每个星期三顿烧烤 18岁小伙确诊胃癌

医生：警惕“喂”出来的癌症

国家癌症中心最新发布的数据显示，全国胃癌的年发病人数超过35万，位列所有恶性肿瘤第5位；死亡人数超过26万人，位列恶性肿瘤第3位。近年来，年轻人患胃癌的概率越来越高，在全球已成为不可忽视的上升趋势。

A 长期吃烧烤或腌制品 不少年轻人患上胃癌

据了解，我国胃癌患者大约占全球40%。浙江大学医学院附属第一医院胃肠外科主任覃吉超教授接诊的胃癌患者中，最年轻的是只有18岁的小伙，“这名患者罹患低分化腺癌，是一种易复发、易转移的恶性肿瘤疾病。他有一个特点，每周吃三顿烧烤，目前患者在微创手术中切除胃的三分之二，已经出院。”覃吉超说。

记者在北京、上海、浙江等地多家医院采访时，很多医生告诉记者，像这样的年轻胃癌患者，在临床中明显增多，有的甚至是十几岁的未成年人，他们长期吃烧烤类、腌制和熏烤食品。覃吉超告诉记者，虽然我国胃癌高发年龄集中在45岁以上，但近年来，屡有年轻人被确诊胃癌，应该引起警惕和重视。

B 八成胃癌 与幽门螺杆菌有关

“胃癌的死亡率位列所有癌症前三，80%的胃癌都跟幽门螺杆菌有关，我们平时的一些常见病，比如说消化不良的症状、消化性溃疡、慢性萎缩性胃炎也都跟细菌密切相关，我们国家现在有接近一半的人群有细菌感染。根除掉幽门螺杆菌，可以从源头上来预防胃癌的发生。”北京大学第三医院消化科副主任宋志强表示，“从现在的统计数据来看，长期罹患幽门螺杆菌感染的病人的胃癌发病率是正常人群的6倍。”

宋志强告诉记者，目前我国大约有接近一半的人群感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是通过口口途径传播的，是一种典型的“病从口入”的可传染细菌。人们在日常饮食中，同桌吃饭不采取分餐制，就有可能相互传染。而感染幽门螺杆菌的患者，如果不及时治疗，会增加罹患胃癌的风险。

此外，胃癌是“喂”出来的癌症，它的发病率和饮食密切相关。“有一些地区比较喜欢吃腌菜、腌鱼，属于胃癌的高发地区。”国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任赵东兵说。

C 胃癌早期无症状 筛查是关键

记者采访中了解到，很多出现胃部不适的患者，一旦被确诊胃癌，几乎都是进展期。专家强调，胃癌早期无症状，筛查是关键。

“胃癌比较难发现的主要原因就是早期的时候没有症状。当有症状的时候多数是进展期。所以如果想早点发现胃癌，最重要的就是进行筛查。”赵东兵表示。根据国家最新的胃癌早筛的指南要求，具备高危因素的，比如说有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染的高危人群，建议胃镜是一年一查。

据了解，早期胃癌五年治愈率超过九成。然而，目前我国早期胃癌发现率总体偏低，在一些大城市，随着人们筛查意识提高，早期发现率有所提高。此外，专家还提醒大家，胃部一旦出现不适症状，切勿自行诊断或买药，应及时就诊，排除癌症可能，早诊早治。

据央视

冬天盖多厚的被子，才能睡得香？

很多人在冬天都喜欢盖厚厚的被子睡觉，觉得暖和又睡得香，也有人认为盖厚被子会有压迫感，反而不利于睡眠。被子究竟该选重的还是轻的呢？哈尔滨医科大学附属第四医院神经内科主任张卓伯告诉你答案，并教你挑一床合适的被子。

多项研究显示盖厚被子睡得香

盖床厚被子，不仅能获得被包裹着的安全感，还有助眠、安睡等作用，多项研究已经认可了这一好处。2022年，瑞典乌普萨拉大学研究团队发表于美国《睡眠研究》期刊的一项研究表明，盖厚被子能明显改善睡眠。实验中，分别将厚被子、轻被子定义为：体重的12%、体重的2.4%。分析发现：

◆盖厚被子（6~8公斤）的参试者的唾液褪黑激素水平晚上1小时内增加了32%。

◆坚持盖厚被子睡觉1个月，参试者睡眠质量明显提高，59.4%的参试者失眠显著改善，42.2%的参试者失眠完全缓解。

◆一年内，大多数失眠患者的抑郁焦虑症状明显减轻。

瑞典卡罗林斯卡医学院团队将参与者随机分为两组，分别被配以6~8公斤，1.5公斤左右的被毯（对照组），持续4周盖这些被毯入睡。四周后，重被毯组近60%的参与者失眠症严重程度降低一半以上，失眠缓解率为42.2%；而对照组的有效率仅为5.4%，缓解率为3.6%。厚重的被毯施加在身体不同部位的压力，会刺激触觉、肌肉和关节，类似按摩穴位。有证据表明，深层压力刺激被认为具有镇静作用，可帮助身体放松。

此外，2020年，美国医学睡眠医学学会旗下期刊《临床睡眠医学杂志》发表一项研究称，盖厚被子还能减轻失眠。

多厚的被子，才不给身体添负担

有研究表明，被窝温度在32℃~34℃时，人最容易入睡。通常情况下，被子重量不要超过个人体重的10%，比如体重60公斤，最好选6公斤以下的被子。被子太厚，反而增加以下身体负担：

■睡醒后反而疲劳

盖着过厚的棉被，被窝里的温度会升高，让机体代谢更旺盛，能量消耗大大增加，汗液也增多，使人烦躁不安、有压迫感，睡醒后更觉得浑身疲劳、困倦无力、头昏脑涨。

■积灰多刺激呼吸道

厚棉被容易积攒灰尘，刺激呼吸道黏膜，加重哮喘和慢阻肺症状或使其复发。

■增加心血管风险

被子太厚，会使人睡觉时体温过高，容易出汗，汗液排出后易引起血液黏稠，增加心血管梗阻的风险。

■肩周炎风险增加

如果室内气温本来就高，盖厚被子会使被窝温度上升，人们在睡梦中会不自觉地将肩膀、手臂露在外面。久而久之，肩膀很容易受凉，诱发肩周炎。

两种被子最适合冬天盖

被子的保暖性并不取决于厚度，而是被芯材质。比如相同规格的羽绒被，其重量比棉被轻一半左右，但保暖性更好。从轻薄、保暖、透气等方面综合考虑，羽绒被和羊毛被最适合冬天盖。

1.棉花被

保暖性较好，是使用频率最高的被子。虽然经济实惠，但需要较多棉花，重量大，还要时常翻新。

2.羽绒被

同样体积的被子，羽绒被重量最轻，约为棉被的1/3，羊毛被的1/2。保暖性、吸湿性、透汗性较佳，重量较轻，不会对人体造成压迫感，适合高血压、心脏病、血液循环差的患者，以及老人、孕妇、儿童等特殊人群。质量差的羽绒被，绒毛容易脱落、断裂，不适合呼吸系统疾病人群。

3.羊毛被

经久耐用，保暖性能好，适合风湿病和行动不便的老人。挑选时要注意是否有羊毛异味、易掉毛等问题。

4.纤维被

主要分为四孔、七孔和九孔，虽然手感好、蓬松、保暖，但吸湿性差，不适合过敏体质者使用。

据生命时报

奶豆添营养 少油更健康

重庆市首届全民营养与食品安全科普大赛颁奖活动圆满落幕

12月7日，重庆市首届全民营养与食品安全科普大赛颁奖活动及优秀作品展播在重庆市人民医院两江院区隆重举行。此次科普大赛由重庆市卫生健康委员会、重庆市科学技术协会指导，重庆市疾病预防控制中心、重庆市营养师协会、重庆市预防医学会营养与食品卫生专委会、重庆市健康促进与健康教育学会医学营养专委会主办，重庆市人民医院承办。

颁奖活动上，来自全市各区县的获奖者们一一登台领奖，他们中有奋战在医疗第一线的医生和护士，有致力于营养科普教育的教师，有在食品安全领域做出创新贡献的科研人员。他们的努力和成就，为全市的营养与食品安全科普工作树立了标杆。

重庆市疾病预防控制中心刘强表示，希望通过寓教于乐的方式普及健康知识，提升全民健康水平，让更多的人加入营养科普工作。重庆市卫生健康委员会程雪莲称，本次活动积极响应健康中国战略，提升全民营养科学素养，倡导减油、增豆、加奶的健康理念，引导居民合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。

本次大赛还有来自忠县鸣玉溪小学和忠县忠州第四小学的学生们参赛，他们积极参与到这场科普盛会中，展现了新时代青少年的活力与智慧。他们的作品和表现，无疑为大赛增添了一抹亮丽的色彩，也让我们看到了营养与食品安全科普工作未来的希望。

此次活动的圆满完成，离不开陆军军医大学第一附属医院、重庆医科大学附属第二医院、重庆市人民医院、重庆市万州区疾病预防控制中心、安利重庆分公司的积极参与。为鼓励社会各界加入到营养科普工作中来，把营养健康知识带给大众，主办方现场为积极参与的单位颁发“重庆市首届全民营养与食品安全科普大赛科普先进单位”的奖牌。

新重庆-重庆晨报通讯员 张为本

刊登热线 13018333716 15023163856

♦韩建华遗失身份证 510502195703261139 声明作废

渝中区枣子岚垭正街枣二巷一号5单元2-4住户黄仁碧重庆市公有房屋住宅租约证书，证号为公张字第024276号，因承租人保管不善遗失，特此证明。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆百立盈法律咨询有限公司：本委受理的余小欢与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接送邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字[2024]第1394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（地址重庆市渝北区桂鹿大道10号渝北仲裁209办公室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月9日

交房公告

尊敬的中建·南宸玖麓(二期)业主：

中建·南宸玖麓(二期)住宅1-17#幢楼经竣工验收合格，已符合交付条件。请以上物业的业主于2024年12月14日前往重庆市巴南区艺双路26号南宸玖麓(二期)办理交房手续；届时请各位业主携带购房合同、身份证、已缴房款收据/发票等原件办理交房手续，具体资料详见《交房通知书》，按房时请按《交房通知书》要求带齐全部资料并缴纳相关费用。

为避免等待时间较长，请您按照《交房通知书》载明的时间前往办理交房手续。若需咨询详情，您可进一步与物业服务中心工作人员联系，服务热线：(023-66220002)。

特别提示：若在前述交房日期届满后仍未办理接房手续的，将视为我司已履行《商品房买卖合同》约定的房屋交付义务，即视同房屋已交付，相应风险将由您承担。

请您按照以上时间、地点如期前往办理房屋交付手续，感谢您的配合与支持！特此公告。

重庆中建信和南宸置业有限公司 2024年12月9日

重庆市沙坪坝区公安局交通巡逻警察支队车辆管理所遗失财政票据：重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号(2016)000268773、000269560、000270229、000270275、000270396、000270651、000270712、000270730、000270954、000271111、000271283、000271466、000271708、000271733、000271736、000272309、000272350、000272538、000272576、000272585、000272587、000272606、000272628、000272657、000272708、000272770、000272874、000273253、000273356、000273801、000273912、000274206、000274343、000274383、000274805、000274818、000275000、000275552、000276631、000276979、000277444、000277865、000278001、000278504、000278585、000278995、000279042、000279201、000279368、000280960、000281330、000281589、000282315、000282726、000283445、000285198、000285690、000285695、000286452、000286590、000286645、000286829、000287118、000287597、000287712、000287910、000288492、000288811、000289241、000289402、000289770、000289773、000289991、000290142、000290733、000290738、000290923、000291052、000291504、000292490、000292494、000292592、000292598、000292664、000292872、000292885、000293367、000293645、000293762、000294892、000295125、000296234、000298082-000298083②份000289041-000289042②份000289308-000289309②份000272067-000272058②份000283145-000283146②份000289664-000289665②份000291212-000291213②份000292138-000292139②份000292529-000292529②份000293447-000293448②份000270622-000270624③份000277416-000277418③份000287887-000287889③份000291180-000291182③份000273113-000273116④份000274520-000274524④份000289713-000289718⑥份000273322-000273327⑥份重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号(2019)，001238728，001239214，001239258，001239754，001239760，001240928，001241266，001241832，001242199，001242459，001242597，001244011，001244543，001244845，001244893，001245061，001245119，001245885，001246864，001248746，001248751，001249819，001251451，001251962，001252554，001252690，001253214，001254898，001255361，001256297，001257408，001257480，001462097，001244870-001244871（2份），001249180-001249181（2份），001252543-001252544（2份），001255161-001255162（2份），声明作废。

♦遇先合川区林力再生资源回收经营部公章一枚，编号5003827063943声明作废

♦袁文钰遗失重庆市商业储运公司开具的保证金收据1份，编号：0097599，金额：2000元，声明作废。