户等困难群众,并向他们发放了粮油等慰问品,向他们致

以真切的问候和祝福。并对他们“两不愁三保障一安全”巩固情况、今年的收入增长情况进行了询问和了解,同时传达了党和政府对他们的关怀。张健主任说:“虽然这些东西不值多少钱,但代表了我们的一份心意。”群众们深受感动,他们紧紧握住慰问人员的手,激动地表达了对党和政府的感激!

慰问结束后,张健主任向曹庙镇甄岗村两委传达了霍邱县委政府的指示:要始终坚持“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的心

态,继续关注特困供养户、边缘户、监测户等困难群众的生活,定期开展走访活动,协调帮助群众解决实际困难,将动态监测工作落实到位,为困难群众的生活创造良好环境,为乡村振兴的进一步发展做出不懈努力。曹庙镇党委政府和甄岗村两委也作出了诚恳的表态,曹庙镇人民政府及全体党员干部将继续发挥职能作用,尽全力履职尽责,常态化帮扶困难群众,让困难人群有依靠感、归属感,巩固脱贫攻坚成果,积极助力乡村振兴。(李传莉)

霍邱县扈胡镇——

谱好“四部曲” 奏响文明创城“最强音”

为提升创城工作实效,推动创城各项工作落细落实,六安市霍邱县扈胡镇严格落实县委县政府部署要求,对照文明城市创建标准,谱好“四部曲”奏响文明创城“最强音”。

突出组织保障,谱好创城“先锋曲”。镇党委政府立足镇情,统筹谋划、研究制定全镇创建整体工作方案和2022年11项专项整治方案。顶格成立创城指挥部,镇党政主要负责人担任政委、指挥长,全体机关干部和各村镇直、职能单位共同参与。组建创城综合办公室和13个专项工作组,理清整治范围、内容和时间。

突出宣传教育,谱好创城“动员曲”。打印发放《创建文明城市致全县广大干部职工的一封信》10000余份;共悬挂宣传横幅100余条,出动宣传车25辆。利用村组喇叭,每天循环播放创城音频。结合重点工作,驻村点长、包组村干进组入户,通过召开板凳会的方式进行集中宣传、全面动员。

突出整改提升,谱好创城“进行曲”。坚持问题导向,将街道划分成17个包保责任路段,明确包保领导、联络员和职责,全力推进街道环境整治。目前全镇主次干道及多条渠道,56个重要节点得到有效改善。以县级农村人居环境突出问题专项整治改善行动为契机,建立问题清单、逐个整改到位。

突出督查评比,谱好创城“交响曲”。组织开展创建文明城市述职评比活动。参与述职单位、牵头责任人登台演讲、与会人员现场打分,依据得分情况及时编印通报、反馈结果。村级推行三级考评,通过逐级向下定期评比,引导广大群众参与到公共区域的环境整治中。

(刘杰 安徽科技报全媒体记者 付梦林)

错误用药知多少 合理用药效果好

随着社会的发展,如何安全、有效、合理的用药已成为社会关注的热点。保障人民群众用药安全,是我们药学人员的职责。下面我要讲的是平时在吃药的前后要注意的几个问题:

一、吃药之后不能马上睡觉。服完药马上就睡觉,特别是饮水量少的时候,往往会使药物粘在食管上而不易进入胃中。有些药物腐蚀性较强,在食道溶解后,会腐蚀食道粘膜,严重时还可能引起食道溃疡。

二、吃药之后不能够马上就运动。因为吃药之后一般需要30-60分钟才会被肠胃溶解吸收、发挥作用。如果马上就运动,就会影响药物的吸收,从而影响疗效。

三、吃药前后不能吃水果。蔬菜和水果中含有一些化合物和生物酶,这些物质可能会和药物发生一些化学反应,使药物作用发生改变。我们常用的很多药,都可能和某些水果中的物质发生相互作用,就会使药失效,甚至会产生强烈的毒副作用。所以在吃药前后30分钟内,是不能吃水果的。

四、在吃某些药物如红霉素时不能吃醋,否则就会使这些药在酸性条件下,发生对肾脏的损坏,严重的还会影响肾功能。

五、在吃药时不要喝酒。酒中含有的酒精也就是乙醇,能够和多种药物发生反应,有可能降低药效,也有可能增加药物的毒副作用。所以在吃药的时候一定不能用酒来送服,在吃药前后也不能喝酒的。

下面是平时吃药的时候常犯的错误,希望大家在以后自己吃药的时候能够避免这些错误。一、吃药之前不看说明书,在吃药之前一定要仔细阅读药品说明书并且切实按照说明书的要求来吃药。当然,如果是医生安排的就按医生说的做。药品的说明书里包括了这种药由什么组成、治什么病、怎么吃、要注意什么、什么时候有效、和哪些药不能一起吃、有些什么不良反应等等。二、重复用药,生活中有一些人,因为希望病情快速好转而自创出一套用药“组合拳”,觉得同时服用几种药物,会好得更快,但这一行为的隐患非常大。像泰诺止痛片、百服宁、必理通等不同的商品名其实就是一种药物。此外,在我国还有一类药物——中西药复方制剂,如果不仔细阅读药品说明书,很容易忽略其中的西药成分,如果在服用中成药的同时再服用有相同成分的西药,也可造成重复用药。三、过分迷信抗生素。社会上,有很多人“迷恋”抗生素,甚至有人视其为“万能药”,大病小病都要吃点,其实这是滥用

抗生素。数据显示,真正需要使用抗生素的情况不到应用现状的20%,我国现在已经是世界上抗生素滥用最严重的国家之一。滥用抗生素会造成耐药性,前几年世界关注的超级病菌,就是滥用抗生素的后果。四、凭“经验主义”乱吃药,很多人家里在用吃药的时候“经验主义”的现象比较普遍,随意性很强。很多人以为自己“久病成医”,稍有不适就认为是“炎症”,消炎药肯定是必吃之药;还有很多人认为西药毒性大,中药就不会引起不良反应,因此放心大胆地服用各种中药。这些做法其实都是不对的。在吃药的时候,要多看看说明书上吃药的数、时间、方法等细节,最好能多问问医生,平时自己也要注意积累一些药理知识,而不能以自己和他人的经验,随意的选择药品。五、不按量服药。有些人喜欢自己病好得快,就加倍的吃药,结果不仅没有好得快,还导致了其他问题;而有些人则因为害怕药物的副作用而自己减少服药的数量,结果使得吃的药没起到应有的效果,这些都是大家经常犯的错误。所以在吃药的时候一定要按剂量服药,不要任意的加减,否则后果可能是相当严重的。六、不按时间吃药。不同的药物有不同的服用时间。这是因为,每种药物在服用后,通过吸收,在体内都有一个独特的循环过程,有的

时间短,有的则时间长,所以,每种药物都自己不同的服药时间。如同人们一日三餐一样,到了肚子排空,人感觉饿,就该吃饭了。吃药和吃饭道理一样,早上服的药到了中午药力已经过去,就需要第二次吃药,以继续药物对身体的效果。如果到时间不继续吃药,药物的效力就会慢慢降低,不利于治病。所以一定要记得每次都按时吃药,这样病才会好得快,可以尽快健康的学习和生活。七、使用过期的药品。一些人认为“过期药不过是药效降低了,多吃点就好了。”其实这是一种十分错误的观点。药品在储存的过程中,会不断发生变化,药品的保质期不是随便制定的,当药品超过保质期之后,会有两种情况,药效减弱和药品发生了变质,甚至化学结构上的改变,如果药品发生了变质和结构改变,它可能就不是治疗疾病的药物,而是已经变成要人命的毒药了。八、盲目迷信新药、贵药、进口药,药品的疗效是否显著,与是否是新药或者是进口药没有直接关系。而即使是新药、进口药,如果使用的时候不对症或者没有按照正确方法来使用,同样无法起到作用,甚至还可能造成危害。

以上是安全用药小常识,希望对大家有帮助。

(安徽省桐城市人民医院 唐丽)

【科普园地】