



近期,一则《致癌食物名单,分享一次救无数人》的信息快速在网上流传。日常生活中常见的瓜子、口香糖、果汁、爆米花都上了“黑榜”,不少网友惊呼“中枪”。这些食物到底有多可怕?专业人士表示,这则网络信息披露的 10 种致癌食物中,7 种基本没有致癌风险。

安全

瓜子:未霉变不会致癌

网传瓜子会吸收土壤中的铅、镉、镍等重金属,吃瓜子还会消耗大量的胆碱,使人体脂肪代谢发生障碍,导致肝脏聚集大量脂肪。

“这有些危言耸听了。”北京农学院食品质量与安全系博士高秀芝表示,从目前的研究结果来看,向日葵并不是最容易吸收重金属的,如果土壤本身已被重金属污染,不只是瓜子不能吃了,任何生长在土壤里的植物都会“带毒”。

高秀芝说,吃太多的瓜子的确会加重肝脏负担,但是一般不会有人把瓜子当饭吃,因此吃瓜子吃成脂肪肝的可能性比较小。专家提醒市民,如果在食用瓜子时尝到苦味、霉味,一定要立即吐掉并漱口,这样的瓜子多半含有致癌物——黄曲霉毒素。

爆米花:新制法降低铅中毒可能

爆米花一直被网友称多吃可能造成铅中毒。高秀芝说传统的转炉式爆锅的确会使爆米花含铅,但这种制法已经很少见了。现在的爆米花机多由不锈钢制作,铅中毒的可能性大大降低,但是应该警惕人造奶油、香精、色素等添加剂。

口香糖:致癌物浓度极低

据称,青年人喜欢的口香糖中的阿斯巴甜也是致癌物,口香糖中的白片胶还会刺激肠胃。对此传言,专家表示只要不是整瓶地吞食口香糖,一般不会达到致癌浓度。吃口香糖的最大隐患是咀嚼时间过长,会造成口腔肌肉劳损。

臭豆腐:传统发酵制法很安全

在网传的十大致癌物中,街头小吃臭豆腐被称含有挥发性盐基氮和硫化氢,容易被微生物污染。实际上,臭豆腐“闻着臭”,是因为豆腐在发酵腌制和后发酵的过程中,所含蛋白质经过一系列反应最终产生一种叫硫化氢的具有刺鼻臭味的化合物。但蛋白质分解后,即产生氨基酸,又使臭豆腐具有鲜美的滋味,故“吃着香”。因此,传统的发酵制法制作

的臭豆腐是安全的。

高秀芝提醒说,一些不法商贩在臭豆腐的制作过程中添加“臭精”,不经自然发酵,纯粹是人为调配,这种闻上去相当“经典”的臭豆腐味儿其实是一种化工原料味道。但這些化学制剂与癌症有多大关联尚待研究。

猪肝:少吃有益健康

同样有利也有弊的当属“黑榜”上的猪肝。专家说,肝脏是解毒器官,网文称猪肝可能会有兽药、抗生素、瘦肉精等残留是有一定道理的,但这些物质与癌症没有直接联系。猪肝不是不能吃,但其胆固醇较高,肥胖超重、胆固醇偏高人群尽量不要食用。由于猪肝富含维生素 A 和微量元素铁、锌、铜,贫血者和夜盲、眼部干燥的患者可适量食用,但不要购买变色或有结节的猪肝。

味精:少量摄入无害

“致癌黑榜”中的味精,被指其中的一些成分能变成危害身体的自由基,摄入过多会导致缺钙,对人体生殖系统不利。专家表示,味精主要成分是谷氨酸钠,它可以由小麦、大豆等蛋白质含量高的原料经水解法制得或以淀粉为原料经微生物发酵生产,也可用甜菜、蜂蜜等合成制得。作为调味剂,人体少量摄入味精是无害的,也没有与癌症直接相关的研究结果。如果实在不放心,可以用蘑菇、海鲜等含有天然鲜味剂的食品代替。

果汁:热量与癌症没必然联系

瓶装果汁也进入了致癌食物榜单,网文称其热量比汽水还高。通过对比验证,柠檬汁、苹果醋等果汁每百毫升热量均低于 30 卡路里,只有橘子汁热量超过 100 卡路里。但专家表示,热量与癌症没有必然联系。

高秀芝说,瓶装果汁中最不可取的当属果汁饮料,这种饮料一般都会加入大量的糖、稳定剂、甜味剂、酸味料、护色剂以及香料等多种添加剂,而且果汁里基本不含水果中的纤维素。因此,食用新鲜水果是最好的选择。



食物。

油条:每周食用别超 1 次

油条是市民餐桌上的“常客”,被列入致癌“黑榜”是因为其传统制作工艺中会添加明矾(化学名:十二水硫酸铝钾)。此外,河粉、粉丝也属于和油条性质相近的食物。铝会在人体内累积,且很难排出,毒害大脑及神经细胞,严重的可导致老年痴呆症。长期食用含铝的食品,有很大的致癌风险。

高秀芝说,对油条等食物

也不必视若“猛虎”,建议每周食用不超过 1 次。

皮蛋:标注无铅也含铅

高秀芝介绍,现代工艺制作的“无铅皮蛋”还是含铅的,最好不要给孩子吃。铅、铜含量最高的皮蛋壳表面的斑点会比较多,剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点,不宜选购。铅中毒时的表现为失眠、贫血、好动、智力减退等。

(据《北京日报》)

网传十大致癌物七种脱嫌疑

爆米花、口香糖、皮蛋等进入网络致癌名单

危险

腌菜:腌制 2~10 天风险高

高秀芝告诉记者,腌菜如果食用不当,致癌风险最大。几乎所有的腌菜和酱菜都含亚硝酸盐。亚硝酸盐被吃到胃里后,在胃酸作用下与蛋白质分解产生亚硝胺。亚硝胺主要会引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。

高秀芝说,腌菜的腌制时间也与致癌性有密切联系。在食物中加入盐腌制后 24 小时内 10 天内,亚硝酸盐的含量是很高的,20 天后亚硝酸盐基本消失。高秀芝建议,尽量食用腌制 24 小时内或 20 天以上的腌菜。吃腌菜时最好同时吃点儿抑制亚硝胺形成的食物,如大蒜、茶和富含维生素 C 的

情牵华西 梦系疾控

□宋长伟

2013 年 12 月 17~31 日,河南省疾病预防控制中心培养“534 行动计划”卫生管理培训在四川大学华西公共卫生学院如期举行。我有幸参加了这次培训。

经过 14 天的学习,我收获良多。各位老师旁征博引,他们对热点案例进行层层剖析,深入浅出地为我们进行精彩授课,给我留下了深刻的印象。

周艳阳老师在人力资源管理方法与技术课程的讲解中,介绍

了人力资源的核心与前沿,让我了解到人力资源是无形资产。在科学合理的人力资源下,疾控系统要根据人力资源状况发掘和培养人才。要想合理应用人力资源,疾控系统的领导者必须做到任人唯贤,确定合理的竞争激励机制,完善管理控制体系,使个人利益和整体利益捆绑在一起,做到利益一体化。

张发琼老师在卫生法律与行政管理课程的讲解中,以现实中各类医疗纠纷为实例,生动阐述了医疗纠纷处理所依据的法律法规,详细讲解了各种医疗纠纷的处理手段和防范方法,告诉我们不仅要学习掌握相关的法律法规和专业规范,还要在工作中依法行事,严格按照行业规范和制度开展工作。她还讲述了解决医疗纠纷的谈判技巧,教我们学会分析不同的立场、思维方式和

利益诉求,这对于我们客观辩证地看待医疗纠纷有很大指导意义。

刘毅老师在管理心理学课程中指出,当今卫生工作人员工作较为繁忙,工作压力大,医患关系较为紧张,医务人员容易出现焦虑、抑郁等。她就如何调整心态、减轻压力,列举了许多实例,提出了心理调适方法,给我们以后的工作和生活提供了精神上的指导。

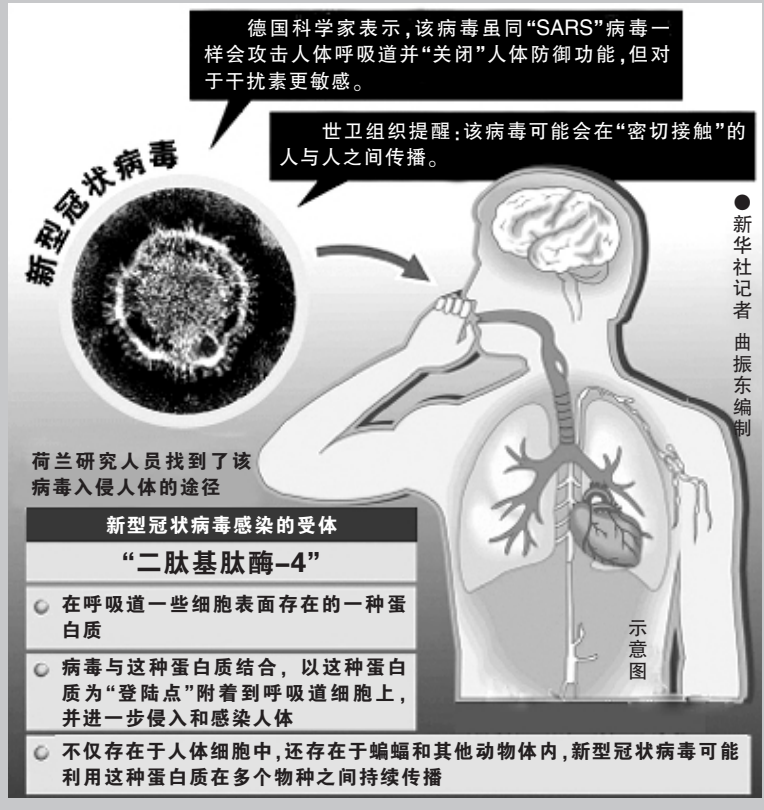
这次学习,不仅让我看到了伊川县疾控中心与其他地区疾控中心的差距,也丰富了我的业务知识,增进了各县(市)疾控系统的情谊。在今后的工作中,我一定会充分运用所学知识,提高管理水平,将疾控中心的各项工作做好。

(作者供职于伊川县疾病预防控制中心)

“新型 SARS”发病人数明显增多

已致近 500 人感染 死亡人数过百

世卫组织提醒:该病毒可能会人际传播



K 科研追踪

破解乙肝癌化密码

台湾成功大学医学院研究团队揭开乙型肝炎引发肝癌之谜,更经动物实验,找出治疗心律不齐的药物 Amiodarone(胺碘酮),可抑制约 50% 的肝肿瘤生长;此药 1 颗仅为 1.7 元人民币,未来可望成为晚期肝癌患者在无其他治疗选项时的新契机。

成功大学医学院微生物及免疫学研究所特聘教授刘校长生带领的团队,针对 46 名罹患乙肝的肝癌患者,研究其体内“自噬小体”与致癌的“微小 RNA-224”两个细胞因子在肝癌形成过程中的关联。

刘校长指出,境外已有研究发现,临床肝癌患者“微小 RNA-224”异常过量。而动物实验中自噬反应缺失的老鼠,特别容易在肝脏中形成肿瘤。

研究团队找出 93 名罹患乙肝或丙肝的肝癌患者,发现其中 46 名乙肝患者细胞中“自噬小体”与“微

小 RNA-224”有显著关联,且这两个细胞因子同时缺失的肝癌患者,术后 4 年内存活率由 80%降到 50% 以下;而由丙肝导致肝癌的患者则无显著关联。

研究进一步以乙肝病毒的基因转殖老鼠,印证乙肝癌化成肝癌的过程中,确实有细胞自噬能力下降与“微小 RNA-224”大量表现,也揭开了乙肝癌化的机制。

团队根据以往研究,从 3584 种小分子药物中,找出治疗心律不齐的药物 Amiodarone,可有效增强老鼠细胞的自噬反应,同时分解致癌细胞因子“微小 RNA-224”,抑制约 50% 肝部肿瘤的生长。

刘校长指出,一般治疗肝癌晚期患者的靶标药物,1 个月需要花费一两万元,1 颗 Amiodarone 仅为 1.7 元人民币,且动物实验用量低、用药时间短(约 1 个月内),未来有望用于治疗晚期肝癌患者。

(据《科技日报》)

垂体腺瘤呈高发态势

数据显示,近年来垂体腺瘤患者逐年增多,发病率较高。在日前举行的中国垂体腺瘤协作组年会上,不少专家表示,垂体腺瘤隐蔽性强且易被误诊,应引起更多的重视。

垂体腺瘤是常见的良性颅内内分泌肿瘤。垂体腺瘤既有肿瘤表现,又有内分泌激素水平变化。

中国垂体腺瘤协作组组长、北京协和医院神经外科主任王任直表示,垂体腺瘤是神经系统常见的肿瘤,中国神经系统肿瘤排第一位的是胶质瘤,排第二位的是垂体瘤,发病率很高。由于各地医疗水平的不同,严重影响了垂体腺瘤患者的诊断和治疗。

武汉同济医院神经外科主任雷霆指出,垂体腺瘤发病率比较高,早些年尸检发病率为 20% 左右。“过去垂体腺瘤患者较少,现在逐年增多,近几年仅武汉同济医院就增长了 10 倍,由 1999 年的 30 多例到现在的 300 多例。”

王任直表示,垂体腺瘤和肿瘤相似的地方就是都有肿瘤的性质,会长大并且影响周围的结构、神经、血管,甚至影响到关键部位还会致命,另外,垂体腺瘤还会改变



人体内分泌系统,影响性功能及生育功能等。

“由垂体腺瘤分泌激素过多引起的症状,比较常见的有肢端肥大症,库兴氏综合征及泌乳腺瘤。”王任直说,垂体腺瘤还会导致糖尿病、高血压病、心脑血管疾病的发生率增加,临床上诊断和治疗的延误会使垂体腺瘤并发症发生率明显增加。

由于垂体腺瘤隐蔽性强,有些患者会拖到 10 年以后才发现,患者得病时间越长,治疗效果越差。雷霆表示,目前手术切除肿瘤是垂体腺瘤患者的首选治疗方法,但 10 年以上的患者仅靠手术无法治愈,术后还需用药物继续治疗。

(本报综合摘编)

供药用蛋黄油

免费赠送《蛋黄油的临床研究与应用》一书。

蛋黄油可以治疗顽固性皮肤溃疡、烧烫伤、口腔溃疡、痔疮、湿疹(肛门湿疹、阴囊湿疹)、乳头皲裂、中耳炎、手术后刀口不愈合、红裂、痔疮等多种疾病,疗效确切。

我们公司专门生产蛋黄油,质量稳定,欢迎联系。

联系人:李经理
联系电话:18790770063
质检部电话:(0372)3726316

健康管理师培训班通知

办学许可证:教民 142112570004040 号

为了贯彻落实《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》文件精神,郭东院校教育联盟按照《健康管理师培训标准》,开办健康管理师面授培训班。推介结业学员到主管部门,投发全国通行、可依法注册的健康管理师、康复保健师、心理咨询师、营养师、健康指导员、中医推拿师、刮痧师、健康培训师、中西医结合医师、中医内科医师、中医妇科医师、中医儿科医师、中医皮肤科医师、中医骨伤科医师、中医肛肠科医师、中医耳鼻喉科医师、中药药师、西药师、药剂师、门诊和病房护士等职业资格证书,为申办健康教育、健康管理、健康指导等业务的合法经营机构(如健康管理公司、社区卫生服务中心、养生会所)提供资质证件。社会急需大批健康服务合格人才,政府已建立公开、透明、平等、规范的健康服务准入制度,为就业创业提供了一条黄金大道。即日起报名,培训费 690 元,办证费另付。

报名手机短信 18907252147,QQ 号 361363462,联系人 徐科兴。

世界卫生组织(以下简称世卫组织)近日表示,中东呼吸综合征近日发病人数明显增加,但该病尚未达到“公共卫生紧急状态”。2013 年 5 月,世卫组织将一种新型冠状病毒感染命名为中东呼吸综合征,因为这种病毒首次出现在沙特阿拉伯,然后在中东地区其他的国家和欧洲蔓延开来。感染这种病毒后的症状和“SARS”类似,感染者会出现严重的急性呼吸道疾病,伴有发热、咳嗽、气短和呼吸困难,更严重的会出现肾衰竭和死亡。也有报道称,骆驼可能是这种病的主要传染源,目前大多数的确诊病例都集中在中东地区,欧洲的病例大多是由于患者曾经到阿联酋、沙特阿拉伯等地旅游带来的。

美国疾病预防控制中心表示,一名生活在佛罗里达州的患者被确认感染了中东呼吸综合征。这是美国境内第二例被确诊的患者,而这名患者也正是在 5 月初搭乘沙特航空公司的航班飞抵伦敦,再由希思罗机场转机飞回美国的。

目前美国的主要机场都已经张贴了中东呼吸综合征的警告告示。目前全球已经有接近 500 人感染,其中死亡人数已过百。世卫组织近期召开了紧急会议并发表声明称,目前尚未有确凿的证据证明病毒可以进行人际传播,因此还没有达到“公共卫生紧急状态”的等级。

尽管中国目前还没有这种病例,但是近期马来西亚、菲律宾均出现了确诊病例,因此中国公民患病的风险也正在上升,往来中东地区旅游和出差的中国公民要特别留意。

针对目前疫情,世卫组织紧急委员会提出了若干建议。例如,各国应提升针对新型冠状病毒的防控措施力度,尤其在医院等场所严格执行;加速开展医学调查研究,例如病例控制、血清学、环境学以及动物调查等,以便更好地了解这种病毒的流行病学特征;对医疗卫生力量薄弱的国家和地区提供支持;对公众、医护人员等加强播报有关新型冠状病毒的信息等。

(本报综合摘编)

我国将建设心脑血管病与糖尿病基础信息数据库

为了提高全民健康素养和健康水平,中国健康管理联合会慢性病管理中心将联合中国健康促进基金会等单位,在未来 5 年开展心脑血管病与糖尿病基础信息数据库建设。

据中国健康管理联合会慢性病管理中心副主任孟志君介绍,我国人口老龄化现象日益加重,多种危害健康的慢性病在老年群体中处于高发状态。多数慢性病患者缺乏对慢性病的了解,慢性病的危害也显示出年轻化的发展趋势。

目前,中国健康管理联合会慢性病管理中心等单位启动了“三一五国民慢性病健康管理减负工程”。该项工程的具体工作目标为,2014~2019 年,设立心脑血管病与糖尿病基础信息数据库,分析心脑血管病及糖尿病的危险因素流行情况,确定重点目标人群和地区,明确主要策略和行动措施,同时争取用 5 年左右的时间建立可监测 10 万人以上的心脑血管病、糖尿病远程健康管理服务平台,建立和完善适应社会发展需要的健康管理服务体系。

(本报综合摘编)

将献血进行到底

本报讯(记者张治平 通讯员李新建)5 月 13 日上午,安阳市卫生局副局长张金文参加会议后,来到安阳市中心血站二楼机采科,成功捐献了 400 毫升血液。

职位变换,献血角色不变。据张金文介绍,在上大学的时候,他就积极响应号召,参加无偿献血。参加工作后,他从临床医生到市级医院院长,再到市卫生局副局长,工作几经变换,献血者的角色始终没变,坚持参加无偿献血的赤诚之心始终没变。

献血后,张金文一个劲儿地夸安阳市中心血站工作人员的服务好。他说,血站服务的不仅是献血人员和广大患者,也为医疗机构服务,现在天气逐渐变热,夏季容易出现血源紧张,血站工作人员应该进一步提升服务水平,为献血人员提供卫生、舒适、便捷的献血条件,以保障安阳市夏季的用血需求和安全。安阳市中心血站站长张大江表示,安阳市能够连续 8 次获得全国无偿献血先进城市,与卫生系统的干部职工积极参加无偿献血的示范效应十分相关。

诚招药品合作伙伴

枫零合剂为上海重大科技项目,凝聚上海 54 位肿瘤学家 20 年心血与才智,拥有自主知识产权和两项专利。作为治疗肿瘤的国家级现代中药,已率先列入上海医保目录。现为拓展河南市场需要,诚招部分县市合作伙伴。

联系电话:13592656380

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。

长期维修各类医疗设备

电话:13703847428 13273806758

地址:郑州市花园北路

开封市医科所人才招聘启事

开封市医学科学研究所面向社会诚聘以下专业人员:

一、临床内科各专业;
二、妇科专业。
要求:具备中级以上职称。
待遇面议。

联系人:刘悦
联系电话:13513789516 23938377