

运动可防五种癌

近日,北京协和医院、中山大学肿瘤防治中心和中山大学公共卫生学院联合完成并发表一项研究成果显示,运动能降低肺癌、肠癌、胃癌、乳腺癌和肝癌的发生风险,且每周累计运动量越大,癌症风险降低越多。

代谢当量(MET)指的是在静息状态下维持基础代谢功能所需的耗氧量。一般情况下,成年人在静息状态下耗氧量为每千克体重每

分钟需要3.5毫升的氧气,这就是1MET。世界卫生组织建议,成年人要想保持健康,每周总活动量至少为600MET。这个运动量,相当于每天干20分钟左右的家务。

为了量化运动量与癌症发生风险之间的剂量反应关系,研究人员检索了1980年1月1日至2023年3月20日期间发表的相关研究论文,最终将16418361人的数据纳入本研究。

从研究结果来看,肺癌发生风险与运动量之间的关系比较特殊,呈非线性关系。具体来说,如果把每周的运动量分成运动量不足(每周少于600MET)、低运动量(每周600~3999MET)、中等运动量(每周4000~7999MET)和高运动量(每周8000MET及以上)4组的话,与运动量不足的人群相比,低、中、高运动量人群的肺癌发病风险分别降低

5.5%、8.5%和5.9%。

另外四种癌症则与运动量之间呈现出线性关系。总体来看,每周的总运动量从0提高到4000MET,可使乳腺癌风险降低1.6%,肠癌风险降低0.9%,胃癌风险降低0.9%,肝癌风险降低2.7%;而从4000MET提高到13200MET,可使乳腺癌、结肠癌、胃癌和肝癌的风险分别进一步降低3.7%、2.1%、2.0%和5.9%。(卢娜)



近日,界首市疾病预防控制中心组织医务人员,走进全市中小学校为学生进行口腔、视力、心脏、身高、体重、血压等项目健康体检,此次活动旨在进一步掌握学生的身体健康状况,消除校园卫生健康安全隐患,降低常见病发病率,营造有利于学生们身心健康的成长环境。

胡浩 刘浩 荆梦磊 摄

“海虾陆养”用猛药吃不得?

近期,网上流传“海虾陆养”过程中大量使用了抗生素导致药残超标,在运输过程中为了让虾保持新鲜,还会使用“保鲜活剂”。因此,有人说这样的海虾吃不得。



其实,“海虾陆养”很少用药,不会导致药残超标。海虾的养殖周期一般为3-4个月,目前主要通过两方面来进行病害防控,一是选用健康、抗病能力强的虾苗;二是科学调控养殖水质、底质、溶氧、饲料精准投喂等要素。而投放抗生素会破坏水体平衡,反而容易导致虾的死亡,所以养殖户并

没有不规范用药或过量用药的动力。

另外,海虾运输过程中的保鲜主要靠降低水温保活,不使用任何药剂。虾在长途运输过程中,主要靠物理降温,使虾处于一种休眠状态。在运输途中只要确保水中的含氧量和水质清洁,到达目的地后恢复了水温的虾还是会重新苏醒过来的。(李洁)

合肥市庐阳区四里河街道四河社区——

开展“关爱老人从‘衣’开始”入户送温暖活动

本报讯 寒冬已至,天气渐冷,为了让辖区老人切实体会到社居委的关心和呵护,近日,合肥市庐阳区四里河街道四河社区关工委、妇联、退役军人服务站联合合肥恒信社会服务中心开展“关爱老人从‘衣’开始”入户送温暖活动。

社区工作人员带着爱心企业送来的柔软保暖的冬衣来到老人家中,为老人

们耐心地挑选合适的尺码,试穿新衣服,并叮嘱他们注意天气变化,一定要及时添加衣物,注意保暖。“感谢社居委送的冬衣,更感谢你们时刻还惦记着我们,让我们老人在这大家庭里感觉到温暖,谢谢你们。”宋爷爷看着身上的新衣服,高兴得合不拢嘴。

一件冬衣送出一份温暖,一颗爱心更

带来一份感动。让老人拥有幸福、快乐、温暖的晚年生活是党和政府以及社会各界不断追求的目标。四河社区携手恒信社会服务中心一直在努力,不断提供关爱、爱老、敬老、孝老的社会服务,继续将温暖传递,让辖区的老人有衣暖身,有爱暖心,度过愉悦的晚年生活。

(刘永玲 李庆)

霍邱县夏店镇——

开展安全生产联合检查

本报讯 为了确保广大人民群众的生命财产安全,近日,六安市霍邱县夏店镇扎实开展了一系列安全生产联合检查活动。本次检查旨在发现和消除安全隐患,为全镇人民创造一个安全、和谐、稳定的生产生活环境。

在本次检查中,该镇组织了应急管理、市场监管、派出所等部门组成联合检查组,对镇域内的宾馆、商超、餐饮、娱乐场所、敬老院、学校、道路等重点场所、重点部位进行全面深入地检查。检查内容包括安全生产、食品安全、消防安全、交通安全等方面。

在安全生产方面,联合检查组重点对企业、生产作坊的生产设备、安全设施、应急预案、安全生产日志等方面进行了检查。针对发现的问题,联合检查组开出了整改通知书要求立即整改,并提出了具体的整改意见。同时,联合检查组还强调企业、生产作坊等要建立健全安全生产责任制,加强员工的安全培训,增强员工的安全意识。

在食品安全方面,联合检查组对餐饮店的食品采购、储存、加工、销售等环节进行了全面检查。针对发现的食品安全问题,联合检查组要求餐饮店立即停止销售问题食品,并按照相关规定进行严肃处理。同时,联合检查组还要求餐饮店加强食品采购的监管,确保食品质量安全。

在消防安全方面,联合检查组对商超、宾馆、饭店、敬老院、学校等场所的消防设施、消防通道、用电用火用气等方面进行了检查。针对发现的消防安全隐患,联合检查组要求场所立即整改,并提出了具体的整改意见。同时,联合检查组还加大了对烟花爆竹、加油站等危险品的管理力度;严格控制烟花爆竹的销售,加强对燃气设施的安全检查和维护,防止发生安全事故;持续加强对非法生产、销售易燃易爆、危化品行为的打击力度,维护全镇的安全稳定。

在交通安全方面,联合检查组对辖区的S325平交路口等道路交通设施、交通标志等进行检查;对未佩戴“一盔一带”违法违规行为进行批评教育和行政处罚;对沿河的非改装的民用自备船载人行为进行打击,并责令船只限期上岸,保障农村交通安全。

通过本次安全生产联合检查活动的开展,该镇进一步提高了各行业对安全生产工作的认识和重视程度,也发现和消除了一批安全隐患。

(黄春映 全媒体记者 付梦林)

小儿“蜷缩一团”警惕阑尾炎

前言:小儿阑尾炎是小儿最常见的三大急腹症之一。相比成人急性阑尾炎,婴幼儿阑尾炎具有如下特点:发病急、变化多、进展快、病情重。

年龄越小,越容易误诊,越容易阑尾穿孔。很多年轻父母对此没有什么认识,有的甚至因为心疼孩子而拒绝手术,同时婴幼儿诊断困难,阑尾穿孔率高,等到被确诊的时候大都变成阑尾周围脓肿或者阑尾坏疽穿孔,术后并发症多,治疗时间明显延长,治疗费用成倍增加。因此,早诊断、早治疗是提高婴幼儿急性阑尾炎预后的关键所在。

流行病学特点:急性阑尾炎是小儿腹部外科最常见的疾病。各个年龄段均可发病,最小的可在新生儿期发病,但最多见的还是4~12岁发病,约占90%。男孩发病率高于女孩。大部分患儿无法准确表达“疼痛”的概念,尤其低龄幼儿对疼痛的感觉没有年长儿童敏感,给诊断增加了困难。同时由于小儿阑尾

壁薄,大网膜发育不全,局限能力差,阑尾炎发作后病情进展较快,并发阑尾穿孔及并腹膜炎的时间早。据统计,近50%的阑尾炎患儿在做手术时,阑尾已经穿孔,所以早期识别阑尾炎非常重要。如果家长发现自己的孩子出现了可能为阑尾炎的症状,一定要带孩子及时就医,医生会根据患儿的具体情况来选择治疗的方式,而不使病情延误。

病因:引起小儿急性阑尾炎的原因仍不明确,一般认为是多方面的,具体原因可能有以下几点:1.阑尾腔梗阻:阑尾腔好比水管,中间有东西堵塞了,管腔内压力升高,阑尾血运障碍,就会导致细菌繁殖。对于有粪石的阑尾炎,保守治疗效果不好,极易造成阑尾穿孔,应尽快手术。输液消炎没用,往往只会耽误病情。这种比例占70%以上。2.细菌感染:阑尾附近的组织感染、肠道感染以及上呼吸道感染均可引起阑尾炎;血行感染,有时候小兒上呼吸道感染后细菌经血液到达阑尾,造成炎症,这种又称为血源性阑尾炎。3.神经支配:有时候孩子精神紧张,也会造成阑尾支

配神经紧张,血管痉挛而导致阑尾炎。这就是为什么考试和孩子开学时阑尾炎患病率增加的原因。这些看似非常不可思议,但确实是儿童阑尾炎发病的特点。

临床表现:阑尾炎发作时有腹痛、呕吐和发热三大症状。1.腹痛:是小儿阑尾炎最常见也是最典型的症状,腹痛最初在脐部周围及上腹部之后转移至右下腹。但年龄小的孩子无法切确的表达疼痛,更多的可能是会出现被动体位,孩子喜欢右侧卧位,双腿稍屈,左侧卧位可能会加重疼痛。检查时通常表现为右下腹有压痛,个别大儿童有腹肌紧张,当按压右下腹时,孩子会叫痛或用手推开;若在孩子睡时检查,触到痛处,也会被惊醒。由于腹部的不适,孩子一般不愿意活动,行走时有步态不稳、跛行等异常表现。2.胃肠道反应:恶心、呕吐最为常见,如果阑尾穿孔可出现大便次数增多、里急后重等直肠刺激症状。3.发热:儿童阑尾炎早期往往没有发热,只是在炎症较为明显时才有38℃左右的发热,但当阑尾穿孔引起腹膜炎时,可能会出现39℃以上的高热。

治疗:治疗的关键是尽早采取外科手术,否则容易穿孔甚至出现并发症,严重时会造成远期后果。家长之所以选择保守治疗,可能存在以下几个方面的考虑:一是怕手术住院时间长耽误孩子的学习;二是认为阑尾炎是个简单疾病,打打针就好。其实,阑尾炎保守治疗有一套严格措施,包括积极的抗炎治疗、禁止食物和积极的营养支持治疗,同时要严格观察腹痛的情况变化,一旦腹痛加重、范围扩大,可能就要立即采取手术治疗。当然,的确有一部分患儿就诊后,确实被误诊的情况。

目前腹腔镜阑尾切除术已经被广泛应用,只需在腹部打2-3个3mm-5mm的小孔,创伤小,恢复快,单纯性阑尾炎手术后2-3天即可出院,术后腹部没有明显的瘢痕。

温馨提示:儿童阑尾炎极易漏诊,延误诊治后可能对患儿身体健康造成巨大影响,如果出现以上症状,要尽快到正规医院就诊,早诊断、早治疗,以免延误病情。

(蚌埠医学院第一附属医院普外科 姜磊)