

食品安全知多少

生活中常见的致癌物是如何进入身体的

■一些生活中常见的致癌物

1. 黄曲霉毒素:在霉变食物中,有一种霉变来自黄曲霉菌,尤其粮食中多见。2007年刊发在《中国食品卫生杂志》的一项关于国人黄曲霉毒素膳食暴露量评估的研究就提到:玉米和大米是国人黄曲霉毒素膳食暴露的主要贡献食品。

河南省肿瘤医院中西医结合肿瘤科一病区主任医师高启龙 2018 年在健康时报刊文表示,黄曲霉毒素早在 1993 年就被世界卫生组织定为 1 类致癌物,对肝脏组织的破坏性极强。经常摄入可能增加患肝癌风险。

建议:粮油保存要干燥、通风;一旦吃到苦味或哈喇味的坚果,一定要马上吐掉并漱口;烹饪花生、玉米等食物前要淘洗干净,有助于搓洗掉表面附着的毒素。

2. 苯并芘:吃烧烤时,会产生一种叫做“多环芳烃”的致癌物,藏在烤肉和烟雾中,悄悄地危害我们的健康。厦门大学附属中山医院肿瘤科副主任医师潘战和 2017 年在健康时报刊文表示,采取烧烤或者熏制的方法制作过程中就可能会产生杂环胺和多环芳烃,其中大家最熟知的一种叫做苯并芘的化学物质,很多烤制、熏制的食品都可能含有。

2018 年刊发的一项暨南大学研究发现,在烧烤过程中人体对“多环芳烃”的摄入量:吃烧烤食物 > 皮肤接触 > 肺部吸入,这意味着在烧烤时,皮肤吸收的致癌物比肺部吸入得还多。

建议:尽量少吃。当然也用不着把烧烤当作洪水猛兽碰都不敢碰,偶尔吃一吃也无大碍。

3. 酒精:中国医科大学附属第一医院消化内科主任医师王炳元 2017 年在接受健康时报记者采访时表示,酒的主要成分是乙醇,乙醇进入肝细胞后氧化为乙醛,后者具有肝毒性和致癌性,体内过量积聚会对肝脏造成严重危害。

酒精饮料摄入有关的乙醛被列为 1 类致癌物。2014 年世界癌症报告中作出了一个统计——3.5%的癌症是由酒精造成的,同时每 30 个癌症死亡患者中就有一个是酒精造成的。

长宁区属公园恢复延长开放

根据当前疫情防控的总体形势和相关工作部署,8月22日起,长宁区16座公园恢复延长开放,具体时间见表。

另:临空音乐公园目前暂未对外开放。外环林带生态绿道开放时间恢复为6:30—20:30。9月1日起,中山公园开放时间调整为5:00至22:00。

【温馨提示】为配合加强疫情防控管理,部分出入口关闭,请游园市民根据公园管理提示,自觉遵守公园相关防疫要求和游园规定,扫码入园,全程佩戴好口罩,听从现场工作人员指引,不聚集、不扎堆,文明有序游园!(长宁绿化市容)

公园名称	地址	延长开放时间
中山公园	长宁路780号	5:00-21:00
海粟草地	瓠放路780号	24小时
华山儿童公园	华山路1575号	5:00-21:00
华山草地	华山路1500号	24小时
天山公园	延安西路1731号	5:00-21:00
虹桥公园	遵义路101号	24小时
水廊公园	仙霞路505号	5:00-21:00
天鹄公园	水城路755号	5:00-21:00
虹虹草地	延安西路1670号	24小时
新虹桥中心花园	延安西路928号	24小时
虹桥御康公园	长宁路2028号	24小时
新泾公园	天山西路456号	24小时
喻棠公园	新渔路喻棠路11	5:00-21:00
中静安公园	新静安路,哈药路西侧	24小时
临空御板公园	临虹路苏州河	24小时
虹桥体育公园	临宁路820号	24小时



建议:不饮酒、不劝酒。
4. 亚硝胺类化合物:腌制品里面往往含有较多的亚硝酸盐,虽然亚硝酸盐本身不致癌,但进入体内会和蛋白质结合,形成致癌物亚硝胺。

江苏省肿瘤医院副院长张勤 2019 年在江苏城市频道《约见名医》节目中谈到,在熏腊食品中,含有大量的亚硝胺类物质,某些消化系统肿瘤,如食管癌的发生率与膳食中摄入的亚硝胺数量相关。当熏腊食品与酒共同摄入时,亚硝胺对人体健康的危害就会成倍增加。此外,像中式咸鱼在脱水过程中会生成一些亚硝胺类化合物,如亚硝基二甲胺等,这些亚硝基化合物就具有致癌性。

建议:少吃咸鱼、腌菜、腌肉等食物
5. 煤焦油:吸烟及二手烟草烟雾都被列为 1 类致癌物。重庆市肿瘤医院胸部肿瘤中心副主任医师王志强 2018 年在健康时报刊文谈到,香烟在燃烧过程中形成将近 4000 种新的化学物质,其中绝大部分物质对人体有害,其中危害最大的是尼古丁、一氧化氮、烟焦油,后者是致癌的罪魁祸首。

而且吸烟不单单只引起肺癌一种癌症,还与鼻咽癌、口腔癌、食管癌等相关癌症的发生有密切关系。

建议:戒烟。
6. 槟榔碱:中华口腔医学会名誉会长俞光岩 2019 年在接受健康时报采访时谈到,槟榔主要的成分是槟榔碱,槟榔碱是世界卫生组织所认定的一级致癌物,可以使得口腔黏膜下的纤维性变,有一部分病人会就发生口腔癌变,最后导致口腔癌,影响生命,也影响口腔的功能和外形。所以医学界一致认为,槟榔和口腔癌之间有密切的联系。

7. 华支睾吸虫:中国疾控中心寄生虫病预防控制所所长周晓农 2015 年在接受健康时报采访时表示,2009 年,国际癌症研究署确定华支睾吸虫为胆管癌 1 类致癌物。有研究显示,华支睾吸虫感染者发生胆管癌的风险是非感染者的 4.5 倍 -6.1 倍。

中山大学附属三院营养科主任卞华伟 2015 年在接受健康时报采访时谈到,淡水中生长的鱼类、贝类等水产品体内都可能存在华支睾吸虫,生吃这些感染了华支睾吸虫的淡水鱼,就很容易“中招”。

■20 个防癌小细节降低患癌风险

有时候,摄入致癌物不可避免,但养成良好健康的生活方式,就可以一定程度降低癌症的发病风险。厦门大学附属中山医院肿瘤科副主任医师潘战和 2018 年在其个人公众号“肿瘤专科医生”刊文建议:

- 20 个防癌小细节
1. 必须彻底戒烟。
2. 不喝酒或偶尔少量适度喝酒。
3. 保持正常体重,避免超重和肥胖。
4. 坚持运动,避免久坐。
5. 保证必要的睡眠时间,作息要规律,避免熬夜。
6. 要均衡饮食,不偏食。
7. 多吃新鲜蔬菜水果。品种、颜色都要多样化,每天最好五种以上不同的蔬菜水果。
8. 肉类摄取要适量。以鱼肉等白肉为主,少吃猪、牛、羊肉等红肉。避免或尽量少食用加工肉品如香肠、火腿培根、咸肉、腊肉等。
9. 饮食规律。杜绝不吃早餐、暴饮暴食。饮食不过量,不吃得过饱。
10. 不要以饮料代替喝水。不喝或少喝含糖饮料,白开水最理想。
11. 不要吃得太咸。限制每天盐的摄入量,不吃或少吃腌制食品。
12. 避免饮食、饮水过热过烫。过热的食物或饮料或茶水,不要急着喝。
13. 尽量分餐。不要共用碗筷、毛巾等餐饮和生活用品,以减少或避免幽门螺杆菌等的感染。
14. 避免过劳。注意休息,劳逸结合。
15. 定时排便。养成定时大便的习惯,不要憋小便。
16. 避免多个性伴侣。
17. 减少或避免职业性致癌环境的暴露。采取必要的职业暴露保护。
18. 避免日光照射过度。晒太阳要适度,过犹不及。
19. 远离焦虑。学会减压放松,不要长期处在焦虑和精神高压之中。
20. 接种疫苗。防控乙肝、丙肝感染,接种乙肝疫苗;防控人乳头状瘤病毒(HPV)感染,适龄人群接种 HPV 疫苗;及时规范处理癌前状态(癌前疾病,癌前病变)等。

(长宁食药安办)

周家桥街道图书馆
开放还书与退卡服务

为全力做好疫情防控与图书馆服务工作,周家桥街道图书馆即日起至9月9日开放还书与退卡服务,因疫情闭馆所产生的逾期费将一律免除。同时为确保图书馆搬迁工作进行顺利,自2022年9月12日起,图书馆暂停所有业务。
旧馆开馆日期:8月29日-9月9日(周一至周五)

旧馆开馆时间:8:30-11:30;13:30-17:00
咨询电话:021-52919117

入馆须知:读者须持 72 小时内核酸检测阴性证明,通过扫描“场所码”或“数字哨兵”进行登记核验,接受体温测量,全程佩戴口罩。如有体温异常(≥37.3℃),或有咳嗽、气促等异常现象的读者谢绝入馆。

2022学年少儿住院基金
开始缴费啦

9月1日-9月30日,2022 学年少儿住院基金开始集中参保缴费。

集中参保缴费时间:2022 年 9 月 1 日-9 月 30 日,每周一、三、五上午 8:00-11:30;下午 14:00-16:45

集中缴费地点:周家桥街道社区卫生服务中心二楼儿童保健室

收费标准:2022 学年分两个年龄段收费。0-5 周岁儿童(指 2016 年 8 月 31 日以后出生)每人 150 元,6 周岁及以上儿童(指 2016 年 8 月 31 日及以前出生)每人 130 元。

缴费方式:本市各中小学校和中职校在籍在册学生、幼托机构儿童,可向所在学校、幼儿园专门设立的互助基金缴费窗口直接缴纳参保费;散居儿童,需家长自行到户籍所在地或《上海市居住证》居住地的社区卫生服务中心缴费参保。本市户籍 0-2 周岁散居儿童续保还可通过“一网通办”即随申办 APP、随申办支付宝小程序,9 月 1 日至 9 月 30 日参保。

附“一网通办”参保缴费事项(集中参保)使用说明

一、“一网通办”适用范围

0-2 周岁散居儿童:
1.具有上海户籍的婴儿,或《上海市居住证》达标积分人员同住子女。
2.参保登记单位为婴幼儿户籍地址、《上海市居住证》积分书上海居住地址所属区的社区卫生服务中心。

二、参保登记与缴费时间

1.随申办 APP、随申办支付宝小程序,9 月 1 日至 9 月 30 日完成参保申请并通过资格审核属于可参保范围,在资格审核后系统发送的通知时间内完成缴费。
2.一网通办电脑端,9 月 9 日(预计)至 9 月 30 日完成参保申请并通过参保资格审核属于可参保范围,在资格审核后系统发送的通知时间内,使用随申办 APP 或随申办支付宝小程序完成缴费。

三、操作流程

1.随申办 APP、随申办支付宝小程序、一网通办电脑端。在首页搜索“少儿住院互助基金”,选择“上海市少儿住院互助基金参保缴费项目(集中参保)”。
2.以随申办 APP 为例:选择事项,出现引导页,用户阅读确认,点击“开始申请”。
3.根据参保人年龄,选择相应选项。
0-2 周岁散居儿童:
3.1 输入参保人姓名、证件号码,系统按证件号码判断性别和出生日期,自动赋值,同时进行大数据人员信息比对,查询确认人员类别,判断是否属于参保范围。符合参保范围的,用户确认后点击“下一步”;不符合参保范围的,系统给出相应提示。
3.2 符合参保人员范围的,系统读取展示户籍地址(居住地址)信息,显示参保学年度(出生 2 个月内婴儿需选择参保学年度,可同时参加上一学年和本学年互助基金),根据户籍地址(居住地址)所属区显示区内社区卫生服务中心下拉列表,由用户选择参保登记的社区卫生服务中心名称。系统读取用户信息作为参保人的监护人信息,用户可进行修改,确认后点击“下一步”。
3.3 参保人信息确认页,包括参保人姓名、证件号码、参保学年度、待遇起止时间、缴费金额,用户确认后点击“确认提交”,正常情况下 5 分钟之内可收到系统发送的缴费通知,通知时含有缴费最后期限。大数据比对参保人属于本市城乡低保家庭子女,本市社会散居孤儿、困境儿童基本生活保障对象的,信息确认页上提示为“参保费减免人员”,缴费金额为 0,即用户无需缴费,点击“确认提交”后参保登记完成。
3.4 用户根据收到的缴费通知短信,在规定的时限内完成缴费,未在提示规定的时限内完成缴费的,需从头开始申请。如需领取医疗证,可在收到参保成功通知的 1 个工作日后(当学年内),凭通知到参保登记单位领取。

(周家桥街道社区卫生服务中心)