



流行病学研究表明,消化道肿瘤是对改善饮食最敏感的肿瘤之一,换句话说,就是改变坏的饮食习惯,远离消化道肿瘤危险因素可以减少罹患消化道肿瘤的风险。

饮食致癌的机制分成:直接DNA损害(如亚硝酸盐类),细胞色素激活或抑制(如酒精),致癌物激活(如腌制的食物),直接细胞毒性(如霉菌毒素),氧化损害(如饱和和脂肪)生理学改变(如稻子,膳食纤维)和激素的影响

## 珍爱生命,远离消化道肿瘤危险因素

(如植物性雌激素类)。易导致消化系统肿瘤的危险因素有以下:

危险因素一:亚硝胺类化合物。多种亚硝胺能诱发动物的食管癌、胃癌等疾病。当摄入食物(如:酸菜、烧烤食物)中亚硝胺在胃内酸性条件下,特别是在维生素C摄入不足时,胺类和亚硝酸盐易合成亚硝胺。同时,亚硝酸盐在PH值为1—4时和胃内胺类物质极易形成亚硝酰胺,能在胃中直接诱发肿瘤。烧烤鱼肉时亦可产生多环芳香烃,也增加胃癌的发生。

危险因素二:真菌毒素。粮食、酸菜及霉变食物中某些真菌及其代谢物是食管癌、胃癌的重要危险因素。这

些真菌(如:黄曲霉毒素)不仅能将硝酸盐还原成亚硝酸盐,还能分解蛋白质,增加食物中胺的含量,促进亚硝胺的合成。

危险因素三:高盐、高脂肪、高胆固醇膳食。大量进食饱和脂肪、高盐(咸鱼、腌肉等)可腐蚀胃粘膜,破坏胃粘膜屏障,增加胃癌的发病率。

危险因素四:饮食刺激。食物粗糙、进食过烫、暴饮暴食、三餐不定时等习惯,造成食管黏膜的慢性理化刺激、机械性胃粘膜损伤、胃液分泌紊乱等会增加消化系统肿瘤的发病率。

危险因素五:营养不良和微量元素缺乏。流行病学调查表明,食物、饮水和土壤

内元素钼、铜、硼、锌、镁、铁含量较低都可能与食管癌的发生间接有关。钼是某些氧化酶和硝酸盐还原酶的重要组成部分,钼缺乏可引起食物中硝酸盐的聚集。

危险因素六:饮酒。流行病学发现许多食管癌患者有大量饮酒史。酒精可作为致癌物的溶剂,促进致癌物进入食管,造成食物黏膜损伤,为食管癌的发生创造条件。

危险因素七:吸烟。烟草中的化学物质不仅与食管癌有关,而且能增加胃癌的发病率。动物实验证明,烟草的烟雾中含有多种对胰腺器官特异性的致癌物质。

(聊城市第三人民医院 王盈)

## 东昌府区光明小学开展课间“小舞台”活动



为进一步丰富同学们的课余生活,提高同学们的艺术修养,近日,东昌府区光明小学开展了精彩纷呈的课间“小舞台”活动。

“小舞台”布置在光明小学升旗台两侧,活动开始前,同学们积极报名参加,有序进行表演,学校师生纷纷前来观看表演。“小舞台”活动涵盖了各个年级的同学,展示内容包括歌曲、舞蹈、小品等多种形式,有的同学用嘹亮的歌声唱出了自己的心声,有的同学用灵动的舞姿展示了自己的舞蹈才华,还有的同学用幽默的表演带给大家无尽的欢笑。

课间“小舞台”活动不仅为同学们提供了一个展示自己才艺的舞台,同时也锻炼了同学们的表演和创作能力,进一步落实了“五育并举”理念,实现了学生的“德智体美劳”全面发展。

(记者 国晓宁 通讯员 李明霞)

## 东昌府区柳园街道中心幼儿园开展家长开放日活动

为了进一步增强家园联系与交流,凝聚家园双方的力量。近日,东昌府区柳园街道中心幼儿园开展“携手共育 静待花开”家长开放日活动,家长通过半日观摩活动和亲子游戏,零距离感受孩子在幼儿园的点滴成长。

秋天的落叶给孩子们无限想象与满满的期待,小班的教师们以此为契机,带领家长一起探索大自然的美妙,家长和孩子门一起把秋天装到袋子里,留住这美丽的时刻。中班组的老教师则是结合了中国非遗文化,将面塑带进了活动室,孩子们利用搓、按、捏、团的制作方法,不仅锻炼了孩子的手部精细动作的发展,同时还培养了孩子的创造力,动手操作能力,在爸爸妈妈的陪伴下,孩子们制作出形态各异的“小螃蟹”。根据大班幼儿的年龄特点,教师们设计了逻辑思维的活动《找规律》,孩子们通过自己操作、玩游戏,了解什么是按规律排序。亲子游戏更是把活动推向了高潮,家长们默默的陪伴,和孩子们一起做好玩的亲子游戏。孩子们玩的比原来更开心。

活动结束后,家长们留下宝贵意见。短暂的相约,温暖而有力,教育的力量,渊源而绵长。家长开放日活动不仅让家长走进幼儿园,走进孩子,关注教育、倾听心声,更是一次家园情感的交流对话。

(记者 国晓宁 通讯员 秦龙)

## 超全的血液采集小常识,快收藏起来吧

血液检查是一项常规的身体检查项目,基本上每个人都做过血液检查,但很多人会在血液采集之后因为处理不当导致穿刺部位出现淤青、肿胀等情况。接下来,本文就主要为给大家介绍一些血液采集小常识,让你知道采血前后需要注意哪些事项,快收藏起来吧。

1、抽血前要空腹吗?大多情况下,抽血之前是要求空腹的,因为血液检查参考范围主要来自正常人早晨空腹抽血之后的统计分析结果,所以空腹抽血可获得更具可比性的检验结果。通常患者空腹抽血之前,至少应禁食8小时,最好

时间能达到12—14小时,但也不能空腹时间过长,比如超过16小时,以免因过度空腹而对检验结果产生不良影响。

2、空腹抽血前是否能吃药?可以喝多少水?虽然大多情况下抽血前要求患者空腹,但并不意味着患者不能服用任何药物,比如对于患者每日都必须服用的降压药、控制心率药、抗癫痫药、抗心律失常药、抗凝药等,若贸然停药可能会引发危急重症,所以即便要求空腹抽血,一般也可正常服用常规药物。通常空腹抽血前可以喝约100毫升的白开水,注意不可过量饮水,以免稀释血液,从而

影响检测结果的准确性,同时要注意不能喝咖啡、茶水、饮料等。

3、抽血前的饮食要注意什么?抽血前除了要注意空腹,还要注意前一天饮食中要避免吃高蛋白、过于油腻的食物,也不能酗酒、暴饮暴食等,最好早点休息。

4、采血后该怎么止血?要注意什么?患者采血之后要注意用手指轻轻的按压棉签头,压住血管壁以及皮肤表面的穿刺点。有的患者会反复拿开棉签看是不是还在出血,这种做法是不对的,一般要一直按5-10分钟,如果患者存在血小

板异常情况或者年龄偏大,可适当延长按压时间。另外,要注意采血之后24小时以内不能游泳、洗盆浴,也不能揉搓采血部位,而且采血侧手臂在这一时间段内要避免过度用力,以防由于血液流动速度加快而引发皮下淤血、血肿等情况。

检验医学是利用专业的检验仪器检测人体血液以及尿液等,在疾病诊断及治疗过程中发挥着重要作用,人们要掌握正确的血液采集常识,以更规范地接受抽血检查,保证检查结果更准确。

(聊城市人民医院 苏小红)

## 生化检测技术平台之一“科普篇”

生化检测,指的是对人体尿液、血液、脑脊液等样本中酯类、酶类、蛋白质、代谢产物等含量的检测技术,通过收集指标数据,与标准指标对比来判断器官是否处于健康状态。以下我们就围绕生化检测技术进行简单的科普,希望能提升大家对此的了解。

1、生化检测项目有哪些?(1)肝功能检测:球蛋白、白蛋白、总蛋白、总胆红素、转氨酶、直接与间接胆红素等。(2)肾功能检测:尿素氮、肌酐。(3)含量检测:通过检查血中电解质水平,如钙离子、钠离

子、钾离子等,评估血脂水平、血电水平、血糖水平等。(4)血脂检测:载脂蛋白、高、低密度脂蛋白、甘油三酯、总胆固醇检测等。(5)其他:营养状况检查、心脏病辅助诊断、空腹血糖检查、尿酸检查等。

2、生化检测需要注意什么?(1)注意饮食:检测前8小时内不能饮食、不能喝水;检测一周内尽量保持简单、清淡的饮食,因若是一直保持辛辣、刺激的饮食,可能会影响到一些指标变动,此外尽量不要暴饮暴食。(2)提前了解:在生化检测前,护士一般会告知

一些注意事项、采样方法、检测目的等,应注意听讲,有不解之处应及时询问,后续做好配合工作。还可了解一些生化检测仪的相关知识,提前准备,避免配合不到位而影响检测结果。(3)及时停药:部分药物会影响到生化检测结果,故而及时停药很有必要,比如进行肝功能检测时,就不能再服用利福平、吡喹酮、红霉素、四环素等,其他检测项目亦有对应的禁服药物,需在正式检测前,及时与医生沟通,确定停用时间,避免重复检测。(4)注意休息:在检测前一天,不

要加班、熬夜,不做大体力劳动,及时休息,保持身体、精力在正常状态,避免因身体疲劳、代谢旺盛而干扰到检测结果。(5)保持情绪稳定:若处于紧张、忧虑、害怕等负面情绪中,也可能会影响到部分指标检测,故而应进行有效的心理疏导,保持平常心。

经过以上论述,想必大家对生化检测已经有所了解,希望能重视起来,提前了解相关知识,做好配合工作,以此来得出准确的检测结果,辅助医生后续诊疗过程。

(聊城市人民医院 马明)

## 凝血5项看不懂?满满的干货请收好

在日常生活中,我们可能不时会碰到一些出血的情况,无论是擦伤、割伤、还是手术后的创口,都需要血液凝固来阻止进一步出血,而这一过程与我们体内的凝血系统紧密相关。评估凝血系统的指标有凝血5项,即D-二聚体(DD)、凝血酶原时间(PT)、活化部分凝血活酶时间(APTT)、凝血酶时间(TT)和纤维蛋白原(FIB)。那么,凝血5项都代表什么呢?满满的干货请收好。

1、D-二聚体(DD)。D-二聚体是诊断活动性纤溶的重要指标,是反映人体是否具有凝血过程的依据。正常值为阴

性,如果检验结果是阳性,表明体内存在凝血的情况。

2、凝血酶原时间(PT)。凝血酶原时间是反映肝脏合成功能的重要指标,也是反映外源性凝血途径的指标,正常值为11-13秒,超过三秒以上表示异常。如果肝脏受损或存在某些血液疾病时,凝血酶原时间会延长,如果服用某些药物或接触有毒物质,也可能影响到凝血酶原时间。

3、活化部分凝血活酶时间(APTT)。活化部分凝血活酶时间主要反映共同凝血途径的功能,正常值是31-43秒,超过10秒以上有临床意义;提

升可能身体可能存在缺乏维生素K、肝病、血液疾病等情况,药物作用下也可能导致APTT延长。

4、凝血酶时间(TT)。凝血酶时间主要反映共同凝血途径功能,正常值在16-18秒,超过正常值3秒以上有临床意义,提示纤维蛋白原的浓度可能存在异常。

5、纤维蛋白原(FIB)。纤维蛋白原即凝血因子I,是人体凝血过程中的主要蛋白质,正常成年人纤维蛋白的浓度为2-4g/L。纤维蛋白原可以在凝血酶作用下,降解为可溶性纤维蛋白的多聚体小肽和纤维蛋白降解产物,具体包括D-

二聚体、FDP。如果纤维蛋白原水平升高,提示可能存在心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性疾病;如果纤维蛋白原减少,常见于重症肝炎、弥散性血管内凝血、原发性纤溶亢进等情况下。

总而言之,凝血5项检查是临床诊疗中非常重要的检查项目之一,可以反映机体的凝血功能,对于患者和医生来说都具有重要的价值。在进行凝血5项检查时,患者无需空腹,但需处于放松、平静的状态,避免情绪激动和剧烈运动对检查结果产生不良影响。

(济宁市第一人民医院 王亭)