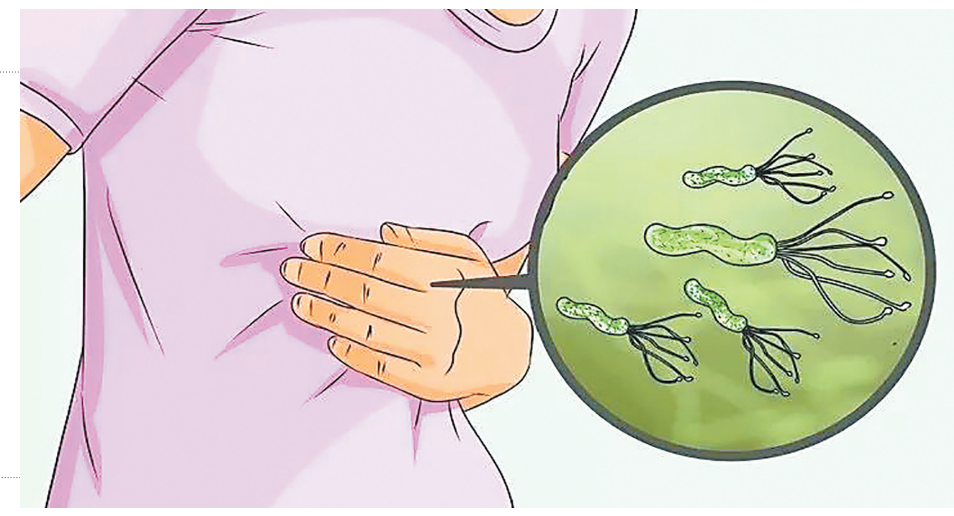
幽门螺杆菌等于胃癌? 别慌,带你科学认识它

“我感染了幽门螺杆菌怎么办?是不是要得胃癌了?”

幽门螺杆菌,对很多市民来说是个既熟悉又陌生的词。由于幽门螺杆菌是胃癌的主要致病因素,很多人习惯性地将它视为胃癌前兆的代名词,唯恐避之不及。但它真的有这么“恐怖”吗?



幽门螺杆菌是什么

市中医医院内一科主任李强介绍,幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,呈螺旋形,微需氧,对生长条件要求十分苛刻,一般都寄生在人和部分动物的胃黏膜中,在口腔以及肠道粪便中也能发现它的存在。

幽门螺杆菌是后天传染的,传染途径最主要的是口口、粪口传播,也有少部分宠物、人传播。易感人群通过接触了被幽门螺杆菌污染了的食物、水、餐具等而感染,伴侣之间也能通过接吻等行为互相传染。

幽门螺杆菌感染的情况全球均有存在,而我国的感染率在55%左右。“我国感染率居高不下而且复发率高的主要原因之一,就是传统的饮食习惯。我国普遍存在家庭集聚饮食,未能实行分餐制和公筷制,有的家庭还存在成人口对口喂食幼儿的习惯,这都大大增加了感染机会。”李强说。

感染幽门螺杆菌等于得胃癌吗

感染了幽门螺杆菌对人体的危害主要是导致慢性胃炎、消化性溃疡等,最大的危害就是与胃癌发病相关。不过,医生也表示,感染幽门螺杆菌后不一定会得胃癌,因为胃癌的发生是多因素共同作用的结果,包括遗传因素、环境饮食因素和幽门螺杆菌感染等。其中,根除幽门螺杆菌感染是预防胃癌最重要的可控的因素。

随着医学研究的不断深入发展,也有研究认为,幽门螺杆菌与消化系统以外的其他一些疾病也有关联,例如缺铁性贫血、特发性过敏性紫癜、变异型哮喘等等。

李强表示,感染了幽门螺杆菌后,人们一般没有特定的症状。部分人会出现口腔异味、口气重等表现,有些人会有上腹部饱胀、隐痛、泛酸以及食欲减退等症状。如果出现了上述这些症状,建议市民及时到正规医院,通过呼气试验、血清抗体和胃黏膜活检等方式进行检查。“针对消化道出血、胃淋巴瘤、慢性胃炎有症状者、做过胃手术、有胃癌家属史等等的人群,我们一般都建议积极治疗;而小于16周岁者,备孕期、怀孕期以及哺乳期女性,暂时不考虑检测和治疗,主要是考虑到检测以及药物的不良反应”。

强化认知 预防感染

为贯彻《健康中国行动(2019-2030年)》,以人民全生命周期健康管理为核心目标,减少致癌相关感染,从而预防癌症发生,去年,国家成立了幽门螺杆菌感染与胃癌防治办公室,助力中国根除幽门螺杆菌预防胃癌疾病防治战线。

近几年,随着医疗科技的不断发展,群众健康养生意识不断提高,加上越来越多的医疗机构将幽门螺杆菌检测列入常规体检项目之中,也使得人们对幽门螺杆菌的认知愈发清晰。

“对付幽门螺杆菌,要以防为主、以治为辅。”李强介绍,“如果不想让幽门螺杆菌在胃里‘安营扎寨’,建议大家平时要养成良好的卫生、饮食习惯,并且定期做体检,以便及早预防、及早发现、及早治疗。例如,在生活中要注意饮食卫生和改变不良饮食习惯,做到饭前便后洗手,不喝生水、不吃生食,实行分餐制、公筷制,定期餐具消毒,杜绝口对口喂食,不和宠物过度亲密接触等。” 柳青

食品开封后还能放多久

你是否有过类似的经历:大桶油包装上的保质期写着18个月,用了不到一年就闻到了哈喇味;一袋米保质期写着12个月,开封后还没半年就发霉甚至长虫了;明明有3个月保质期的果汁喝不完放2天就坏掉了……食品开封后,为啥提前变质了呢?

食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限,一旦开封后,食品的贮存环境发生了改变,不再是原本用于评估保质期的密封体系,因此其保质期也不再是包装上原来的保质期,会相应缩短。因为影响食品品质的内部因素有微生物增殖、酶反应、物理变化、化学变化,外部因素有温度、湿度、氧气、光照等。食品开封后,其外部因素发生改变,从而影响到内部因素,往往就会加速食品的变质。

不同种类的食品,其保质期、贮存条件、开封后的处理方法都不一样。在购买食品时,除了关注食品的生产日期和保质期,大家也要看一下贮存条件,如请置于阴凉干燥处、-18℃以下保存等。

调味品类。经过加工的调味品在未开封的状态下保质期为1~2年,但开封后放在室温较高的厨房,甚至常在煤气灶旁边,其环境温度较高,容易变质。因此植物油、酱油、醋开封后只能放2~3个月,而花生酱、沙拉酱、番茄酱等酱类开封后只能放1~3个月。建议将不常用到的调味品放进冰箱,有助延长保质期。

米类。家庭装的米类都是一大袋的,未开封的保质期一般可达1~2年,开封后如果保存得好,存放一年也无大碍;如果储存不当,大米容易霉变,产生对健康有害的黄曲霉毒素,并滋生米虫。因此在存放大包装的大米时可以去掉外包装袋,放进可以密封的缸、桶等容器,置于阴凉、干燥的环境下。

粉类。面粉、蛋糕粉等开封后极易吸湿结块,发生霉变,其保质期和开封后的储存方法跟大米相似。不过建议平时用得少的食品不要一次性购买太多,小包装即可。与粮谷粉类不同,由于奶粉的含糖量较高,颗粒细腻,开封后更容易回潮变质,因此应尽量在1个月内吃完。奶粉和乳品也不同,开封后不要放进冰箱,否则容易吸湿结块。奶粉取完应及时密封,在避光、干燥、阴凉处储存。

坚果类。未开封的坚果产品保质期一般为8~12个月,但由于坚果类脂肪含量较高,开封后如果储存不当,容易受潮氧化产生哈喇味甚至有毒物质。因此买回家的坚果短时间吃不完,要及时盖紧罐子或密封袋子,以减少坚果与空气、水分的接触。

饮料类。不同类型饮料有所区别,如可乐、雪碧等碳酸饮料喝不完封死盖子,放进冰箱可以存3~5天;对于果蔬饮料,酸性较大的山楂汁、柑橘汁等,微生物不容易繁殖,因此开封后放冰箱2~3天也无大碍,不过营养价值有所降低;而酸度较低的桃汁、梨汁等开封后保质期就会相对短一些。因此,为保证营养和安全,饮料类开封后建议在24小时内喝完。 欣悦

大肚子总减不下去? 可能是方法错了,关键在这儿

“肚子圆滚滚,走路像企鹅。低头向下看,不见两条腿。”胖得像只企鹅,常被称为“企鹅肥”。其实在临床上,这被称为腹型肥胖或向心性肥胖。

据了解,我国成人腹型肥胖的患病率达29.1%,相当于有2.778亿人,其中男性1.401亿,女性1.377亿;尤其在东北和西北地区,腹型肥胖患病率较高。

代谢变慢,“企鹅肥”容易找上中年人

英国《自然·医学》杂志日前发表一项长达16年的研究论文显示,中年人容易出现腹部肥胖。这或与脂肪组织中的脂质周转有关,随着年龄增长,即便不多吃、不减少运动量,人的体重也更易增加,尤其女性停经后,腹型肥胖发病率明显上升,60岁以后会超过男性的发病率。

脂质周转就是脂质代谢,人到中年,四肢肌肉代谢能力减弱,脂肪就会往肚子里储存,尤其爱往内脏里面储存,其中也有一定的生理需求。

中国人男性腰围大于等于90厘米,女性腰围大于等于85厘米,就需要引起警惕了。这些人常被称为“甘油三酯腰”或“救生圈体型”,通俗来说就是“企鹅肥”。

有些体重正常的患者仅表现为腰围增粗,也会出现肥胖并发症,如糖尿病、血脂异常和心脑血管疾病等,这是由于腰围与代谢紊乱关系密切,需要及时筛查和干预。

另外,中国腹型肥胖患病率总体呈东北、西北较高,东南较低。对于这样的差异,研究人员推测可能与人体对于寒冷地区的适应有关,例如西藏的高患病率,就是为了适应高原的恶劣环境。

腹型肥胖可引起多种代谢异常

如果脂肪老老实实待在脂肪库里,它会对人体起到好的作用,可以提供能量、摔倒了不容易骨折等,但如果脂肪不在脂肪库里待着,到处乱跑,将会导致其他器官的功能下降,出现器官功能的代谢异常。

专家表示,腹型肥胖不仅会导致2型糖尿病的发生,还会导致肝脏对脂肪的清除能力严重下降,进而引起血脂异常。同时还会引起大血管的胰岛素抵抗,引起一系列的血管功能异常。

临床中,肥胖人群中患血脂异常者可达40%,重度肥胖患者中可达到70%以上。

腹型肥胖人群减脂不能单纯节食

腹型肥胖的人如果只单纯地节食减重,可能胳膊、腿会越减越细,但肚子照样那么大。因此“企鹅肥”的人要减肥,并不是单纯地减重,更要调节身体的代谢功能。

每个人肥胖的原因是不一样的,有的人肥胖是因为停经了,有的人肥胖是因为没有激素了,也有人肥胖是因为体内有炎症等。所以减重不是简单地“管住嘴、迈开腿”就能解决,要到专业医疗机构评估肥胖的原因,先检测脂肪在哪里,再做个性化的减重。

有些腹型肥胖的人体质、骨关节、心脏功能等不一样,减重须全面兼顾、对症下药。专家建议,腹部肥胖的人减重一是要规律生活,不熬夜;二是坚持耐力运动,让脂肪从腹部往四周转移;三是心情舒畅,因为心情不好就容导致炎症,进而导致脂肪储存。

据《健康时报》(图片均来自网络)

有些腰突,腿比腰疼

说到腰椎间盘突出,很多人第一印象就是腰痛,然而两者并不能划等号,有些患者还表现为腿疼。

腰椎间盘突出是椎间盘老化的一种表现。老化的椎间盘就如同破损的坐垫,“海绵”从里面露出来,椎间盘周围分布着的神经,就会受到刺激,产生不适,比如腰痛。

很多支配下肢运动和感觉的神经都要经过腰椎。如果椎间盘突出较大或位置不佳,造成这些神经压迫,势必导致下肢疼痛。由于神经支配传导的区域不同,疼痛的部位、麻木的范围、受影响的肌肉运动也会不同。有些患者的腰椎间盘没有慢性老化,却因外伤造成急性椎间盘突出压迫神经根,他们往往没有明显腰痛,或腰痛被剧烈的下肢放射痛掩盖,并伴有麻木、运动障碍,甚至大小便功能障碍。

单纯的椎间盘突出可以通过保守治疗,包括卧床休息、牵引、理疗和药物治疗,得到良好预后。若是保守治疗无效,才需手术治疗。

晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话的意思是说,阳气早上生发,中午最盛,晚上潜藏。晚上艾灸,就是在阳气潜藏时,又重新开始唤醒阳气。夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候升发阳气,同时还会伤阴。

晚上9~11点为“亥时”,也称“人定”。“人定”即“人静”的意思,提醒人们夜已深了,应该停止活动,安心睡眠。同时,亥时三焦经当令,三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠,三焦经气血充足,其功能得以充分发挥,百脉皆能得以濡养,五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态,也应该平心静气,让自己安静下来。因此,提醒大家,艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。另外,空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸;艾灸不要过量,避免灼伤。

四招对付乳糖不耐受

“喝完奶就出现肚子胀、排气还有腹泻,甚至呕吐,这种状况多半是乳糖不耐受,尤其是在青少年或者学龄期的孩子会比较多见。”乳糖不耐受的主要原因是人体乳糖酶的缺乏,导致牛奶进入人体后,牛奶中的乳糖没办法消化。

针对乳糖不耐受,专家建议:少量多餐、喝酸奶、喝羊奶粉、避免空腹喝牛奶。

少量多餐。少量多餐就是每一次喝少一点,虽然乳糖不耐受患者体内缺乳糖酶,但还是有的。喝得少的情况下体内的乳糖酶是能够消化的,多吃几次就好了,也就是把每天的奶量分多次吃。

避免空腹喝奶。牛奶中加一点谷类或面一起吃,也可以减缓消化过程,避免症状发生。

喝酸奶。奶在发酵过程中,会有20%~30%的乳糖可以被分解,这样实际上就是把乳糖和脂肪蛋白质都消化了,也有利于胃肠道的吸收。

喝羊奶配方粉。虽然羊奶粉和牛奶一样也有乳糖,但它们进入人体后所需的消化时间不同。母乳的消化时间大概是30分钟,也就是一餐奶大概30分钟胃就会排空了;牛奶要两个小时左右才能排空,因为牛奶的脂肪、蛋白质分子量都较大,就慢一些;羊奶各种分子量都较小,只需20分钟就能排空。因此,羊奶粉更适合乳糖不耐受患者。 均据人民网

2020年3月生活饮用水水质通报

水源:八都水库、横锦水库、岩口水库、巧溪水库、枫坑水库

分析项目 / 国家标准 / 分析结果(月平均数) / 水样名称		出厂水	管网水
浊度	不超过1(NTU)	0.07	0.15
游离性余氯	出厂水不低于0.3mg/L 管网末梢水不低于0.05mg/L	0.51	0.43
菌落总数	≤100CFU/mL	<1	<1
总大肠菌群	CFU/100mL中不得检出	未检出	未检出
耐热大肠菌群	CFU/100mL中不得检出	未检出	未检出
大肠埃希氏群	CFU/100mL中不得检出	未检出	未检出

浙江义乌市自来水有限公司

二〇二〇年四月

停 电 预 告

2020年4月9日:(1)因配电室更换低压柜等工作,李宅变10kV何宅YC1C线-宗塘村西侧2#台区后段于7:30-12:30时停电。停电范围:廿三里街道(何宅村-宗塘自然村)等一带用户。(2)因配电室更换低压柜等工作,派塘变10kV大岭YG21线-活鱼塘Y1配电室#1变压器后段于13:30-18:30时停电。停电范围:廿三里街道-活鱼塘村等一带用户。(3)因安装三遥开关等工作,开诚变10kV下畈Y116线诸宅基建变支线1号杆开关及闸刀后段于8:00-14:00时停电。停电范围:稠江街道(诸宅村-诸宅村股份经济合作社、中天路桥有限公司)等一带用户。(4)因电缆搭接等工作,开诚变10kV下畈Y116线诸宅基建变支线1号杆开关及闸刀后段于15:00-20:00时停电。停电范围:稠江街道(诸宅村-诸宅村股份经济合作社、中天路桥有限公司)等一带用户。

停电给您工作与生活带来诸多不便,敬请谅解。

咨询电话:0579-85518551

义乌市人民政府三电办公室

二〇二〇年四月一日

义乌市国有房屋公开招租公告

YW P.R.E

受义乌市公共资产事务中心的委托,向社会公开进行房屋招租。

一、出租房屋基本情况:

序号	房屋名称	面积(约m²)	第一年出租底价(元)	竞租保证金(元)
1	工人北路100-2号店面1间	20	70000	14000
2	工人北路100-6、7、8、9号店面4间	150	320000	64000
3	工人北路100-10号店面1间	30	80000	16000
4	工人北路100-11号店面1间	20	70000	14000
5	工人北路100-12号店面1间	8	28000	9000
6	鹏城小区16幢第一层东起第12间店面	34	23000	7000

(请登录网址www.ywcq.com、公司微信号ywcqjys查询)

二、竞价方式:采用网络公开竞价的方式。

三、报名时间:即日起至4月9日16:00止;

四、竞价时间:2020年4月9日至4月10日;

五、报名、竞价网址:www.ejy365.com

六、符合条件的企业法人、自然人持有效证件均可报名。

咨询电话:(0579)89906621

义乌市公共资源国有产权交易分中心

义乌产权交易所有限公司

二〇二〇年四月二日

国家外汇管理局兰溪市支局行政决定执行催告书送达公告

朱利彬(身份证件号码:330725197605170234;住址:浙江省义乌市稠城街道新马路30号):

我支局已于2019年12月24日向你公告送达了《国家外汇管理局兰溪市支局行政处罚决定书》(兰外管罚〔2019〕7号),对你私自买卖外汇的行为作出了警告、罚款25万元的处罚决定,明确告知你应当自收到处罚决定书之日起十五日内缴纳罚款。

因你下落不明,采取其他方式无法向你送达行政决定执行催告书,依据《中华人民共和国民事诉讼法》相关规定,现依法向你公告送达《国家外汇管理局兰溪市支局行政决定执行催告书》(兰外管催〔2020〕1号)。你应当自公告之日起60日内来我支局领取该行政决定执行催告书,逾期即视为送达。

你应当在本催告书送达之日起10日内,将逾期未缴纳的罚款25万元缴至以下财政专户:账户名称—国家外汇管理局兰溪市支局罚没款代收代缴专户,账号—19620101012139800,开户银行—中国农业银行兰溪市支行。逾期未履行上述义务的,我支局将依法申请人民法院强制执行。

你可以在收到本催告书之日起3日内书面向我支局提出陈述和申辩意见。

特此公告。

国家外汇管理局兰溪市支局

欢迎刊登 本报广告

道路封闭公告

因规划省道S214、S215义乌江东至赤岸段公路(东义公路互通)工程项目建设需要,定于2020年4月6日-2021年8月30日对G527国道绿城桃花源至篁园路段两侧辅道封闭施工。

东阳往金华方向进篁园路车辆请提前从宾王路——南山路或龚青路——南山路绕行。篁园路往东阳方向车辆请绕行南山路——龚青路或南山路——宾王路绕行。G527主线改成双向四车道通行,途经车辆请减速慢行,确保安全,并服从现场管理人员和交警指挥。

因施工带来不便,敬请谅解。

义乌市公路管理局

义乌市公安局交通警察大队

规划省道S214、S245江东至赤岸段公路工程项目建设管理办公室

二〇二〇年四月一日