



每日科普

## 熏腊制品与肿瘤到底有啥关系

重庆松山医院 伍定永医生

春节将至,重庆多地贴心设立了便民香肠腊肉集中熏制点位,涉及渝中、长寿、永川、大足、铜梁、潼南等多个区县。这样既能满足市民的需求,又能有效遏制熏制过程中可能产生的大量污染物扩散。但熏制过程中,一些有害物质也随之进入了食物中。很多市民朋友可能会关心,这些有害物质会引发肿瘤吗?

## 什么是熏腊制品

熏腊制品是指通过腌制、烟熏、烘烤等工艺制成的食品,如腊肉、腊肠、腊鱼等。这些食品在制作过程中,通常会添加大量的盐、糖、香料等,以提升口感和达到防腐效果。用木屑、果壳等燃料产生的烟雾对其进行熏制,使肉类表面形成一层焦糖色的烟熏层,增加风味。

## 熏腊制品有何营养

熏腊制品作为一种肉类食品,其营养成分主要包括蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等。然而,熏腊制品中的营养成分含量相对较低,且在加工过程中可能会产生一些不利于人体健康的物质。

## 熏腊制品中的致癌物质

由于高温烘烤和烟熏,可能会产生一些致癌物质:

1. 多环芳烃(PAHs):是一类具有致癌性的有机化合物,熏腊制品在烟熏过程中,木材燃烧产生的烟雾里含有大量的多环芳烃,这些物质会附着在肉类表面,进入人体后可能对健康造成影响。
2. 亚硝酸胺:是一类具有强烈致癌性的物质,主要来源于腌制过程中添加的亚硝酸盐。其在酸性条件下会转化为亚硝酸胺,从而增加肿瘤的发生风险。此外,熏腊制品在储存过程中也可能产生一定量的亚硝酸胺。

## 合理食用熏腊制品

1. 适量食用:建议每周食用量控制在100克以内,减少致癌物质的摄入。
  2. 搭配蔬菜:可以搭配一些富含膳食纤维的蔬菜,如白菜、芹菜等,以帮助排出体内的有害物质。
  3. 选择优质产品:应选择正规厂家生产的产品,避免购买劣质、过期或无生产日期期的产品。
  4. 烹饪方式:尽量采用蒸、煮等低温烹饪方式,避免高温油炸或烧烤,以减少致癌物质的产生。
  5. 增强免疫力:保持良好的生活习惯,加强锻炼,提高自身免疫力,有助于抵抗肿瘤的发生。
- 熏腊制品作为一种美味可口的食品,虽然存在一定的健康风险,但只要我们在日常生活中注意适量食用、合理搭配、选择优质产品等方面,就可以降低其对健康的影响。

## [专家点评]

重庆松山医院肿瘤科主任 杨志祥

首先,这篇科普文章选题紧扣生活,聚焦熏腊制品与肿瘤的关系,契合大众关注健康饮食的需求,实用性强。其次,条理清晰,从定义到营养成分、致癌物质,再到降低风险的方法,层层递进,逻辑连贯,便于读者快速把握核心内容。再者,知识讲解细致,专业术语紧跟通俗解释,像多环芳烃、亚硝酸胺的来源,降低健康影响的建议,都深入浅出。对促进全民健康有积极意义。

刊登 13018333716  
热线 15023163856

◆ 重庆晨报两河多通投军人服务处遗失单位法人证书一本,统一社会信用代码:12502207M8192787N,声明作废。  
◆ 重庆晨报福字客商业管理有限公司财务专用章(编号:500114127983)声明作废。  
◆ 重庆晨报王瑞通先生学生证:6222009003作废。  
◆ 重庆市公共交通安全(集团)有限公司巴南站管理分公司第五里公交运营保障基地自助设备设施安装项目(第二次)进行比价,欢迎各单位前来报名参加。  
◆ 报名截止时间:2025年1月6日17:00时,报名地点:重庆市南岸区海棠溪1号轻轨大厦A座2402室(工程管理部) 联系电话:023-60332997。(报名时请持个人身份证或授权委托书,营业执照或事业单位法人证书(资料须加盖公章),法定代表人姓名不能交授权委托书)。

遗失声明

郑钰不慎遗失海南明好置业有限公司开发楼盘恒大御景湾项目车位(车位号:8064)车位认购书单据,编号:HN1800062。  
注册公告:经重庆开普普事理服务有限公司统一社会信用代码:52500007474781688)研究决议注销本局,根据《非企业单位登记管理条例》及其有关规定,自公告之日起,请相关责任人持人在公告之日起45日内,向本局办理注销登记手续,特此公告。2025年1月2日

## 赵露思患上的失语症是啥病

专家:不是疾病而是一种症状

近日,青年演员赵露思因出现失语症状,引发关注。“失语不是一种疾病,而是一种症状。”北京大学人民医院神经内科主任医师张兆旭表示,失语是发音器官正常情况下,患者大脑的语言中枢出现了问题,导致包括听话说话、理解、书写、命名、复述等语言功能出现了障碍,在各类诱因中,情绪是重要的诱因。

“患者出现失语症状,往往代表着出现了严重的疾病,比如大脑皮层损害最常见的失语症状的病因是急性脑梗死,脑梗面积比较大,就会影响到语言中枢,出现失语症。”张兆旭介绍,失语症状的分类比较复杂,大致可以分为三大类,包括运动性失语、感觉性失语和混合性失语,运动性失语类患者不能言语或说话不流畅,表达出现了问题;感觉性失语类患者是自己能听能表达,但是听不懂别人的话;混合性失语类患者是既不会说也听不懂别人的话。

“临床上患者出现失语症状,最常见的原因是急性脑梗死,此外还包括脑出血、中枢神经系统脱髓鞘、自身免疫性脑炎、病毒性脑炎、中枢神经系统血管炎、线粒体脑病等。”张兆旭解释,中枢神经系统脱



髓鞘属于神经免疫疾病,是年轻人导致失语的原因之一,这类疾病包括多发性硬化、同心圆硬化、急性播散性脑脊髓炎、视神经脊髓炎谱系疾病。另外部分老年痴呆患者可以出现命名障碍为主的命名性失语症状。如果是年轻患者,要考虑神经免疫疾病导致,包括中枢

神经系统脱髓鞘疾病、自身免疫性脑炎。多发性硬化是中枢神经系统脱髓鞘疾病常见类型,多发性硬化患者的症状可以表现为肢体无力、偏瘫、截瘫、失语、言语不清、肢体麻木等。

“若是神经性免疫疾病引起的中枢神经系统脱髓鞘疾病,比如多发性硬化,建议早诊断治疗,尽快进行全面免疫治疗,同时改善睡眠、稳定情志,是可能痊愈的。”张兆旭强调,多发性硬化等神经免疫疾病诊断其实不复杂,如果患者能够快速诊断,尽早给予免疫调节治疗、生物制剂治疗,患者是可以康复的。精神紧张、压力、失眠、焦虑加上感冒感染等引发的免疫紊乱,容易导致神经免疫疾病,这类疾病致残率高,但也是有痊愈可能的。前提是迅速诊断,及时全方位接受治疗。若患者已经出现长时间神经损伤的话,会留下后遗症,康复起来就需要一些时间了,而且有复发的风险。

据健康时报

## 中年女子走路不稳5年多,竟是脑内长“珍珠”

年纪不大,无法跨过障碍物,走路感觉随时会摔跤,还不如七旬老人……这是芳姐(化名)近5年的常态。最近,她辗转来到广州求医,才得知竟是颅内长了“珍珠”。

来自潮汕地区的芳姐今年59岁,大概从5年前起,她发现自己走路变得不太稳当。遇到路上的障碍物,她也无法像其他人那样轻松跨过,只能选择绕道。“胆子变小了,总感觉要摔跤一样,如果不扶着,甚至不敢上下楼梯。她的行走速度很慢,连村里70多岁的老人都比她走得快。由于平时走路不多,所以对生活的影晌不算大,所以她并没有太在意这个问题。今年6月,芳姐骑电动车回家时,突然感到无力,摔倒在地。“在地上躺了5分钟才勉强站起来”。她当时只是简单地用了一些药酒处理伤

口。还是当护士的侄女听说芳姐的情况后建议她去检查。这一检查,才发现脑子里长了肿瘤。为寻求进一步诊疗,芳姐来到广东三九脑科医院。

该院神经外科副主任刘姐接诊后,结合临床症状,考虑是表皮样囊肿的可能性更大。根据检查结果,肿瘤大小约63mm×52mm×36mm,如鸡蛋大小挤在后颅窝,侵入第四脑室,并向右侧桥小脑角区迂延,边缘与脑干、周围脑组织及血管粘连紧密,这无疑增大了手术全切肿瘤的难度。“患者已出现共济失调,肿瘤进一步发展可能引起脑疝、中枢性呼吸衰竭等风险。”刘姐建议尽快手术。征得患者及家属同意后,12月6日,该院神经外科团队为患者进行了神经内镜、显微镜双镜联合下枕

大池-四脑室-双侧侧孔区占位病变切除术。

“显微镜下,能看到肿瘤如同白色珍珠般。”参与手术的神经外科张旭标副主任医师说道。术后病理诊断为胆脂瘤,证实了术前诊断。术后进行了抗感染等对症治疗后,芳姐恢复良好,已于近日出院。“颅内胆脂瘤是一种缓慢生长的良性肿瘤,因外观像珍珠一样洁白而富有光泽,所以被称为‘珍珠瘤’”。该院副院长林涛介绍,“胆脂瘤见缝就长,所以在发现时,患者的症状尽管可能还不是特别严重,但肿瘤体积往往已经很大。”依肿瘤部位不同,胆脂瘤的临床表现亦不同。林涛提醒,如长期出现不适症状,一定要及时到医院排查病因,以免延误治疗。

据广州日报

## @重庆家长

## 1月1日起,百白破疫苗接种程序有变化

百白破疫苗,是百日咳-白喉-破伤风联合疫苗的简称,也是预防百日咳的有效手段。

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触传播,传染性极强。感染后典型症状表现为——阵发性、痉挛性咳嗽伴咳嗽末吸气性吼声,病程可持续2~3个月,故称“百日咳”。

为进一步加强对小月龄婴儿和学龄儿童的免疫保护,国家疾控局等6部门决定自2025年1月1日起,在全国范围内调整百日咳-白喉-破伤风联合疫苗免疫程序。具体有哪些变化,重庆市疾病预防控制中心进行了解读。简单来说,对于6周岁及以下儿童,应按新免疫程序在2、4、6月龄分别接种1剂百白破疫苗,18月龄和6周岁分别加强接种1剂百白破疫苗;对于6至7周岁儿童,若6周岁尚未接种百白破疫苗,则接种1剂百白破疫苗;若已接种百白破疫苗,不再接种百白破疫苗;对于已满7周岁儿

童,若未按程序完成百白破疫苗或白破疫苗接种,参照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》进行百白破疫苗补种。

新重庆-上游新闻记者 石亨

