

健康资讯

美国公布
十大抗癌食物
番茄三文鱼等上榜



■辛康

癌症是致命的杀手。尽管均衡饮食是健康的基础,但科学家们在大量研究之后发现有些食物在预防癌症方面最为突出的效果。近日,美国“十大排行榜组织”网站整理了这些抗癌食物的榜单。



大蒜

蒜是最有效的抗癌食物,尤其是针对皮肤癌、结肠癌和肺癌。

柑橘类水果

研究发现,经常吃柑橘类的水果能使罹患口腔癌、喉癌、胃癌的几率减半。

亚麻籽

亚麻籽含有木酚素,具有抗氧化及抑制癌变的作用。而其中丰富的欧米伽3 脂肪酸能对抗结肠癌。

绿茶

研究证实,绿茶能减缓和预防好几种癌症的发展,包括结肠癌、肝癌、乳腺癌和前列腺癌。

绿色蔬菜

深绿色叶菜富含类胡萝卜素,这是一种抗氧化剂。它能去除体内自由基,预防癌症。



所有的莓类

蓝莓、草莓、树莓等都富含大量抗癌成分,对预防大部分癌症有效。

三文鱼

研究证明,三文鱼等鱼类是抗癌的高手,不过,千万不要油炸或油煎,最好用蒸或者是烤的方法。

番茄

番茄含有大名鼎鼎的番茄红素,它已经被证实能够预防前列腺癌、乳腺癌、肺癌和胃癌。要想吸收更多的番茄红素,最好吃熟番茄,而不是生的。

红酒

红酒中含有白藜芦醇。这是一种极为有效的抗氧化剂,能预防细胞伤害。不过喝红酒也要注意量,每天最好只喝一小杯。

全谷物

全谷物富含抗氧化剂和膳食纤维,因此能预防癌症。主食中最好有1/3都是粗粮。

你烦吗？你累吗？
对照一下，你是否也得了“年关综合征”

■记者谢邹翔

“姐妹们,我感觉自己好忙,心理很烦,公司里有一大堆事情要做,还要写年终总结,还有老妈也不闲着,非得折腾我相亲……”岁末年初,记者看到一位朋友在朋友圈里吐槽,很快引来了许多点评,大家纷纷表示,他们也有类似的烦恼和困惑。临近新年,这扑面而来的不是欢喜而是心烦,年终总结、业绩考核、家庭压力、新年计划……让大家面临年终压力。

知道什么是“年关综合征”吗

有职场人士总结说,上述现象叫“年关综合征”。那么,他们都为哪些问题而纠结?又为什么烦恼甚至躁动?记者咨询了杭州市第七人民医院医生朱长江。

“疲劳乏力、焦虑迷茫、无心工作、情绪低落等都是年关综合征的典型症状,而工新族是易患年关综合征的主要人群。再加上寒冷的天气,以及频繁的应酬让感冒咳嗽、咽喉肿痛、胃肠疾病等病症接踵而

来,大多数人都会不知不觉变得烦躁、忧郁、纠结。”朱长江说,临床上“年关综合征”常表现为焦虑迷茫、头痛失眠、疲劳崩溃等,严重者还会出现肠胃不适、高血压等。

职业压力过大、人际关系紧张、职业性质以及管理制度产生的工作倦怠、个人生活的心理危机都是让“年关综合征”伺机侵入的重要原因。朱长江告诉记者,“一年到头好像啥也没干成”,是我听到的不少患上“年关综合征”患者说得最多的一句话。

据了解,中华英才网的一份调查结果显示:超过九成的工薪族感到焦虑,认为“因为一年碌碌无为”的受访者最多,比例为28.40%;其次是“计划的目标没有实现”的26.70%;其余有17.1%认为是因为今年工作不顺,担忧年龄的有14.5%。

有“年关综合征”的不仿对照一下,看自己属哪一类

朱长江告诉记者,只要元旦一过,就会有患者陆续来咨询就诊。他们大多都会反映自

己内心像热锅上的蚂蚁一般,坐立不安,心情忐忑。朱长江向记者举了三个最典型的患者类型。

疲劳崩溃型。企业的白领们就属于这种类型,朱长江说,他们除了应付日常工作,还要绞尽脑汁写年终总结,上一年的工作总结刚提交好,又得赶紧赶忙地写下年计划。公司里的应酬也越来越多,跟着老板出去见客户拉订单或者为了自己的销售成绩,这些都得在酒桌上完成,而且一喝就是一夜,生活规律完全被打乱。除此之外,还要为春节回家做准备,生怕春运车票不足耽误了回家过年。这么多事,烦死了,感觉人很疲惫,都快要崩溃了。

单身贵族型。和拖家带口的中年人比起来,单身年轻人的烦恼看起来貌似比较简单,但他们心里却也有很沉重的压力。朱长江告诉记者,一个没有结婚对象的大龄单身一族,只要过年回家必定免不了要遭受家人的唠叨和追问。只要想起这样的场景,在一年难得的假期里每天都要上演的时候,人就会

变得焦虑不安,甚至会感觉到心里像是百爪挠心似的难受,他们就只剩下一声叹息了。

无心工作型。快过年了,每天掰着手指数日子,工作上不上心,一到公司就放空。这一类型大都是外来务工人员,朱长江说,他们一年到头忙忙碌碌的,人像上了发条一样,为了多挣几个钱天天跟打了鸡血似的干活。这离过年没多长时间了,要想好买什么年货回去,算清楚要带回去几个钱,父母长辈要孝敬多少钱,哪个亲戚家孩子要给压岁钱,怎么盘算这钱都不够用,尽想着老板怎么就不能多发点工资,哪还有心思做事呢。

年难过,年年过。不要与人攀比,保持平常心

虽说“年关综合征”是一个普遍现象,但大部分人不会因此引起重视选择就医或者寻求心理疏导,当心理问题表现为躯体化,甚至转化成慢性因性疾病,年复一年,最终造成器质性病变,那时间就严重了。

应对“年关综合征”,我们

感冒后腿软
当心

格林巴利氏综合征

■伍君仪 张灿城

感冒、拉肚子过后,人们常常觉得手软脚软。如果软到连胳膊都抬不起来,就要当心一种叫做“格林巴利氏综合征”的自身免疫病了。这种病不容易确诊,发病的前三周去医院,做腰穿都不一定能发现异常。医学专家称,如果能够确诊,做激素和丙种球蛋白治疗,很快就能恢复。

3个月前,新疆某部队17岁江西籍战士雄仔感到双手发软,连举起来都很困难,还有手麻、胀痛的感觉。他先后就诊于部队医务室和当地医院,但做头颅核磁共振、脑电图、腰穿检查均显示正常。家人一度以为,雄仔是在军队熬不住而装病。回家休养3个月后,雄仔到广州的暨南大学附属第一医院就诊,再次做腰穿检查发现,他得了慢性格林巴利氏综合征。

该院神经内科副主任黄立安博士介绍说,格林巴利氏综合征是一种多发性神经根神经炎,属于自身免疫病,其发病率不高,但任何年龄、性别均可得病,以男性青壮年多见。患者的外周神经受损,可表现为双侧面瘫、四肢无力,腿软可导致摔倒。极少数严重的患者呼吸无力,可发生窒息而危及生命,需要上呼吸机抢救。

格林巴利氏综合征的患者在早期做检查结果多无异常,很容易被误诊。黄立安称,就算是做腰穿检查,也要发病3周之后才可检出异常。部分人在发病前数日到数周内有过病毒感染,因此,如果感冒或腹泻后出现四肢乏力和麻木等症状,一定要及时到医院就诊,因为神经受损很难再生。格林巴利氏综合征以对症治疗为主,包括神经营养治疗、激素治疗及丙种球蛋白治疗,一般治疗数天就会有明显好转。

浙医一院科研团队



尿毒症治疗新法,让生命更长久

■记者谢邹翔 通讯员王蕊

浙医一院陈江华团队迄今共完成终末期肾病肾脏替代治疗10447例,患者10年生存率达到82.2%,达到国际领先水平。在美国,终末期肾脏病接受透析的患者5年生存率还不到50%。这一技术获得2014国家科技进步二等奖!

30年医学发展,“尿毒症”不再是绝症

终末期肾病是严重威胁人类健康的重大疾病,患者主要依赖肾移植、血液透析和腹膜透析三种肾脏替代治疗手段。由于这三种方法均存在技术局限和瓶颈,通过单一替代治疗的患者长期生存率均不理想。要进一步提高患者的长期生存率,亟须技术突破和体系创新。

“我们团队历经31年系列研究,取得了一系列治疗技术突破,建立了一体化治疗体系,极大地延长了患者的生命,提高了他们的生活质量。”浙江大学附属第一医院党委副书记、肾脏病中心主任陈江华教授介绍说。

在长期的临床实践与研究中,陈江华发现每个病人病情

有差异,技术的适用性也有差异,如果仅用单一的技术手段来治疗,不能保证每个病人都能获得良好的治疗效果。在综合患者病情、家庭状况、卫生医疗可及性等因素后,通过技术创新,陈江华团队在国际上率先提出并建立了以肾移植为核心,以血液透析和腹膜透析为辅助的肾脏替代一体化治疗体系,实现了从单一技术为治疗手段的医疗模式转变为以病人利益和疗效最大化为目的的个性化医疗模式,显著提高了患者的长期生存率。

“一滴尿液”辨别移植后排异

一体化治疗体系中,肾移植是核心,也是目前最理想的治疗方法,即便如此,肾移植依旧面临移植后排异、特异性感染等几大问题。为尽早甄别出排异易感人群和移植后急性排异,陈江华团队另辟蹊径,在国际上率先实现了仅用一滴尿液来诊断和鉴别诊断急性排斥,准确率分别达到94.1%和96.9%。

陈江华团队利用预警平台甄别出低危和高危人群,并针对性地制订了个体化免疫干预方案。针对高危人群,团队建立了去敏治疗和强化干

预方案,使高危受者的急性排斥发生率从53.7%下降到14.6%。针对低危人群,团队建立了优化免疫抑制方案,使肾移植受者平均减少了30.1%的免疫抑制剂量,显著降低了毒副作用和治疗费用,使这些患者的急性排斥发生率保持在5%以下。

团队经过长期研究发现,导致中国肾移植受术者术后一年内死亡的首要原因是卡氏肺炎病毒感染,于是建立了以复方新诺明(SMZ)为主的预防方案,解决了制约我国肾移植发展难题。

乙肝患者肾移植术后易发生重症肝炎,病死率高,一度成为肾移植禁忌症。团队通过建立乙肝病毒复制和变异监测技术,在国际上率先制定了术前抢先抗病毒结合低肝毒性优化免疫抑制技术,使乙肝携带者安全地接受肾移植治疗。团队随后将该技术应用于接受乙肝表面抗原阳性供肾的受体,安全地扩大了供肾来源。

改良透析技术,实现长期透析的“零感染”

经过长期的研究和临床实践,陈江华团队在国内最早开展了自体大隐静脉移植血管内瘘术、异体动脉移植血管内瘘

术和带袖套(CUFF)的长期导管植入术,解决了保障血透患者血管通路这一技术难题。团队还在亚太地区第一个解决了无菌无热源透析用水问题,显著改善了血透患者的微炎症状态及相关并发症。针对血透患者的心脑血管疾病,团队建立了预防异位钙化、继发性甲状亢防治和β 阻滞剂药物干预综合防治技术,使长期血透患者的心脑血管疾病年病死率下降至0.55%~1.04%。为防止血液透析交叉感染,团队研发了一次性血透上下机护理包、穿刺针和改良的密闭式血透管路,迄今连续42.3万余人次血透无一生乙肝、丙肝交叉感染。

针对不同患者的腹膜特性、临床状况和残余肾功能水平,陈江华团队制定了递增式腹膜透析治疗技术,使残余肾功能年下降速率降至1.0±1.1ml/min,同时使治疗费用大幅降低。针对农村偏远地区终末期肾病患者就医困难的局面,团队创建了腹膜透析分级网络管理技术,建立了腹膜透析远程会诊和网络数据库,使一流的医疗技术直接覆盖到县区和乡镇,极大地惠及了终末期肾病患者。

电企传真

诸暨供电:“挂点驻点”提升班所管理

为认真落实党的群众路线教育实践活动长效机制,不断夯实“基层、基础、基本功”,诸暨市供电公司从1月1日开始选择9个供电所和变电运维一班、城区抄表班、配电抢修班共12个班所作为挂点、驻点班所。挂点领导由公司7名领导班子成员和2名副科级协理员担任。驻点人员从职能部门管理人员和营销、生产等专业支撑机构中择优选定。

富阳配网带电项目将“持证作业”

日前,富阳供电公司带电作业班全体成员参加了国网公司湖州基地举办的四类配网带电作业第5期培训班。经过11天的艰苦训练,该公司成员以优异的成绩顺利通过考试认证。至此,该公司已完成一、二、三、四类总计33项配网带电作业项目在

国网公司的全部取证培训工作,这也是杭州地区唯一一家完成全部项目取证工作的县级供电公司。

据了解,配网带电作业33个项目根据难度系数不同划分为四个级别类目,级别越高难度和危险性就越大,四类作业项目

考核、驻点人员与所在班所捆绑考核。驻点人员需每日详细记录工作过程,完成驻点工作后,向挂点领导提交《驻点诊断分析报告》和《回访评价报告》。对驻点工作成绩突出、驻点班所指标提升的人员,优先列入后备干部,已经列为后备干部人选的,优先考察使用。

姚理松

是其中最难、综合性要求最高的项目。为此,国网公司对参与培训的学员有严格的要求,必须从事一、二类作业项目3年以上。富阳供电公司目前在实际工作中运用的作业项目有28项,其余5项也已通过国网公司鉴定认证,待后续经过杭州供电公司许可后将正式“持证作业”,届时将极大提高当地的供电可靠率。

胡宇芬 汪荣荣

鄞州供电服务当地果业基地

日前,国网宁波鄞州供电公司党员服务队来到当地古林蜃蛟村蓝宝石果业专业合作社,他们对大棚农用线路冬季安全排查,贴心服务该果业扶贫基地。

占地十几亩的草莓种植大棚,党员服务队人员有条不紊地对专用线路检查,对不符合低压电力技术规程要求,存在地爬线、拦腰线等违章用电现象及时整改;对大棚所有的温控

设备全面检测和调试。据基地负责人介绍说,蓝宝石果业基地在市区残联指导下,以基地带残疾人扶持方式,利用基地技术、信息、销路和培训优势,带领贫困残疾人致富,得到社会各界大力支持。鄞州电力部门组织党员服务队,对基地用电提供强有力的保障。面对鄞州供电公司的贴心服务,果农们个个翘起了大拇指。

应东飞 郑之超

电力服务助推古镇发展

新年元旦,位于德清东部的新市古镇张灯结彩,当日,中央电视台摄制组到新市取景古镇文化风貌。德清县供电公司值班人员接到通知后迅速赶往拍摄现场,协助布置场景,检查现场各处接线,同时派驻了发电车到现场为拍摄供电提供双保险。

随着德清社会经济的发展,这座有着1200多年历史的古镇也开始焕发新的光彩。每逢重大节日,德清供电公司都会组织工作人员检修古镇内的别院、展览馆等照明用电,并对有关管线逐一进行排查。近年来,随着新市变检修完毕和新变电所的顺利投产,古镇电源问题得到有效解决。同时,台区的管理和建设不断加强,古镇的电力基础设施也得到了新的提升,使电力设备与古镇风貌完美融合,为古镇发展提供了有力的电力保障。

李淑文 宋贤良