

喝咖啡和绿茶 可降低死亡风险

■蓝建中

日本国立癌症研究中心近日发表一份公报称,该机构的研究小组经过约19年的长期跟踪调查,证实喝咖啡和绿茶不仅能够降低死亡风险,对降低心脑血管疾病风险也有明显作用。

该中心为了调查摄取咖啡和绿茶与死亡风险的关系,以约9万名40~69岁的男性和女性为对象,实施了大规模的群组调查,时间长达19年,调查于2011年结束。根据获得的结果,研究人员分析了摄取绿茶和咖啡与死亡风险和癌症等主要死亡原因的关系。

在约19年的跟踪调查中,有12874人死亡。研究小组经过分析,发现如果以“每天喝绿茶不到1杯”的一组为基准,在“每天喝5杯以上绿茶”的一组人中,男性死亡风险降低13%,女性死亡风险降低17%。随着绿茶摄取量的增加,死亡风险进一步下降。

从死亡原因来看,虽然男性和女性摄取绿茶与癌症死亡没

有关系,但是他们因心脏病死亡的风险都出现降低,而在脑血管疾病和呼吸器官疾病方面,则显示只有男性长期摄取绿茶后死亡风险降低。

为什么摄取绿茶能降低因心脏病死亡的风险?该中心研究人员分析认为,这有可能是由于绿茶含有的儿茶素发挥了作用,儿茶素被认为具有调整血压、体脂肪和脂质的作用。

此外,研究小组根据调查对象喝咖啡的频率将他们分为5组,从“几乎不喝”至“每天喝5杯”,然后调查了这些行为与死亡风险以及与癌症和心脏病的关系。

结果发现,以“几乎不喝咖啡”的一组为基准,每天喝3~4杯咖啡的一组死亡风险最低,足足降低了24%。调查还显示,摄取咖啡也能够降低心脑血管疾病和呼吸器官疾病的风险。

研究小组推测,这可能是由于咖啡中含有的绿原酸能够改善血糖值、调整血压,而咖啡因则具有改善血管内皮的功能。

反复发炎、感染持续数年可致盲—— 别让沙眼毁了“心灵的窗户”

■记者谢邹翔

6月6日是第20个全国“爱眼日”,今年“爱眼日”的活动主题为“告别沙眼盲,关注眼健康”。据世卫组织发布的公告称,沙眼、白内障等是导致失明和视力障碍的主要原因。就此,记者走访了杭州朝聚眼科医院主任医师王树奎,请他说说沙眼带来的危害以及如何预防。

沙眼多发生于儿童或少年期

王树奎介绍,沙眼是世界卫生组织重点防治的眼病之一,由微生物沙眼衣原体引起的一种慢性传染性结膜角膜炎,因其在睑结膜表面形成粗糙不平的外观,形似砂粒,故称为沙眼。

沙眼感染早期引起不同程度的怕光、流泪、发痒、异物感、分泌物增多等眼部不适感,眼睑结膜血管充血、乳头增生、滤泡形成,严重者可侵犯角膜而发生角膜血管翳,视力减退。晚期睑结膜产生严重瘢痕,使睫毛向内倒长形

成倒睫,严重影响视力。

沙眼多发生于儿童或少年时期或卫生条件较差的西北部地区和我国少数民族地区,如云南、宁夏、内蒙古等地的老年人。

王树奎告诉记者,沙眼病原体微生物很容易通过多种不同的途径由一个人传播给另一个人。因为沙眼患者常有眼红和黏性分泌物,并且有时流鼻涕,当分泌物中含有沙眼病原微生物,它很容易通过使用患者的毛巾、手帕、洗脸水、玩具、用品等接触感染。公共场所如游泳池不经过适合的消毒也会传染沙眼。

可见,沙眼的传播与患者的卫生习惯、生活条件、居住环境、营养状况、医疗条件等因素密切相关。

沙眼持续数年可致盲

沙眼致盲的原因是由于沙眼对角膜的损害造成的。王树奎介绍说,早期的沙眼是很容易治愈的,但如果患者没坚持用药导致沙眼反复发炎、感染,就有可能

“积重难返”,导致上眼睑长出瘢痕组织,对角膜造成致盲的伤害。

瘢痕组织缺乏弹性,这会让上眼睑内缩,从而出现睫毛内翻的现象,这些内翻的睫毛就像雨刷一样,长期摩擦角膜上皮,造成角膜上皮的损害和角膜炎。同时,沙眼的泪液分泌减少会加重角膜上皮的损害,导致角膜上皮角化,最后,受损的角膜会呈现出皮肤样外观,患者因此而失明。

王树奎提醒:其实沙眼并不可怕,可怕的是不能早发现早治疗,耽误沙眼最佳治疗时机,很多患者因沙眼司空见惯难以引起重视。不论沙眼病情程度如何,都要对沙眼引起重视,任何沙眼疾病都是由小变大,不可忽视。

培养良好的卫生习惯是关键

据了解,最新的沙眼流行病学调查结果显示,截至2014年底,我国活动性沙眼、沙眼性倒睫患病百分比分别为0.196%、0.002%,



6月6日爱眼日

随机调查浙江省肿瘤医院一病区

80位肺癌患者中56位有吸烟史

的70.0%,无吸烟史的患者24名,占30.0%;要注意的是,那些无吸烟史的患者中,有13人(占无吸烟史患者的54%)患者有被动吸烟史,即家中有亲属有吸烟习惯。

“关于吸烟和肺癌的相关性,已得到医学专家及大部分普通百姓的认可。但是还有不少人不充分认识到吸烟对健康的危害性,因为存在没有抽烟也得肺癌的患者,导致某些吸烟的人存在侥幸心理。”范云主任医师说,虽然,我们不能把吸烟和肺癌归类为因果关系,但是大家都公认吸烟是引起肺癌最主要

的因素。根据科学数据,吸烟人群的肺癌发病率是不吸烟人群的10倍;90%的肺癌跟吸烟有关系。

范云解释称,哪怕是不吸烟人群发生肺癌,其原因之一可能是二手烟;在不吸烟肺癌患者中,20%和二手烟有关系。由此可以发现,无论是主动吸烟还是被动吸烟,吸烟对肺癌的发病影响非常明确。

肺癌高危人群应定期做低剂量螺旋CT

张沂平介绍:当病人有症状,如咯血,疼痛,咳嗽等到医院

就诊时,不少患者的病情就已经偏晚期了,可以手术的患者大约占到1/4。但通过筛查,早期病人会增加,病人的治疗效果相对就会较好,病人的生存率就会提高。美国的研究表明,对肺癌高危人群进行低剂量螺旋CT的筛查,肺癌患者的死亡率下降了20%。

“美国在肺癌的防控方面曾经历过类似我国现在的情况,在上世纪70年代,美国肺癌的发病率与死亡率均高居恶性肿瘤首位。现在,美国的肺癌死亡率仍是恶性肿瘤中最高的,发病率则位居第二位,下降的主要原因

是美国在70年代开始就开展了禁烟控烟运动。”张沂平说。

目前,美国在早期发现肺癌上有一个措施,就是针对高危人群用低剂量螺旋CT做筛查;这个措施越来越得到大家的认可,权威的治疗指南也推荐这样做。

肺癌的高危人群包括:年龄在50岁以上,吸烟指数在400年支(吸烟的年数乘以每日吸烟的支数)以上,吸二手烟超过20年,长期工作在密闭的环境中或长期工作在粉尘颗粒较多的环境中,以上条件符合任意两项,便应定期筛查,以利早期发现疾病。

被动吸烟致儿童的“血管年龄”像80岁 为了下一代,“瘾君子”们赶快去医院戒烟吧

癌”,其实不吸烟却患肺癌的患者中,25%是由吸二手烟引发的。

大量科学研究表明,戒烟20小时后,心梗危险性降低;2天后,味觉、嗅觉敏感性增加;2个月后,自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、身上和口腔异味消失、牙齿变洁净;1年后,由于心脏病所致死亡风险降低50%;15年后,罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。

吸“二手烟”危害更大

我国研究人员将45名从4岁至17岁的患有膀胱刺激的患儿,这些患儿常伴有尿失禁,按照症状轻重分成非常轻微、轻微、中等、严重4个组别。分组后统计,共21名患儿的症状处于轻微和非常轻微的状态,另外24名患儿的症状则是中等至严重的状态。在较严重的24名患儿中,23%孩子的母亲是烟民,半数孩子经常在二手烟的环境下。

苏格兰实行吸烟限制法案后,每年以5.2%的速度增加的

小儿哮喘入院人数减少了18.2%,家长抽烟的家庭的孩子接受夜间急诊的数据是家长不抽烟家庭的2倍。调查报告认为,被动吸烟对孩子的影响尤其大。

澳大利亚曾经做过一个流行病学调查显示,调查了三种类型,包括孩子吸烟爸妈不抽烟;爸妈抽烟孩子不抽烟;爸妈和孩子都抽烟。结果发现,吸二手烟比自己吸烟对血管内皮的损伤还要严重。

美国也有调查报告称,职场被动吸烟的人糖尿病发病率提高1.81倍,慢性阻塞性肺疾病的发病可能提高到2.5倍,儿童也很容易因为被动吸烟出现中耳炎。

据调查显示,烟雾可飘到距离吸烟处17米的地方,因此即使是站在换气扇或者阳台上吸烟也会对其他人的健康造成影响,被动吸烟的危害防不胜防。

依靠戒烟门诊 科学有效戒烟

在全省近1300万吸烟人群中,戒烟率仅为22.56%,而选择

的主要戒烟方式是“靠自己毅力戒烟”。

省疾控专家建议:要想成功戒烟还需要正确的戒烟方法,制定好计划,了解清楚戒烟过程中可能出现的各种问题,做好准备

工作,提高戒烟的成功率。目前有戒烟方法主要分为药物治疗和非药物治疗两类。药物治疗包括尼古丁相关产品、非尼古丁相关产品;非药物治疗包括:针刺疗法、厌恶性吸烟、催眠

疗法、心理行为干预、其他等。将这些方法联合使用,效果会更加明显。

浙江大学医学院附属第一医院、邵逸夫医院、杭州市第一人民医院等四五家医院都有戒烟门诊,戒烟效果显著。想要戒烟的人群可以就近前去就诊。此外,我省为推广戒烟门诊工作,在湖州、台州、丽水市三地的市中心医院也相继开设了戒烟门诊。



吸烟人群的肺癌发病率是不吸烟人群的10倍;90%的肺癌跟吸烟有关系

随机调查浙江省肿瘤医院胸部肿瘤内科一个病区5月26日住院患者的情况,共有肺癌病人80人,其中,男性60名,女性20名;曾经有吸烟史或正在吸烟的患者56名,占肺癌病人总数

■记者谢邹翔

13岁的男孩童童(化名)一直喊头痛,当他被送到医院的时候,高达180的收缩压让医生吓了一跳。“为什么孩子的血管会像80岁老人的动脉硬化一样血管内皮严重损伤,乃至于搏动消失呢?”医生百思不得其解。当孩子的父亲到门诊外等候咨询时,远远飘来的一阵烟味终于让医生恍然大悟,“会不会是二手烟?”

记者从浙江省疾控了解到,吸烟可以导致心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病。我省3次死因回顾调查的结果显示:肺癌死亡率呈上升趋势。吸烟影响的不仅是烟民的健康,还包括被动吸烟者的健康。

全省近1300万吸烟大军

2013年,浙江省在45个监测点,对13408名15~69岁城乡居民进行了烟草使用情况调查,结果显示:浙江省15~69岁人群吸烟率为29.59%,估算约有1289.65万成人吸烟者。

流行病检查报告结果表明,吸烟者肺癌的发病几率是不吸烟者的10倍以上。同时调查发现,家里有吸烟的人群比不吸烟人群罹患肺癌几率高5倍。很多人以为“反正不吸烟同样会生

柯城农商行： 一卡在手，走遍校园

近日,柯城农商银行依托省农信联社科技平台,携手衢州市工程技术学校合作打造校园一卡通平台。

校园一卡通,即通过校园卡与农商行发行的社保卡进行绑定,取代了师生们的各种证件,只凭此卡,师生们即可在学校出入、办事、活动和消费,同时农商行还可通过该卡为校方提供收缴学费、社会保险费及校园消费付款等一揽子金融服务,真正实现了“一卡在手,走遍校园”的目标。

校园一卡通项目的上线,既能为学校提高财务管理质量,又能为在校师生提供方便、快捷、安全的金融服务,也是柯城农商银行开创教育金融服务的一个新模式。

徐芬

杭州萧山北干茅扬通讯器材经营部遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2014年7月25日核发的注册号为330181600921250的营业执照正本;税务登记证副本,税号:33102319910201441501;组织机构代码证正本,代码:L7105137-7,登记号:330109-175085,声明作废。

杭州藤罗餐饮管理有限公司遗失杭州市工商行政管理局下城分局2013年11月14日核发的注册号为330103000192830的营业执照正本;税务登记证正本,税号:33010008214084X,声明作废。

杭州红星文化大厦有限公司红星剧院遗失组织机构代码证正、副本,代码:

75444834-6,声明作废。

临安春洪票证印刷有限公司,注册号为330185000093335,不慎遗失由临安市市场监督管理局2013年6月19日核发的营业执照正、副本,声明作废。

杭州萧山新农都物流中心铸林农副产品销售遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2013年6月25日核发的注册号为330181600816731的营业执照副本;2013年6月25日核发的编号为SP3301811350164885的食品流通许可证副本;税务登记证副本,税号:4130291975071138181A,声明作废。

淳安县左口苗木专业合作社遗失机构信用代码证,代码:G10330127040943705;银行开户许可证,核准号:J3310040943702,声明作废。

富阳知乎教育信息咨询有限公司注销清算公告

富阳知乎教育信息咨询有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

公告

富阳新马电器有限公司于2015年5月21日在《浙江工人日报》刊登了注销清算公告,现经本公司股东决定,撤销原注销清算公告及取消清算组备案,公司将继续经营。特此公告。

杭州金格数控机床有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从500万元减至100万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州金格数控机床有限公司

本公司杭州无微不至商贸有限公司(注册号:330103000134917)不慎在2015年5月28日遗失公司章程。特此声明作废。

杭州正阳酒店有限公司注销清算公告

杭州正阳酒店有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳市瑞兴建材有限公司注销清算公告

富阳市瑞兴建材有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳明凯机动车检测服务有限公司注销清算公告

富阳明凯机动车检测服务有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳德文贸易有限公司注销清算公告

富阳德文贸易有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。