



# 警惕“吃”出来的癌症

**本报讯(记者刘波)**近日,“胃癌年轻化”等话题成为网络热搜。国家癌症中心最新数据显示,全国胃癌的年发病人数超过35万,发病率居恶性肿瘤第5位;死亡人数超过26万人,死亡率位列第3位。同时,虽然我国胃癌高发年龄集中在45岁以上,但近年来屡有年轻人被确诊胃癌。本市健康管理专家高凌提示,说胃癌是“吃”出来的癌症并不夸张,胃癌的发生与饮食息息相关。

胃癌并不是一天形成的,它往往经历了慢性胃炎、萎缩性胃炎、肠上皮化生、异型增生等几个阶段,最后才发展成癌。这个过程可能长达数年甚至几十年。根据最新报道显示,约80%胃癌与幽门螺杆菌有关。长期罹患幽门螺杆菌感染的病人,胃癌发病率是正常人群的6倍!幽门螺杆菌会破坏胃黏膜,导致慢性炎症,如果没有有效治疗幽门螺杆菌感染,久而久之,胃壁

细胞发生病变的风险就会大大增加。很多患者到医院检查时,发现自己的胃早已经千疮百孔。

胃癌另一个重要致病因素,就是不良的饮食习惯。一是饮食不规律,工作繁忙,顾不上吃饭就不吃了。要么暴饮暴食,要么过度节食。二是饮食结构单一,长期只吃一类食物,没时间或不懂得搭配饮食。三是长期吃腌制、熏制、高盐的食物,比如咸菜、腊肉、熏鱼,其中的亚硝酸盐会在胃里转化为强致癌物亚硝酸。这种物质对胃黏膜的伤害特别大,破坏胃黏膜屏障,就可能导致大量幽门螺杆菌滋生,如果患者本身就有肠胃不适的症状,还会加重不适症状,使得幽门螺杆菌更加难以根治。此外,吸烟喝酒也会增加胃癌的患病风险。还有一个容易被忽视的习惯,就是爱吃烫食。很多人觉得,热乎的食物吃下去才舒服,但过烫的食物会直接烫伤食道胃黏膜,反

复刺激后,胃黏膜的细胞会发生病变。

那么该如何保护自己的胃呢?在日常生活中,应培养健康的饮食和生活习惯、卫生习惯。注意均衡饮食,合理搭配,多吃新鲜蔬菜水果,减少腌制、熏制和高盐食物的摄入。绿叶蔬菜和水果富含抗氧化物质和膳食纤维,可以保护胃黏膜,降低癌变风险。不吃生食、太烫的食物以及酒和辛辣食物,能够保护胃黏膜,增强其抵抗力,削弱幽门螺杆菌的入侵条件。食材在烹饪前一定要清洗干净,不喝未经处理的水。讲究个人卫生,勤洗手,清洁口腔。家庭实行分餐制,可以阻断幽门螺杆菌交叉感染。容易被感染的高危人群,每2到3年进行一次胃镜检查,50岁以下的成年人,每3年做一次胃镜;50岁以上者,每2年做一次。定期检查幽门螺杆菌,特别是有慢性胃炎、胃溃疡或家族胃癌史的人,更要重视幽门螺杆菌的筛查和根除治疗。



## 建便民充电站 为百姓解难题

日前,本市河东区东新街道曲溪中里社区新增一处便民充电站,此处充电站有37个车位,分为慢充区和快充区,还配备了智能洗车等服务。该充电桩解决了老旧小区新能源汽车充电困难问题,受到周边居民的欢迎。

本报记者 周伟 通讯员 张丹摄

## 遇到违法辞退 这样来维权

**本报讯(记者狄慧)**如果员工遇到公司违法辞退,如何维权?人力社保部门为你支招。

遇到公司违法辞退的情况需要维权时,首先要充分了解自己依法享有的权益,查找法律规定、公司规章制度和与公司签订的劳动合同。这些文件中通常包括关于解雇和赔偿的条款,了解这些内容对于维权非常重要。如果通过这些文件仍无法判断是否属于违法辞退,可以寻求法律专家的意见。

协商是正式解决问题的第一步。员工可以与用人单位进行开诚布公的对话,理性地表达自己的意见和要求,争取一个公平的解决方案。在协商过程中,注意保留相关资料,比如书面记

录、邮件、聊天记录和会议纪要等,以备将来用作证据。

如果协商不成或公司拒绝协商,员工可以考虑寻求法律援助。可以询问专业律师,帮助你了解自己的权益,评估法律渠道解决的可行性,必要的话可以让专业律师提供法律建议,法律援助可以在仲裁诉讼过程中起到关键作用。

劳动争议处理实行一裁两审制度,处理劳动争议案件时劳动仲裁程序必须前置,员工可以在被公司辞退后一年内,向用人单位所在地或者劳动合同履行地的劳动人事争议仲裁委员会提出劳动仲裁请求,仲裁委员会开庭审理案件并作出裁决。

如果员工对仲裁裁决结果不服可

以考虑向有管辖权的法院提起诉讼,起诉需在收到仲裁裁决后15日内,向用人单位所在地或者劳动合同履行地的基层法院提交起诉状,法院会重新审理案件并作出判决。在诉讼过程中,专业律师的帮助可能会对案件的结果产生重大影响。

维权过程可能会漫长而复杂,需要员工保持冷静和耐心。与公司的争议可能会对个人和家庭产生压力,应采取合适的方式解决争议,尽早投入下一段职业生涯。

遇到公司违法辞退是一种困难的职场挑战,但也不必担心,冷静面对、积极维权。为了防患于未然,建议大家入职前一定要了解好公司背景和各种条款,这样也能减少很多不必要的麻烦。

## 多区道路施工 过往车辆小心慢行

**本报讯(记者胡智伟)**记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交管部门提示广大市民,途经施工路段,过往车辆、行人注意减速慢行。

因电缆施工,12月31日前,河西区怒江道、双海道局部路段道路变窄。

因燃气施工,12月31日前,南开区南开五马路(西市大街至南开三纬路段)局部道路变窄。

因地铁施工,2025年1月23日前,红桥区红桥北大街东侧辅路(红桥北大街人行天桥以北2米处至红桥北大街人行天桥以北51米处)道路变窄。

因电力施工,2025年1月22日前,西青区文沽路(清朗道至楚雄西道段)、楚雄西道(文沽路至天宇路段)、天宇路(楚雄西道至复康路段)、开华道(梓苑路至桑苑路段)、梓苑路(开华道至物华道段)、桑苑路(物华道至复康路段)每日20时至翌日5时,局部路段作业期间道路变窄。

因电力施工,2025年1月27日前,西青区青沙路(泽杨道至新华道段)局部路段道路变窄。

因道路施工,12月31日前,宁河区X411津汉复线、X414芦堂路、X501丰李路、X502卫星路、X504大北路、505董庄支路、X506潮白河左堤路、X507马江路、X508卫星延长路、X510山广支路、X511津汉三支路、X648海青路等道路部分路段变窄。

因改造施工,即日起至2025年1月27日,滨海新区海旭道(安佳路至安明路段)、安悦路(海旭道南侧)、安悦路(海旭道北侧)局部路段道路变窄。

因管道施工,即日起至2025年10月30日,滨海新区新华路(与新华路立交桥匝道汇车处)局部路段道路变窄。

因工程施工,12月17日9时30分至11时30分,秦滨高速公路上行k197+000(塘承高速互通立交)前往秦皇岛方向主路、塘承高速互通立交进入秦滨高速匝道口临时断交,汉沽西收费站前往秦皇岛方向临入口临时关闭,车辆可从塘承高速互通立交导行至塘承高速→长深高速→滨保高速,最终由大神堂西互通立交转至秦滨高速。



社区百事通

## 社区活动多 邀您来参加

本市北辰区及红桥区多个社区,近期将举办不同主题的社区活动,有兴趣的居民届时可参与活动。

12月18日9:00,北辰区双环邨街碧春园社区将在党群服务中心内,组织志愿者开展义务理发活动,居民们可直接到现场参与活动。

12月18日9:00,北辰区宜兴埠镇将联系专业眼科机构,在红旗路社区党群服务中心开展眼健康义诊活动。现场有专业眼科医生讲解眼科常见疾病的预防知识,帮助居民了解掌握自身眼部健康状况,居民们可直接到现场参与活动。

12月22日14:00,红桥区幸福社区在新时代文明实践站,联合杨姐红娘站举办迎新年单身青年相亲联谊会,帮助单身青年牵线搭桥,解决婚姻难题,新的一年收获幸福。感兴趣的居民可以提前报名参加,联系电话:86513855。

记者 胡智伟 狄慧

## 宝宝咳嗽总不好 警惕百日咳

**本报讯(记者狄慧)**孩子咳嗽总不好,急坏了爸妈,市儿童医院医生提醒,小心是百日咳。

百日咳是由百日咳杆菌(百日咳鲍特菌)引起的急性呼吸道传染病,该病病程较长,未经治疗,咳嗽症状可持续2至3个月,故有“百日咳”之称。该病以冬、春两季多见。主要是由呼吸道飞沫传播,咳嗽、说话、打喷嚏时分泌物散布在空气中形成气溶胶,通过吸入传染。百日咳的潜伏期为2至21天,平均7到10天。这意味着宝宝最迟在感染21天

后会出现百日咳表现。百日咳以阵发性、痉挛性咳嗽,以及咳嗽终止时伴有“鸡鸣”样吸气吼声为特征。

宝宝被诊断为百日咳后,家长不必惊慌,及时对症治疗是预后良好的。应尽早使用抗生素治疗,还要防止积累的痰液堵塞呼吸道,引起病情加重,因此帮助宝宝排出痰液很重要。痉咳剧烈的患儿可酌情使用镇静药物。

百日咳的预防要控制传染源。在冬春高发季节,确诊的儿童应立即隔离至病后40天,对密切接触的同一幼

儿园其余小朋友应至少观察3周,若有前驱症状应尽早治疗。要切断传播途径。保持室内通风,对患儿的痰液及口鼻分泌物进行消毒处理。要提高人群免疫力。接种疫苗是预防疾病最有力的武器。目前常用白喉、百日咳、破伤风三联制剂,3、4、5月龄各接种1剂次,在18-24月龄再加强接种1剂次。

一些非典型表现的百日咳,病情进展迅速,易发展为重症,病死率高,须住院治疗。因此,注意尽早识别高风险患儿,及时就诊,避免发生不良预后。