48岁知名魔术师刘谦患肺腺癌 医生:发病风险和年龄呈正相关

近日,“48岁的刘谦患肺腺癌”话题冲上多平台热搜。据报道,刘谦在2024年春晚演出之前就已查出肺部长了结节,当时被确诊为“罹患肺腺癌零期”。由于担心有家族遗传病史,再加上自己又喜欢抽烟,他选择在今年2月份动了手术。幸运的是,刘谦的癌症发现得及时,目前只需定期追踪即可。什么是肺腺癌?它有什么症状?我们又该如何预防?北京胸科医院肿瘤三科(综合科)副主任张同梅为你解答。

肺腺癌是什么有啥症状

张同梅介绍,肺腺癌是肺癌的主要类型之一,它的危险因素和其他肺癌的危险因素相同,常见的肺癌危险因素包括长期主动和被动吸烟、特定环境的职业暴露史、慢性阻塞性肺疾病、有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊肺癌等。肺腺癌起源于支气管黏膜上皮及黏液腺。早期症状不明显,可能有轻微咳嗽、胸痛、气短等。晚期会出现体重下降、乏力、咯血、呼吸困难等症状。肺腺癌的诊断主要依靠胸部X光、CT扫描、PET-CT等影像学检查,以及支气管镜检查、经皮肺穿刺活检等病理学检查。

早发现早治疗生存率高

8月27日,国家卫生健康委办公厅印发了《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,该方案显示,2022年我国新发肺癌病例106.06万例,占全部恶性肿瘤发病的22.0%;我国肺癌死亡病例73.33万例,占全部恶性肿瘤死亡的28.5%;肺癌发病率和死亡率分别为75.13/10万和51.94/10万,总体呈上升趋势。肺癌预后较差,近年来我国肺癌患者5年生存率虽有所提高,但仍处于较低水平,如早发现、早治疗,5年生存率可显著提高。

张同梅介绍,肺腺癌的生存率和诊断时的疾病分期高度相关,早期肺癌尤其是I期患者手术切除多数能实现根治,中晚期患者生存率会逐渐下降。但是近几年随着靶向药物和免疫药物的发展,很多晚期患者也能实现长期生存,比如ALK融合突变的晚期患者,一个靶向药物就能实现60%以上患者5年疾病不进展。所以对于肺腺癌患者来说,根据有没有基因改变又可以分为很多亚型,根据亚型给予精准的治疗,同样的肺腺癌患者治疗方案完全不同,治疗手段多样,生存较以往有了很大的改善。

我们该如何预防肺腺癌

张同梅表示,肺腺癌的防治和其他肺癌的防治没有大的区别,远离肺癌的危险因素,保持健康的生活方式和乐观的生活态度是关键。

■**远离烟草** 吸烟是导致肺腺癌的首要危险因素。烟草中含有多种致癌物质,如尼古丁、焦油等,长期吸烟会对肺部造成严重损害。不仅主动吸烟有害,被动吸“二手烟”同样会增加患肺腺癌的风险。因此,为了自己和他人的健康,应坚决远离烟草。如果你是吸烟者,应尽快戒烟,减少对肺部的持续伤害。

■**合理饮食** 多吃新鲜的蔬菜水果,如西兰花、胡萝卜、苹果等,这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保护肺部细胞免受损伤。减少高脂肪、高热量、高盐食物的摄入,避免过度肥胖,因为肥胖也与肺腺癌的发生有一定关联。

■**适量运动** 坚持适度的体育锻炼,如散步、跑步、游泳、瑜伽等,可以增强心肺功能,提高身体免疫力。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟的高强度有氧运动。充足睡眠:保证每天7~8小时的充足睡眠,让身体得到充分的休息和恢复。睡眠不足会影响免疫系统的功能,增加患病的风险。

■**注意环境保护** 减少空气污染:尽量避免在污染严重的环境中长时间停留,如交通拥堵的道路、工厂附近等。在雾霾天气时,应减少户外活动,外出时佩戴口罩,以减少吸入有害物质。避免接触有害物质:工作中如果接触到石棉、氡气、砷等有害物质,应采取有效的防护措施,如佩戴防护口罩、手套等。家庭装修时,应选择环保材料,避免使用含有甲醛等有害物质的装修材料。

■**定期体检** 对于有肺腺癌家族史、长期吸烟、接触有害物质等高危人群,应定期进行肺部检查,如胸部X光、CT扫描等。早期发现肺腺癌,及时进行治疗,可以大大提高治愈率和生存率。一般来说,40岁以上的人群每年应进行一次肺部检查。

据科普中国

全红婵跳水前绑绷带冲上热搜 运动员身上的“绷带”是什么

近日,话题#全红婵因劳损跳水前要花半小时绑绷带#冲上热搜第一。全红婵的教练何威仪提到,上一届东京奥运会时全红婵身上只有一个位置绑绷带,但因长年累月的伤病与劳损,这次巴黎奥运会全红婵身上好多部位都贴上了支持带。那么,绷带到底是什么?与我们日常包扎伤口的绷带是一个东西吗?绷带有什么用呢?

“绷带”其实是“肌贴”

在本次的巴黎奥运会上,我们可以发现,不少项目的运动员都在身上贴满了绷带。运动员身上的“绷带”实际上是肌内效贴,一般称之为“肌贴”。20世纪70年代,以“模仿人类皮肤弹性的新型胶带”为设计初衷,日本脊椎治疗师加濑博士发明了肌贴。

肌贴主要由不含药物的防水弹力布、医用亚克力胶、衬纸组成。其弹性材质和亚克力胶面使得肌贴能够模拟皮肤,有利于肌贴从不同方向为身体提供垂直方向的“垂直应力”和水平方向的“剪切力”,这样能拉起皮肤或皮下组织,从而达到理想的治疗效果。另外,肌贴用的是低敏性医用亚克力胶,而非乳胶,皮肤敏感人群也可在一定程度上耐受。

值得注意的是,肌贴的大范围推广还是依赖于奥运会的举办。1988年汉城奥运会上,日本国家队首次使用了肌贴,让更多人知道了肌贴的存在。在2008年北京奥运会,有58个国家高水平运动员应用了肌内效贴技术,随着奥运会得到越来越多关注,以及电视转播技术日益成熟,肌贴乘着奥运会这股“东风”,扩大了推广范围,从此被更多普通人熟知和使用,真正流行了起来。

你真的了解肌贴吗

肌贴不是奥运会的专属,也不是运动员的专属,作为普通人的我们,也可以在日常的运动中使用肌贴,以达到更好的运动效果,但你真的了解肌贴吗?肌贴的形状不同,功效也不同。根据肌贴的方式不同,肌贴通常分为I型肌贴、Y型肌贴、X型肌贴、灯笼型等六种,不同的类型有不同的作用。

专家表示,肌贴≠膏药!需要正确使用!肌贴和膏药有极其相似的外貌,因此,不少人默认肌贴就是膏药,但这种认知其实是错误的。首先需要知道的是,膏药是药,一般的膏药中含有药物成分,药物通过皮肤渗透到内里,从而起到消肿止痛的作用;而肌贴一般不含药物成分,从物理角度帮助肌肉收缩与放松,从而起到缓解疼痛、缓解水肿等作用。一般而言,肌贴有以下5个作用:

1.缓解疼痛 肌贴作用于皮肤表面和浅层筋膜,增加了触觉传入纤维的输入,减轻了机械性感受器的刺激,提高痛阈,进而达到减轻疼痛的效果。

2.改善肿胀和静脉功能,促进淋巴循环 增加和皮下结缔组织之间的细胞间隙,促进组织层的液体交换,促进血液及淋巴液循环、减轻水肿。

3.调节肌张力、提高肌肉力量 肌贴可以用于调节肌张力。当肌贴自肌肉的起点向止点贴扎时,可以促进肌肉收缩,增强力量;同时,也可以由肌肉的止点向起点贴扎,此时可以促进肌肉伸展,预防肌肉挛缩。

4.增加本体感觉 肌贴可以增强感觉输入,达到调控神经和骨骼肌活动的目的。

5.改善运动和矫正姿势 肌贴通过改善主动肌与拮抗肌之间的失衡,促进肌肉的运动知觉意识,帮助筋膜和肌肉功能重建,达到筋膜和力学纠正效果。

从奥运赛场到日常运动,肌贴不仅仅是提升运动表现和促进损伤恢复的辅助工具,更是人们对自身健康和运动能力的关注与关爱的一种体现。希望我们在享受运动的同时,也享受健康。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦重庆金兰电子科技有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废
♦遗失中国移动通信集团重庆有限公司彭水分公司食品经营许可证副本JY35002430054621作废
♦遗失重庆豪涛光伏科技有限公司财务专用章(编号5002400987179)声明作废
♦遗失重庆豪韬光伏设备有限公司财务专用章(编号5002400987949)声明作废
♦经营者:聂真诚注册号:500233600131164遗失营业执照(正副本),声明作废
♦重庆成顶工程机械租赁有限公司印章备案回执(备案回执编码:5002242401040003)遗失,声明作废
♦遗失云阳县锦运轮胎门市公章,编号:5002350050147,声明作废。
♦遗失重庆市渝北区鸳鸯街道龙脊万兴家园业主委员会在重庆农村商业银行两江分行鸳鸯支行开户许可证J6530112194401作废
♦重庆市江津区钶崛机械配件加工厂遗失财务专用章一枚编号:5003817011841,声明作废
♦遗失重庆市丰都县新雨园林绿化有限公司公章编号5002307021263作废
♦重庆市丰都县仁沙镇罗家桥村卫生室罗正军乡村医生执业证书编号23321514119701910101声明遗失
♦遗失重庆渝玖水电安装工程有限公司公章编号5001127259545声明作废
♦遗失重庆市金星实业总公司饮食服务公司发票专用章作废
♦遗失重庆京东方显示照明有限公司曾泽君法人章编号5001141086141声明作废

公告
“重庆大足吾悦广场住宅一期”项目业主和相关利害关系人:“重庆大足吾悦广场住宅一期”项目位于重庆市大足区棠香街道金星社区3组、智凤街道田坝社区5组与6组、茅里堡社区6组,由重庆新城鸿润房地产开发有限公司开发建设。为解决社会矛盾,现建设单位申请对社区配套车位(编号PT10)与商业车位(编号SY58)互换,现拟将调整情况进行公示,公示时间为2024年9月5日至2024年9月11日,公示地点为“重庆大足吾悦广场住宅一期”项目售房部、小区公示栏和重庆市大足区规划和自然资源局网站(https://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/dzq/),请该项目业主和相关利害关系人相互转告。若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议,公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此通告
联系人:何老师 联系电话:43394705
重庆市大足区规划和自然资源局2024年9月4日

注销公告
重庆市渝北区住房和城乡建设行政执法支队依据《事业单位登记管理暂行条例》及其实施细则,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年9月4日起90日内向本单位清算组申报债权,未在规定时间内申报的,视作同意其原有债权债务转入重庆市渝北区住房和城乡建设委员会。联系人:陈霖;联系电话:13983908000。特此公告

遗失声明:2024年8月30日重庆市黔江区渝商商会遗失社会团体法人登记证书(正、副本)统一社会信用代码5100014MAJP6387116以及公章、银行U盾,防止遗失的印章被他人恶意使用,造成不必要的损失和麻烦,现声明单位公章及证书声明作废。

本人蒋卫:512224197609065150丢失北环红星龙1号店嘉熙木桶质保金共计25000元票据,收据时间收据号:2015年6月17日,SK-1506043792金额10000元;2016年6月15日,SK-1606037317金额15000元,声明即日起原件作废。

♦遗失合川区贵毅建材经营部公章5003827015999发票专用章税号92500117MA5UCJRU85声明作废
♦遗失高新技术产业开发区捷驰便利店公章印章备案证明原件,声明作废

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆晟福门业有限公司:本委受理李显银与你单位工伤医疗费劳动争议一案,案号为渡区劳人仲案字(2024)第422号。因直接送达及邮寄送达未果,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、出庭通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年10月24日上午9时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)213室仲裁庭开庭审理,请准时出庭。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年08月29日,我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟,品种有玉溪(软)15条,芙蓉王(硬)10条,2个品种共计25条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市沙坪坝区烟草专卖局,联系人:熊洁(22000652009)、秦欣(22000652011),联系电话:65336618)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 二〇二四年九月四日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆啰啰好车汽车销售有限责任公司:本委受理崔永毫与你单位计时、计件工资争议,违法解除劳动关系赔偿金争议劳动争议一案,案号为“渝南劳人仲案字(2024)第1614号”。因邮寄等其他方式送达未果,现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书,并定于2024年10月25日9:00在南岸区广福大道12号行政中心B区1号楼2楼仲裁一庭开庭审理本案。自公告之日起30日内到本委上述地址领取相关文书,逾期视为送达,无正当理由不到庭,本委将依法缺席审理。
2024年9月4日

注销公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障行政执法支队依据《事业单位登记管理暂行条例》及其实施细则,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年9月3日起90日内向本单位清算组申报债权,未在规定时间内申报的,视作同意其原有债权债务转入重庆市渝北区人力资源和社会保障局。联系人:陶艳鸿;联系电话:023-67817216。特此公告

拟申请注销登记公告
重庆市渝中区菜园坝街道党群服务中心(统一社会信用代码12500103MB1C76665E);重庆市渝中区菜园坝街道劳动就业和社会保障服务所(统一社会信用代码12500103MB0X58333Q);重庆市渝中区菜园坝退役军人服务站(统一社会信用代码12500103MB1C76649Q);重庆市渝中区菜园坝街道社区事务服务中心(统一社会信用代码12500103MB1D07900D);重庆市渝中区菜园坝街道社区文化服务中心(统一社会信用代码12500103MB1C76657K)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年9月4日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

公告
四川汇富建筑工程有限公司;钦小伟【申请述称:2024年7月4日13时30分左右,钦小伟在四川汇富建筑工程有限公司承建的渝北区空港新城小学提档升级工程项目工地3号楼4楼男卫生间拆除施工时摔伤,要求认定工伤】于2024年8月14日提交的钦小伟的工伤认定申请,本机关于2024年8月19日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]533举证通知书被退回,现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益,如你单位认为钦小伟所受伤害不是工伤,根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定,请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料,如不按期履行举证责任,本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论,你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年9月4日

清算公告
重庆江北天缘居幼儿园因学校终止办学清算需要,请有关债权人在见报之日起45日内向幼儿园申报债权,逾期不申报的视为弃权。现予公告。
联系人:陈冬梅 联系电话:13368158988
地址:重庆市江北区五红路22号附14号
重庆江北天缘居幼儿园 2024年9月4日

重庆金元公司渝A7997挂号500110049758,渝A92298号500110049377,渝BC037挂号500110048971,渝BU9853号500110037926,渝BU0039号500110033453,渝D8035挂号500110087345运输证注销。

玉皇观保养场清洁服务采购竞争性比选结果公示
采购人:重庆北部公共交通有限公司
项目名称:玉皇观保养场清洁服务采购
公示期:2024年9月4日至2024年9月6日
采购人联系电话:023-68862521
第一中标候选单位:北碚区桔盛清洁服务部
第二中标候选单位:北碚区爱军家政服务部(个体工商户)
第三中标候选单位:重庆易皓清洁服务有限公司

竞争性比选公告
1、项目名称:玉皇观、七一桥修理厂办公室布局调整
2、采购单位:重庆北部公共交通有限公司
3、资金来源:企业自筹
4、投标人资质:建筑工程施工总承包叁级及以上资质
5、文件售价:100元/份。文件领取等详情请致电023-68862521(公告期为3个工作日。报名截止时间为2024年9月6日下午17:00)地址:重庆北碚同熙路91号附1号北部公交208室

公告
我公司承建垫江县s513(忠县界至裴兴段、三溪至长寿飞龙段)工程,工程于2022年12月30日完成交工验收,现已开始最后的结算支付工作。为确保涉及该项目的人工费、材料费、机械租金等款项支付无误,请涉及该项目所有未结清款项的单位或个人于本公司公告发布之日15日内与我司联系,并提交有效证件及凭据来我司办理结算支付。逾期我司将不再受理,由此而产生的一切后果由相关单位或个人自行承担,我司不承担任何责任,联系电话023-71451666、15823431611 特此公告。
亿森建工集团有限公司(曾用名:重庆新洲建筑工程有限公司)
2024年9月3日

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区石滩镇农业服务中心统一社会信用代码12500113709481470Y;重庆市巴南区石滩镇退役军人服务站统一社会信用代码12500113MB1B10796D;重庆市巴南区石滩镇生态环保服务中心统一社会信用代码12500113MB1B108093;重庆市巴南区石滩镇文化服务中心统一社会信用代码12500113696599479K;重庆市巴南区石滩镇劳动就业和社会保障服务所统一社会信用代码125001137094815855拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年9月4日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆金舆进出口贸易有限公司(统一社会信用代码:91500113MAD4WLGLXM)不慎丢失车辆合作证一张(合格证编号WAS191002024584,车辆识别代号:LFMCU1BROR0047851,发动机号:KG38779),声明作废。
重庆金舆进出口贸易有限公司(统一社会信用代码:91500113MAD4WLGLXM)不慎丢失车辆合作证一张(合格证编号WAS131002027454,车辆识别代号:LFMCU1BR9R0048531,发动机号:KG41748),声明作废。

中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市梁平支公司撤销公告:中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市梁平支公司自2024年8月15日予以撤销,《保险许可证》已缴回国家金融监管总局万州监管分局后失效并注销,任何单位或个人不得再以上述机构名义开展业务。现将相关事项公告如下:机构名称:中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市梁平支公司;机构编码000015500155;许可证流水号00081395;业务范围:许可该机构经营国务院保险监督管理机构依照有关法律,行政法规和其他规定批准并经上级管理单位授权的业务,经营范围以上级管理单位授权文件所列为准。批准日期2007年02月08日;机构住所重庆市梁平区双桂街道钟文支路1号;发证机构:国家金融监督管理总局万州监管分局;颁发许可证日期2023年11月28日;机构负责人:何兵;后续服务机构:中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市万州中心支公司;后续服务机构地址:重庆市万州区北滨大道二段100号1幢-2层商业房4、100号1幢-1层商业房4、102号1幢-3层商业房9,90号1幢-1层商业房2、100号1幢-1层商业房3;后续服务机构电话:023-85752927(万州中心支公司)95500(全国客户服务电话);后续服务营业时间:周一至周五8:30-12:00;14:00-17:30(节假日除外)。**中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆分公司 2024年9月3日**

产品召回公告
本公司湖北毛小子食品有限公司,社会信用代码为9142100098838644F,经营范围是饼干,水果制品,炒货食品及坚果制品,糕点的生产、销售。由于今年普遍温度过高且持续时间长,使得原材料大豆油中脂肪氧化,经抽样检查“日式小圆饼(酥性饼干)”产品过氧化值(以脂肪计)项目不合格;公司高度重视,并主动召回2024年3月04日生产上市销售的日式小圆饼(酥性饼干)所有产品,特此通告四川省、重庆市各经销商以及广大消费者对该产品进行下架召回处理。今后我们会汲取这次的教训,严格按照国家标准,加强质量管理技术改进,为广大消费提供安全、健康、放心的食品。
湖北毛小子食品限公司 2024年09月03日