



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。

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为急性脑梗死,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



赵露思患上的失语症是啥病? 专家:情绪是第一位的诱因

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

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

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



刊号 13018333716
热线 15023163856

◆本报由重庆日报报业集团(集团)有限公司出版,重庆日报报业集团(集团)有限公司为唯一出版单位。
◆本报由重庆日报报业集团(集团)有限公司出版,重庆日报报业集团(集团)有限公司为唯一出版单位。
◆本报由重庆日报报业集团(集团)有限公司出版,重庆日报报业集团(集团)有限公司为唯一出版单位。

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,特此公告,自公告之日起5日内,向本报编辑部或相关管理部门声明作废,逾期作无效处理,特此公告。2025年1月2日