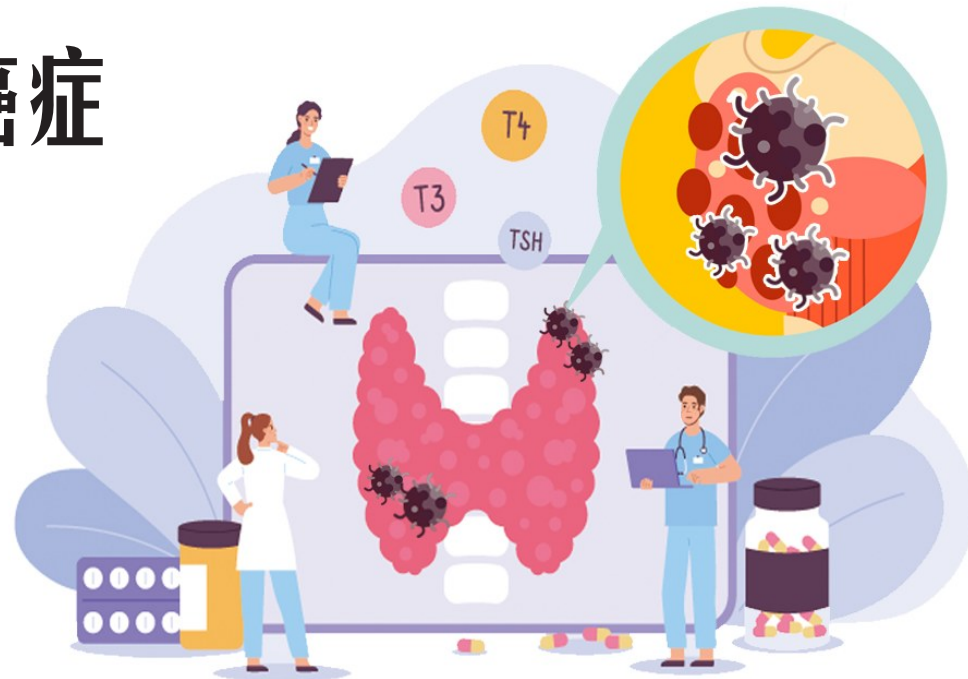
# 一家5口先后查出同种癌症

## 专家提醒：这种癌具有遗传性

记者昨天从重庆大学附属肿瘤医院获悉，该院近日在为一位患者进行甲状腺癌的诊治后，该患者的母亲、妹妹、舅舅及表妹也先后检查出甲状腺癌。重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明提醒，甲状腺癌具有家族遗传性，“家族中若有人患病，其他成员的风险也会相应增加，一定要定时体检，重视相关肿瘤的筛查。”




### 一家5口先后确诊甲状腺癌

今年31岁的小申在6年前体检时查出甲状腺结节，但他并没有在意。几年来，小申并未按照医生建议进行规律随访。去年11月，小申在体检时发现结节在不断长大，最后经穿刺活检确诊为“甲状腺髓样癌”。12月初，甲状腺肿瘤科主任蔡明带领团队顺利为其完成手术。

“考虑到甲状腺髓样癌具有遗传性特点，建议你的家人也做一下相关检查。”在小申住院期间，蔡明在查房时说的一句话为他的家人敲响了警钟。出院后，小申立马让家人去做了甲状腺癌的相关筛查。结果他的母亲、妹妹、舅舅及表妹全部“中招”，高度疑似为甲状腺癌。随后，小申的母亲、妹妹和舅舅在顺利完成甲状腺切除术后，恢复良好，病理结果也确诊了甲状腺癌。

目前，小申的表妹也做完了相关术前检查，正准备进行后续手术治疗。

### 甲状腺癌具有遗传性

为何这个家族的5个人会同时患癌？蔡明主任介绍，这主要归因于甲状腺髓样癌的遗传性。小申、小申的母亲以及舅舅的病理类型为甲状腺髓样癌，小申的妹妹和表妹的病理分型为乳头状癌。而甲状腺髓样癌具有一定的遗传倾向，家族中若有人患病，其他成员的风险也会相应增加。

“甲状腺髓样癌的遗传性显著，与RET基因之间存在着密切的关联。”蔡明主任介绍，甲状腺髓样癌占所有甲状腺恶性肿瘤的5%~10%，分为散发型和遗传型两类。RET基因是一种原癌基因，在甲状腺髓样癌的发生和发展中扮演着重要角色。当RET基因发生突变时，会导致细胞的生长和分化失去正常调控，从而增加患甲状腺髓样癌的风险。

“该基因突变可通过常染色体显性遗传方式传播给下一代，若父母患有甲状腺髓样癌时，子女也有可能遗传到这种突变，增加患该疾病的风险。”蔡明主任建议，对于有甲状腺髓样癌家族史的人群，建议定期进行RET基因检测，以实现早期筛查和预防。

### 如何做到早诊早治

根据国家癌症中心发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病负担情况》显示，从2000年到2016年，我国甲状腺癌发病率在16年中增长了20倍，已成为我国发病率第7位的常见癌种。

如何做到甲状腺癌的早发现、早治疗？蔡明介绍，自己可以先自查。首先，脖子后仰抬高，对着镜子看看甲状腺是否肿大，两侧是否对称。其次，做吞咽动作的同时，从上往下，再从下往上摸一摸脖子，看看能不能摸到凸出的小包、小块。如果摸到有包块，建议及时到医院进行彩超检查。

### 如何预防甲状腺癌

蔡明表示，避免过量辐射照射、合理搭配饮食、坚持运动锻炼、及时调整情绪、避免酗酒等都可以有效预防甲状腺疾病。此外，肿瘤筛查也是早期发现癌症和癌前病变的重要途径，尤其是有肿瘤家族史、有长期致癌因素接触史、长期不良生活习惯、长期营养不良等高危人群，特别是年龄超过45岁的人，尤其要重视肿瘤筛查，定期体检。

**新重庆-上游新闻记者 石亨 重庆大学附属肿瘤医院供图**

# 这些脂肪“害怕”的食物 让你越吃越瘦

都说减肥要管住嘴，其实这个“管住嘴”不只是少吃，甚至不吃，而是要会吃，尤其吃一些脂肪“害怕”的食物。中国注册营养师谷传玲教你在营养均衡的情况下，科学减脂。

### 脂肪害怕8种食物

谷传玲表示，这些食物里会含有一些成分，要么能增强饱腹感、抑制食欲，要么能减少能量吸收，要么能促进脂肪分解，要么能抑制脂肪堆积，如果学会科学摄入，能有助减肥。

**■魔芋**

能量超级低，富含的魔芋多糖还能吸水膨胀，占据胃的空间，所以可以增强饱腹感。减肥千万别用魔芋面替代主食，这样容易能量亏空，饿得前胸贴后背，然后暴食反弹；而且魔芋吃太多易引起胃肠不适，如嗳气、腹胀、腹泻、便秘。另外也要少吃魔芋爽，一是辣辣的口感容易让人吃更多别的食物，二是因为它钠含量较高，容易导致盐摄入超标。推荐做菜时加一点魔芋丝或魔芋块，增加一些膳食纤维的摄入。

**■燕麦和青稞**

都富含β-葡聚糖，β-葡聚糖作为可溶性膳食纤维，可以吸水膨胀，占据一定的胃的体积，有利于增加饱腹感。而且研究已经证明了大麦（青稞是大麦的一种）中的β-葡聚糖可以降低食欲，减少能量摄入。

燕麦米也是减肥主食是最佳选择，推荐吃法：2/3的燕麦米搭配1/3的大米焖饭，生燕麦片煮一煮兑牛奶喝。即食燕麦片是退而求其次的选择，它的血糖生成指数较高，血糖升得快，部分葡萄糖就容易转化为脂肪堆积起来，这会中和一部分有利于减肥的益处；青稞，有白色、蓝色和黑色的，最推荐选黑色的，它的总酚、黄酮和维生素E含量更高。

**■瘦牛肉**

是常见食物中肉碱含量最高的，肉碱能把脂肪酸运到线粒体中燃烧，加速脂肪分解。但是牛肉属于红肉，吃太多会增加患病风险。建议一天吃一两左右，大概是涮火锅时的牛肉卷3~4卷的量。

**■辣椒**

富含的辣椒素可以促进肾上腺髓质分泌儿茶酚胺，然后促进脂肪分解。提醒：吃辣也会让人胃口大开，吃辣时最好准备一大杯冰水，以免为了解辣使劲塞食物。

**■咖啡**

其中的咖啡因可以促进脂肪分解，还能抑制脂肪堆积，但是别选三合一的咖啡，因为添加了植脂末、白砂糖，能量就上来了。建议选黑咖啡，即使这样也别使劲喝。按照《咖啡与健康的相关科学共识》的建议，每天咖啡因摄入控制在400毫克以内。

**■黑巧克力**

一项小规模的研究显示，每天摄入2克含70%可可的黑巧克力，持续6个月，参与者腰围会有降低，这可能与黑巧克力中的类黄酮有关。不过，需要小心的是市面上含有添加糖或者代可可脂的巧克力，它们不仅热量更高，还可能含有反式脂肪酸，不利于减肥。

最后强调，这些食物中的某些成分有利于减肥，但是不能只指望着多吃它们就减肥。毕竟像燕麦、青稞、瘦牛肉的能量都不低，吃多了肯定会胖。

### 调整进食顺序有助减肥

谷传玲建议先吃占每顿食量一半的蔬菜，然后进食肉类、蛋类等富含蛋白质的食物，最后进食富含碳水化合物的主食。

◎蔬菜含有大量膳食纤维，能量密度比较低，这样的进餐顺序可以占去胃的部分空间。

◎然后再吃高蛋白食物，此时蔬菜已经占去了胃的部分空间，肉类的摄入量也会随之减少。

◎到了进餐顺序的最后一阶段，蛋白质已经提供了很强的饱腹感，碳水化合物的摄入就可以很少，既保证了均衡饮食，又能减少热量的摄取。

超重/肥胖人群最好将主食换成各种粗粮，更有利健康。糙米、燕麦、玉米、薯类等粗粮能促进肠胃蠕动，有助于控制体重，其中富含的B族维生素有助于消化液的分泌和能量代谢。需要注意的是，改变进食顺序，并不代表要改变饮食结构。

**据生命时报**

## 每日科普

# 长时间的鼻塞，可不一定是普通感冒和鼻炎

重庆医科大学附属永川医院肿瘤科 王春光

95后王女士出现了单侧鼻塞的情况，起初认为只是感冒，便忍着不适并未就医。持续鼻塞并且用药无效后到医院就诊，鼻咽部增强检查结果显示，王女士左侧鼻咽部有异常占位，双侧颈部淋巴结增大，可能存在肿瘤细胞转移。鼻咽肿瘤是发生在鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤，由于其隐蔽的原发部位和不典型的早期症状，往往给人带来沉重的健康负担。

### 早期筛查意义重大

早期筛查，非常有必要。通过EB病毒检测、鼻咽纤维镜和病理活检等手段，可有效进行鼻咽肿瘤的早期筛查。近年来，我国在一些鼻咽肿瘤高发地区也建立了筛查基地为当地居民服务。

### 鼻咽肿瘤免疫治疗

通过激活患者自身的抗肿瘤免疫治疗在鼻咽肿瘤领域展现出了巨大的潜力。中国临床肿瘤学会(CSCO)在今年的指南中，新增了多项免疫治疗药物作为晚期鼻咽肿瘤的治疗推荐，包括派安普利单抗和卡度尼利单抗等。

### 精准治疗持续推进

基因测序能够帮助医生掌握患者基因突变的信息，进而制定个性化治疗方案。如针对具有特定基因突变的患者，可采用靶向药物治疗，实现对肿瘤细胞的精准打击。同时，放疗技术的进步，也显著提高了鼻咽肿瘤的治疗效果。

**■专家点评**

**重庆医科大学附属永川医院肿瘤科主任医师 曾丽**

文章详细介绍了免疫治疗药物的应用，以及分子生物学技术在精准治疗中的作用，强调了早期筛查的重要性。整体结构清晰，内容丰富，既有理论支持，又有实际案例，是一篇兼具深度与广度的优秀文章。

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆兹有重庆市巫山县两坪乡供销合作社有限公司遗失中银富登村镇银行预付卡许可证，核准号：J6678000080601，声明作废。
◆重庆中咨万通科技发展有限公司不慎遗失工程监理资质证书，证书编号：E250013793-4/1，声明作废。
◆重庆智睿律师事务所专职律师吴丹遗失律师执业证（执业证号：15001201511115647）声明作废。
◆重庆市一言沙尼铝控管理有限责任公司（统一社会信用代码91500227MA0X94089W）遗失营业执照（正副本），声明作废
◆付瀚遗失军官证，证号：军字第1075759号，声明作废
◆遗失重庆市长寿区许仙阁药房在水一方店 法定名称章（印章编码：5000221104000391）声明作废。
◆遗失重庆市涪陵区同乐乡七一村股份经济合作联合社公章编号5001023111427声明作废
◆重庆巴南万达广场商业管理有限公司遗失中国银行重庆巴南支行开户许可证，核准号J6300045053O3声明作废。
◆重庆高新区马木运动协会遗失中国银行股份有限公司重庆经开区支行的开户许可证，核准号J6530118615301声明作废
◆遗失长寿区路铭劳务经营部（个体工商户）公章（编号5001150003441）声明作废
◆重庆运昂公司渝B2A210挂运输证500110069420遗失作废
◆遗失云阳水利水电实业开发有限公司合同专用章，系统编号：5002360000936，印章编号：5002361800448 声明作废

◆遗失张轩玮出生医学证明编号T500127206 声明作废
◆重庆瑜徽装饰工程有限公司遗失公章一枚，编号：5003817025237，声明作废
◆重庆两江新区智木星幼儿园（原重庆两江新区尚颐幼儿园）遗失中国银行重庆上清寺支行基本户开户许可证1份，核准号J6530039757706，声明作废。
◆重庆远昂公司渝AB620挂运输证500110058807遗失作废
◆遗失谢友华法人名章编码：5002297015824作废
◆业主：陈实勇，遗失中航MYTOMN恒大城市之光D4栋1单元4层办公2号的重庆市物业专项维修资金专用收据1张，收据编号：0002603222/2019，声明遗失作废。

**重庆市公共交通控股（集团）有限公司巴蜀站场管理分公司五里坪公交应急保障基地项目厨房设备采购安装项目拟中选结果公示**：第一中标候选人为黑非特节能环保科技重庆有限公司（252855.00）；第二中标候选人为重庆杰艺匠金属制品有限公司；第三中标候选人为重庆盛源厨房设备有限公司。拟中选人为黑非特节能环保科技重庆有限公司（91500108MA6022UT2E）。

**重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告**
**重庆奇顺机械制造有限公司**：本委受理贺幽特与你申请解除劳动关系经济补偿劳动争议一案，现已审理终结。因直接送达困难送达未果，依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你申位公告送达渝区劳人仲案字（2024）第513号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市大渡口区松青路72号大渡口区劳动人事争议仲裁院307室），逾期视为送达。若有证据证明本裁决书（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第五中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

**公 告**
**重庆市欧李建筑劳务有限公司**：我局于2025年1月10日做出工伤认定：李海森在你单位施工现场（綦江康德城市花园二期C1地块四标段建筑与安装劳务工程）从事砌体班组代班工作。2023年10月15日19时许，李海森在施工现场协助拉配入坑里的叉车时，因其他工人不熟悉叉车扫盲操导致其右手和右脚被叉车压伤。经重庆医科大学附属第二医院和江苏省人民医院重庆医院治疗诊断为：1.右侧股骨髁骨折（股骨内侧髁）；2.右侧髌骨半脱位（内侧髌股支持韧带撕裂）；3.右手第四、五指骨骨折；4.下肢深静脉血栓形成（右侧胫后、肌腱）。（江北人社伤险认字（2025）13号）。如对此认定不服，可在6个月内向江北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内向江北区人民政府申请行政复议。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
**重庆市江北区人力资源和社会保障局 2025年1月16日**

**重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2025年1月14日，本局在重庆市云阳县迎宾大道886号中通快递查获涉案卷烟：中华（硬）2条。请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理（电话：023---55163164），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
**重庆市云阳县烟草专卖局 二〇二五年一月十四日**

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2025年1月14日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区天城东路740号（申通快递周家坝片区）查获单号为77333349813174 9的快递包裹1件，包裹内装运有卷烟1个虽种，其14条。请以主卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理，逾期不来，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规定，依法对该批卷烟作出处理。
联系人：宋伦富、吴鹏 联系电话：023-58983227 联系地址：重庆市万州区国本路112号（烟草一大队416办公室）
**重庆市万州区烟草专卖局 二〇二五年一月十四日**

**垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告**
**重庆市太阳化工研究所**：本委已受理汪丽兰与你申位劳动争议案（渝垫劳人仲案字（2025）第5号），因无法向你单位送达仲裁文书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发布之日起经过六十日即视为送达。现定于2025年4月3日上午9时30分在本委第一仲裁庭（重庆市垫江县桂阳街道月阳路劳动小区六楼）公开开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。
**垫江县劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月15日**

**垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告**
**重庆诚泰建筑工程有限公司**：本委已受理舒中华与你单位劳动争议案（渝垫劳人仲案字（2025）第6号），因无法向你单位送达仲裁文书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发布之日起经过六十日即视为送达。现定于2025年4月2日上午9时30分在本委第一仲裁庭（重庆市垫江县桂阳街道月阳路劳动小区六楼）公开开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。
**垫江县劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月15日**

**公 告**
**重庆伍艺智能包装有限公司**：我局于2025年1月10日认定：2023年10月13日20时许，龙小凤在单位使用机器组装包装盒，当其膘拭机器上面的胶液时，不慎被机器夹伤右前臂的性质属于因工受伤（江北人社伤险认字（2024）2216号）。如对此认定不服，可在60日内向重庆市江北区人民政府申请行政复议，也可在六个月内向江北区人民法院提起行政诉讼。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
**重庆市江北区人力资源和社会保障局 2025年1月16日**

**重庆市江津区规划和自然资源局关于重庆江津园区电功配套区控制性详细规划L01-03/01、C03-09/01等地块修改方案公示的公告**
目前，我局已组织编制完成（重庆江津园区电功配套区控制性详细规划L01-03/01、C03-09/01等地块修改方案），该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、重庆江津综保区管委会公示栏对（重庆江津综保区甫功配套区控制性详细规划L01-03/01、C03-09/01等地块修改方案）进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2025年1月17日至2025年2月15日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzzxyjcxj.gov.cn/zz/jpy/网站查询相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于要好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：936039337@qq.com
联系人：熊先生 联系电话：4769062291
**重庆市江津区规划和自然资源局 2025年1月16日**

**重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2025年01月15日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获当事人运单号为YT7518338431329的快递包裹件，经检查其中中华（细支）26条，云烟（软珍品）22条等，共计5个品种130条烟，公安现场交由我局进行处理，我局依法对上述卷烟进行先行登记保存，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局（地址：重庆市渝北区双龙大道389号，联系人：潘家、柳阳，联系电话：67946300）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。
**重庆市渝北区烟草专卖局 二〇二五年一月十六日**

**重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2025年1月12日，本局在重庆市万盛经济技术开发区青年路花鸟市场摊位查获无牌号（自制烟）46条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：023--48269597）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
**重庆市万盛经开区烟草专卖局 2025年1月15日**

**通 知**
原茄子溪运输公司现健在退休职工，去世的职工及家属子女，离职职工定于1月22日上午9点在茄子溪街道（原综合厂电影院）现子召开职工大会宣布集体住房赔偿方案，请准时参加！ **茄运司代表著鲁小姐**

**重庆市南川区烟草专卖局公告**
南川烟公（2025）第2号
2025年1月13日，我局在重庆市南川区东城物流园区中通快递园区查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的中华（双中支）2条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区金佛大道143号南川区烟草专卖局市场稽查四大队402室接受调查处理，联系人：李文建（22001952037）、袁文祥（22001952038），联系电话：023--71631127。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。
**重庆市南川区烟草专卖局 2025年1月16日**

**通知**
九龙坡区公安分局杨家坪派出所于2020年10月19日发现九龙坡区杨家坪前进路1号4单元9-1的一名倒地女子被送医救治无效死亡，遗体存放在重庆安乐堂（荒沟），请死者家属或知情人与杨家坪派出所联系辨认尸体，30日后无人认领，将按相关规定处理。联系电话：68422719。

**中国体育彩票排列3**
第25015期开奖公告
本期开奖号码：3 9 8

**中国体育彩票排列5**
第25015期开奖公告
本期开奖号码：3 9 8 7 8

**中国体育彩票超级大乐透**
第25007期开奖公告
本期开奖号码：15 22 23 25 31 +01 09

重庆市体育彩票管理中心
2025年1月15日