

国际癌症研究机构发布 12 条防癌建议

本报综合消息 世界卫生组织下属的国际癌症研究机构 10 月 14 日发布最新版欧洲地区防癌准则,向欧洲公众提供 12 条预防癌症建议。

第一部分建议与烟、酒及饮食有关,包括不要吸烟、不使用任何烟草制品;在家中禁止吸烟,支持在工作场所禁烟;食用足量谷物、豆类、水果和蔬菜,少吃热量较高的食物,不喝含糖饮料,避免食用香肠、火腿等肉制品;最好不饮酒,若饮酒须有节制。

第二部分与锻炼及环境防护有关,包括每天应进行体育锻炼,避免久坐;采取合理措施维持健康体重;注意防晒,使用防晒用品,儿童尤其应避免暴晒,不要使用太阳灯浴床;在工作场所尽量避免接触致癌物质,检查家中氡含量水平是否超标。

针对女性的防癌准则包括,哺乳可减少女性患乳腺癌风险,因此建议母亲尽量

用母乳喂养婴儿;激素替代疗法可能会增加女性患癌风险等。

此外,国际癌症研究机构还强调了疫苗与筛查对防癌的重要性。准则提出,应确保儿童接种乙肝疫苗,女童还应接种人乳头状瘤病毒(HPV)疫苗;男女都应进行肠癌筛查,女性应进行乳腺癌筛查,男性则应接受前列腺癌筛查。

(新华)

药监部门严查注射美容用品玻尿酸

本报综合消息 为保证注射用透明质酸钠(玻尿酸)产品的质量安全,国家食药总局近期检查透明质酸钠经营企业 21415 家、使用单位 27463 家、互联网经营企业 984 家,已对发现的非法经营、使用违法案件进行了查处,将涉及刑事处罚的移送公安机关。

透明质酸钠在医学整形中作为软组织填充剂,通常被注射到皮肤真皮层或皮下组织内,达到纠正缺陷、改善皮肤外观的作用。近几年,注射透明质酸钠美容受到不少人青睐,但非法销售、使用无证透明质酸钠产品现象屡禁不止。

此次专项检查发现,部分经营单位或个人非法销售无注册证注射用透明质酸钠产品;互联网成为非法销售未经注册注射用透明质酸钠的渠道;部分使用单位不严格执行进货验收制度,擅自使用从非法途

径购入的无注册证透明质酸钠。

国家食药总局要求,各级食品药品监管部门要继续加强对透明质酸钠经营、使用单位的监督检查。经营、使用单位要严格按照相关法律法规的要求诚信经营,保证注射用透明质酸钠产品的质量安全。消费者应到具备医学美容资质的美容场所进行注射美容,不要通过网络购买未经注册的透明质酸钠产品。

(健康)

寒露之后
不宜露脚
病邪会乘虚而入



眼下已经过了寒露时节,露水增多,气温越来越低。此时我国北方已呈深秋景象。专家表示,此时寒气逼人,一定要注意身体,特别是脚的保暖。

有关专家表示,过了寒露,天气由凉转寒,入夜后更是寒气袭人。常言道:“寒露脚不露。”这就是告诫人们应特别注重保暖,及时增减衣服,以防寒邪入侵。两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致抵抗力下降。

呼吸道对冷空气刺激极为敏感,骤然降温使呼吸器官抵抗力下降,病邪就会乘虚而入。除了要穿保暖性能好的衣服鞋袜外,还要养成睡前用热水洗脚的习惯。

据《京华时报》

西班牙学者研究发现 每天拥抱 4 次降血压

拥抱可以提高生活品质,让生命始终处在欢快之中。据西班牙《国家报》报道,多年从事老年保健研究的专家阿尔维托通过研究发现,拥抱对于老年人不仅仅是礼仪行为,还有利于健康。

专家称,拥抱时动用了多个感觉器官,视觉、触觉、手臂的运动都能激活大脑的兴奋细胞,最明显的是降低血压和促进血液循环。在经过对 500 多位老人每天拥抱 4 次以上和 4 次以下的临床试验后发现,拥抱 4 次以上的老人其器官的健康指数明显

比 4 次以下的要好,身体显得更加健康。

专家说,由于各个国家民族的礼仪习惯不同,对拥抱的解释也不一样,欧洲国家尤其是西班牙见面行礼就是贴面亲吻和拥抱。这个拥抱的对象不仅仅局限于自己的配偶,更多的是亲属、小辈和朋友,一个拥抱、一个亲吻就能让老年人身心愉悦,自己感觉年轻了 30~40 岁。专家称,一天有 4 次这样的拥抱,像吃了 4 次天然补药,这是补在心里和感情里的特殊药物,效果远超多数化学药物。

(王方)

■一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014 年 10 月 10 日~16 日

出诊原因	人次
其他类别外伤	62
交通事故外伤	47
其他内科系统疾病	45
心血管系统疾病	17
酒精中毒	10
其他	7
脑血管系统疾病	6
妇、产科	5
药物中毒	3
呼吸系统疾病	2
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 205 人次。一场秋雨一场寒,每年 10 月天气转凉,进入关节炎多发季节。关节炎不是小事,常会因寒冷刺激易引发肌肉和血管收缩,导致关节疼痛、肿胀和关节运动功能减退等症状。这不仅会给患者带来肝、肾等药物性脏器损伤,还会造成骨关节对药物的依赖,抑制关节自身的修复能力。

如何远离关节疼痛安然度秋,医生提醒市民做到以下几点:要注意防止身体受寒、淋雨和受潮,关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等;要饮食有节、起居有常、劳逸结合,经常参加体育锻炼,减少长时间卧床时间,且在运动时不宜剧烈,可以选择坐着或卧床进行运动;要注意预防和控制其他炎症或者慢性病的感染;一旦出现骨痛,不要轻易为自己作判断,盲目补钙或者随意服用止痛药,应当及时到医院做相关检查。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2014 年 10 月 10 日~16 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	864
肝病科	762
脑病科	752
肺病科	706
妇、产科	608
皮肤科	564

温馨提示:渐入深秋,气温越变越凉,早晨和夜间气温明显下降。温差的骤变可使人体免疫细胞倦怠,导致抵抗力下降,气温下降也会使人体耗氧量增加,患有心血管疾病的老年人极易旧疾复发或加重病情,因此要比往常更注意保养。

医生建议,秋天里,很多老年人容易变得烦躁不安,经常出现情绪低落的情况。心血管疾病患者最好学会减轻压力,不要过度担忧后辈的工作和生活,保持平和心境。同时,心血管疾病患者要参加适量的运动,促进血液循环,加速新陈代谢,增加肌肉与血管弹性。最后,老年人用餐时最好少吃动物内脏、肥肉、蛋黄等胆固醇含量高的食物,多食水果和蔬菜。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长:
1. 种植牙
 2. 三叉神经痛
 3. 颌面外科手术
 4. 牙齿美容
 5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120