

生活有方，防癌有策

全国肿瘤登记中心数据显示,我国恶性肿瘤年新发病例约482.47万人,相较以往统计数据明显上升,日均确诊人数达1.32万人次。不少人抱有侥幸心理,认为恶性肿瘤离自己十分遥远,因而忽视了日常健康管理。事实上,健康的生活方式是防癌的第一道防线。本文结合权威医学研究,为大家整理出十条科学、实用的全民防癌建议。

科学建议一:体重保持在健康范围内并避免成年期增重。多项研究表明:超重和肥胖与多种癌症息息相关,包括食管癌,结肠癌,肾癌,胰腺癌,卵巢癌,子宫内膜癌,绝经后乳腺癌等。因为脂肪组织会持续产生炎症因子和雌激素,会促进细胞异常增殖。那么什么叫肥胖呢?最常用的指标就是身体质量指数(BMI),它等于体重(千克)除以身高(米)的平方。我国人群(18-64周岁)身体质量指数的标准范围是:18.5-23.9之间,大于24-28为超重,大于28则为肥胖。儿童时期的超重和肥胖很有可能持续到成人之后,因此保持正常的体重应从娃娃抓起,另外中年发福也值得警惕。

科学建议二:限制香烟和酒精的摄入。吸烟是“头号致癌因素”,烟草烟雾中至少含有69种已知致癌物质,吸烟不仅导致肺癌,还与口腔癌、喉癌、食管

癌、膀胱癌、胰腺癌等十余种癌症密切相关。因此,建议不吸烟的人永远不要开始,吸烟者越早戒烟越好。戒烟十年后肺癌风险可降至吸烟者的一半左右,二手烟、三手烟残留在衣物家具上,同样致癌,无烟环境是对家人同伴最好的防护。早在1988年,酒精就被国际癌症研究机构定为一类致癌物质,有充分数据表明酒精会升高口咽、喉、食管、胃、肝、肠、乳腺、皮肤等癌症。从癌症预防角度来说,喝酒没有安全量,即使少量饮酒也有致癌风险,因此最安全的方式是滴酒不沾。

科学建议三:让运动成为生活的一种习惯,动起来就是抗癌药。欧美一项覆盖144万人的长期随访研究显示,运动可以降低13种恶性肿瘤的发病风险,其中最高的是食管癌。世界卫生组织推荐每个成年人都应该积极锻炼,每周至少进行150分钟中等强度运动或至少75分钟剧烈运动。什么样的方式比较好呢?只要强度和时间达标,任何适合自己的运动都可以,慢跑、骑车、游泳、跳舞都是不错的选择。

科学建议四:充足摄入全谷物,蔬菜,水果,豆类。拒绝高盐、腌制、烫食、霉变食物。吃什么才能降低癌症风险呢?全谷物,蔬菜,水果,豆类应该作为

大家餐桌上的首选。能为人体提供蛋白质,膳食纤维和其他必要的维生素以及矿物质,有证据证明食用全谷物有助于降低结直肠癌的风险。高盐饮食损伤胃黏膜,增加胃癌风险。腌制食品中的亚硝酸盐,可在体内转化为强致癌的亚硝胺,长期烫食损伤食管粘膜,增加食管癌风险。霉变谷物、坚果、花生是一类致癌物,易诱发肝癌。日常生活中,每天食盐不超过5克,食物放至不烫口再吃,发霉的食物直接丢弃,不能切掉霉点或洗干净霉点继续食用。

科学建议五:红肉要适量,忌食加工肉类。什么是红肉?例如:猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、驴肉。研究显示,食用过多的红肉会增加结直肠癌的风险。另外建议大家尽量不吃加工肉类,例如:香肠、火腿、腊肉等,加工肉类的外源性亚硝基化合物含量明显增高,而亚硝酸盐是明确的I类致癌物。

科学建议六:限制含糖饮料的摄入。科学研究表明,长期过量饮用含糖饮料可能会间接增加某些癌症的风险。主要机制是增加肥胖的风险,引发体内慢性炎症。当然不喝饮料是最好的,如果饮用,建议严格限量。世界卫生组织建议成年人每日添加糖摄入量低于25克。

科学建议七:母乳喂养对母亲和宝

宝均有益处。母乳喂养对母亲和孩子都有明确的健康益处,对于母亲,可降低包括乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌的患病风险;对于孩子益处能降低白血病风险,预防肥胖。世界卫生组织美国癌症研究所等权威机构建议,纯母乳喂养6个月之后添加辅食并继续哺乳至2岁或更久,不仅能为宝宝提供全面的最佳营养,也是妈妈重要的癌症预防措施。

科学建议八:不盲目通过补充营养品来预防癌症。对于营养均衡的普通人健康群,服用营养补充剂不仅不能预防癌症,盲目补充甚至可能增加患癌风险。均衡饮食,适当运动是预防癌症最好的方式,营养优先从食物中获取,吃动平衡方为正道。

科学建议九:打疫苗能有效预防癌症。乙肝疫苗:慢性乙肝病毒持续感染是原发性肝癌的重要病因之一,接种乙肝疫苗是预防肝癌的最有效手段。HPV疫苗:人乳头瘤病毒(HPV)持续感染是宫颈癌、口咽癌、肛门癌的主要原因。9-45岁女性,9-26岁男性均可接种。

科学建议十:定期体检,才是防癌的最后—道防线。很多癌症早期没有症状,当你感到身体不适时,往往已错失最佳干预时机。体检的意义就是早发现,早预防,发现早期癌或癌前病变。

预防癌症没有秘方,也不存在某种具有特效的食物或药物。上述十条建议均有科学证据支撑,科学防癌的主动权,始终掌握在每个人自己手中。

(金寨县人民医院 曾霄)

强。中药保留灌肠可直接作用于肠道病灶,修护黏膜屏障、排出肠道毒毒,起效快副作用小。同时搭配神阙、足三里、天枢穴位艾灸、药膏贴敷、经络推拿,疏通脏腑经络气血,温和调理胃肠机能,不用内服药物也能明显缓解腹胀、消化差、动力不足等问题。

现代药理研究同样证实,临床常用护肠中草药,兼具抗炎消肿,改善微循环、保护肠屏障、调节肠道菌群等多重作用,多靶点协同调理全身状态。中西医结合配合、取长补短,既能快速急救稳住重症,又能长期调养脏腑根本。

脓毒症急性胃肠损伤病程凶险、病机复杂,单一治疗很难标本兼顾。中医药内服外治结合辨证调理,有效降低并发症风险,缩短康复周期,改善患者远期预后。随着中西医结合重症医学不断发展,中医药在危重症救治中应用愈发广泛,疗效安全可靠,值得基层医疗广泛推广,用心守护重症患者身体健康。

(六安市中医院 郭玄宏)



中医药辨证施治 修复脓毒症急性胃肠损伤

脓毒症是严重感染诱发的全身性危重病症,起病急骤、病情变化快,易造成全身多器官相继受损,是重症监护救治当中十分棘手的疾病。临床观察发现,一旦脓毒症发作,胃肠道往往最先受到累及,急性胃肠损伤发病率极高。肠道屏障受损后,体内毒素不断扩散,极易加重全身炎症反应,诱发多器官功能衰竭,严重危及患者生命安全。

很多人并不了解,肠道不只是消化食物、供给身体营养的器官,更是人体重要的免疫防护防线。健康人群肠道黏膜完整紧密,能够阻隔细菌、内毒素滞留血液,维持体内环境平稳有序。脓毒症发病时,机体为保障大脑重要脏器供血,会重新调配全身血液循环,胃肠道供血急剧下降。肠黏膜长时间缺血缺氧,出现水肿、破损,原本严密的防护结构遭到破坏。肠内有害物质持续进入血液循环,不断放大炎症风暴,形成恶性循环,让病情持续加重,大幅提升救治难度。

现阶段西医救治脓毒症技术成熟,通过抗感染、对症治疗、液体复苏、胃肠

减压、早期肠内营养支持等方案,能够快速稳定患者生命体征,控制感染蔓延,但单纯西药治疗,在肠黏膜修复、胃肠动力自主恢复、长期体质调理方面存在短板,患者胃肠功能恢复缓慢,住院周期也相对较长。而中医诊疗讲究整体辨证、因人施治,分期调理脏腑气血,在改善脓毒症胃肠损伤、加快患者康复上有着不可替代的独特优势。

中医古籍并无脓毒症对应病名,结合患者腹胀呕吐、腑气不通、神疲乏力等典型症状,本病归属于传统医学痞满、肠痹、腹胀范畴。该病病机虚实交错、寒热夹杂,外界疫毒、热毒侵入体内,壅滞脾胃中焦,打乱气机升降,肠道传导、排泄功能失常。发病早期热毒壅堵肠道,以实邪病症为主;病程拖延后气血运行不畅,瘀血湿浊相互阻滞;重症消耗过后,人体元气亏虚,脾胃虚弱无力,虚实夹杂导致病情反反复复,难以快速痊愈。

危重急性期患者大多高热烦躁、腹胀胀满难忍、频繁恶心想吐、多日无法正常排便。此时中医以清泻热毒、通

畅腑腑为核心治法,选用药性温和的通腑药材疏导体内积滞毒毒,缓解肠道麻痹胀气,及时阻断炎症进展。用药兼顾祛邪与护正,不会过度损伤人体正气,安全稳妥适配重症危重阶段。

不少重症患者度过危险期后,腹胀仍反复难消,腹部隐痛固定不移,肠道蠕动能力显著减弱,这是肠道脉络瘀阻、气机郁结不畅所致。临床采用行气活血、通络和胃的调理思路,改善胃肠道局部血液循环,减轻黏膜淤血水肿,慢慢修复受损肠道组织,逐步恢复胃肠正常蠕动、消化吸收功能。

等到感染完全控制,病情进入康复阶段,患者高热消退,却普遍浑身乏力、食欲低下、腹部虚胀、大便失常。长期重症耗损伤及脾胃根本,此时不宜继续泻下攻邪,治疗重点转为健脾养胃、补益正气。选用黄芪、党参、白术等平和药材调养脾胃气血生化之源,补足身体亏虚元气,增强自身抵抗力,减少病情复发风险。

重症卧床患者无法正常口服汤药,中医外治方式简便安全、适用性极

遗 失

遗失陈超民办万博科技职业学院毕业证书(建筑室内设计专业), 编号: 122181202206000236, 声明作废。

关于开展银行结算账户清理的公告

各开户单位:

根据《人民币银行结算账户管理办法》(中国人民银行令〔2003〕第5号)第五十六条“银行对一年未发生收付活动且未欠开户银行债务的单位银行结算账户,应通知单位自发出通知之日起30日内办理销户手续,逾期视同自愿销户,未划转款项列入久悬未取专户管理”和第六十二条“银行应对已开立的单位银行结算账户实行年检制度,检查开立的银行结算账户的合规性,核实开户资料的真实性;对不符合本办法规定开立的单位银行结算账户,应予以撤销”的规定,自即日起,我行决定对满足以下条件的银行结算账户进行清理:

一、清理范围

截止时间至2025年12月31日,一年及以上未发生收付活动(计收利息及账户管理费用除外),且未欠开户银行债务的单位银行结算账户。未在规定时间内申请保留的,我行将对银行结算账户

进行清理。

二、清理时间

我行已于2026年3月10日起,按照上述清理范围,开展银行结算账户清理工作。

三、温馨提示

收到我行通知的单位,对于仍需继续使用的,请及时携带营业执照、法人身份证、经办人身份证及授权书、开户许可证、公章、法人章、印章章等账户资料到其开户银行办理相关手续;对于无需使用的,请携带以上资料到其开户银行办理解除久悬标识或办理销户手续并支取余额;逾期未至我行办理者视同自愿销户,所属开户银行将按照相关规定对账户作销户处理,届时账号将自动作废。账户撤销后,存款人能够提供资金所有权合法证明的,可为其办理资金支取,详情请咨询当地农发行。特此公告

序号	账户名称	客户账号
1	安徽华凌生态农业有限公司	20334152500100000228441
2	安徽龙华竹业有限公司	20334152500100000064461
3	安徽龙华竹业有限公司	20334152500100000092221
4	安徽龙华竹业有限公司	20334152500100000100291
5	安徽龙华竹业有限公司	20334152500100000245711
6	安徽龙华竹业有限公司	20334152500100000224891
7	安徽华林食品有限公司	20334152500100000229571
8	安徽宏发工艺品有限公司	20334152500100000058651
9	安徽汇佳进出口有限公司	20334152500100000215691
10	安徽盛雅地板科技有限公司	20334152500100000271211
11	重庆盈田产城实业有限公司	20334152500100000375151
12	安徽金开建设集团有限公司霍山分公司	20334152500100000397101
13	六安市农达中药材种植中心(普通合伙)	20334152500100000404041
14	霍山嘉利达融资担保有限公司	20334152500100000062201
15	霍山县安园经济技术开发区有限公司	20334152500100000095611
16	霍山县安园经济技术开发区有限公司	20334152500100000145321
17	安徽霍山县华通建筑安装有限公司	20334152500100000430511
18	安徽霍山县华通建筑安装有限公司	20334152500100000378541
19	安徽祥立建筑安装有限公司	20334152500100000327701
20	安徽农达生物技术有限公司	20334152500100000403881
21	安徽安固实业有限公司	20334152500100000475541

中国农业发展银行霍山县支行

节能
享受美好生活