

“一级致癌物”被揪出，赶紧停止食用

“一级致癌物”被揪出？别等生病才后悔

一、黄曲霉毒素

存在场所：发霉的谷物、坚果和豆类中，如发霉的花生、玉米、大米、小麦、黄豆等。发霉的木制餐具、砧板等厨房用品也可能滋生黄曲霉毒素。

危害：对肝脏有极强的毒性，长期摄入含有黄曲霉毒素的食物可引发肝癌。它可以破坏肝细胞的DNA，导致肝细胞异常增生和癌变。

二、苯并芘

存在场所：烧烤、油炸食物中，当食物在高温下烹饪时，脂肪和蛋白质会发生热解反应，产生苯并芘。例如，烤肉、炸薯条、炸鸡等。

汽车尾气、香烟烟雾、工业废气中也含有苯并芘。

煤、石油等燃料不完全燃烧时也会产生苯并芘。

危害：可引起肺癌、胃癌、膀胱癌等多种癌症。它能够与细胞内的DNA结合，导致基因突变，从而引发癌症。

三、亚硝胺

存在场所：腌制食品中，如咸菜、咸鱼、腊肉、火腿等。在腌制过程中，亚硝酸盐会与食物中的胺类物质结合形成亚硝胺。加工肉类中也可能含有亚硝胺。某些化妆品、染发剂中也可能含有亚硝胺。

危害：主要与消化系统癌症有关，如食管癌、胃癌等。亚硝胺能够损伤食管和胃黏膜细胞，增加癌症的发生风险。

四、甲醛

存在场所：新装修的房屋中，装修材料如胶合板、刨花板、油漆、涂料等会释放甲醛。

某些纺织品、服装中可能含有甲醛，用于防皱、染色等处理。

一些劣质的家具、装饰品也可能释放甲醛。

危害：长期接触甲醛可增加患白血病等癌症的风险。甲醛可以破坏人体的免疫系统，导致免疫功能下降，同时也会损伤细胞的DNA。

五、石棉

存在场所：建筑材料中，如石棉瓦、石棉板等。汽车刹车片、离合器片等工业产品中也可能含有石棉。

危害：长期接触石棉可引发肺

癌、间皮瘤等癌症。石棉纤维进入人体后，会在肺部和胸膜等部位沉积，引起炎症和纤维化，最终导致癌症的发生。

为了减少接触这些一级致癌物，我们应采取以下措施：

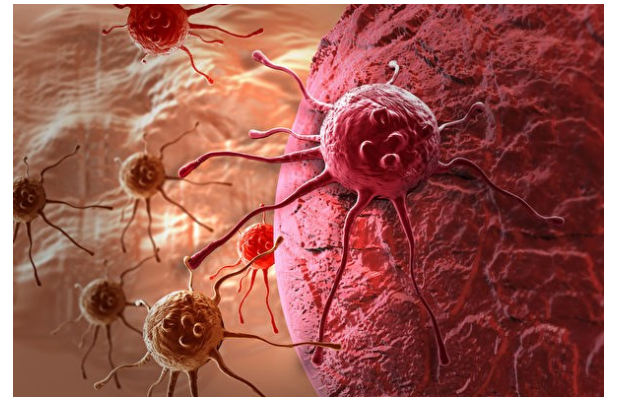
保持健康的饮食习惯，避免食用发霉、腌制、烧烤和加工肉类等食物。

新装修的房屋要充分通风，减少甲醛等有害物质的浓度。

避免接

触石棉等有害物质，在工作和生活中采取防护措施。

戒烟限酒，减少接触香烟烟雾中的致癌物质。



这件你常做的事儿 很易导致“干眼症”

20有位年轻小伙子，因眼睛干涩、眼红、眼珠疼痛前来就诊。经询问得知，患者已经连续3个通宵打游戏。通过医生问诊及检查，确诊该患者是因熬夜用眼过度而导致的干眼症。经药物治疗和生活方式干预两周后，患者眼部症状逐渐缓解。今天，药师带您解读“干眼症”的那些事儿……

眼睛“干”成这样

得赶快治

“干眼症”在医学上称为“干燥性角膜结膜炎”，它是一种多因素眼表疾病，当泪液生成不足或蒸发过快时会发生干眼，造成眼干燥、刺激。常见有眼干、眼红、普通的刺激感、沙粒感、烧灼感、异物感、反常的多泪、畏光、视物模糊等症

状。

干眼症比较普遍，1/3老年人都存在。全球干眼症患病率为5%-50%，其中亚洲居住者患病率较高，主要是中国和韩国。干眼症对视力、日常活动、社会功能和工作效率都有显著影响，尤其是重度干眼症。有神经病变(包括糖尿病性神经病)、诊断存疑、剧烈疼痛或视力丧失、异常瞬目或无法完全闭眼的患者，需要到眼科就诊治疗。

缓解眼干除了补液

还得注意这些

干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症，从而改善症状。治疗主要包括以下几个方面：

补充泪液：干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润、缓解症状。轻度干眼宜选择黏稠度较低的人工泪液，如0.1%玻璃酸钠、聚乙二醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼，宜选择黏稠度较高的人工泪液，如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酸等。

改善环境温度；改善眼睑异常，包括睑缘炎；热敷，以软化受阻睑板腺排泄管中的分泌物；

尽量停用可能导致干燥的全身或眼部药物；

其他几种治疗干眼症的方法，临床并不常用，仅作为辅助治疗。比如：口服糖皮质激素、非甾体类抗炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。

“水汪汪”的眼睛

需要这样养护

高龄、女性、激素改变、全身性疾病、佩戴角膜接触镜、药物、营养缺乏、角膜知觉减退、眼科手术、低湿度环境等，都是干眼症的高危因素。对于有高危因素，且无法避免的人群应特别注意以下几点：

避免长时间盯着电子产品屏幕，多眨眼，这有助于保持眼部湿润；

避免熬夜用眼过度，让劳累一天的眼睛得到充分的休息；

尽量避免冷风或热风直吹；在卧室等长呆的房间使用加湿器；

避免吸烟并远离烟雾；

外出时佩戴护目镜，遮盖面较大或侧面有护罩的护目镜可防风

并隔离干燥空气。

眼药你用对了吗？

滴眼液合理的起始剂量为每只眼睛一次1滴，一日4次。在开始治疗数日内，患者常开始注意到症状改善，但可能需要长达3-4周才能使症状明显改善。如果仍有症状，可增加使用频率，最高每小时1次。如果使用频率超过4-6次/日，优选不含防腐剂的制剂以尽量减小毒性风险。

凝胶和软膏如果滴眼液未能充分缓解症状，也可使用更高黏度的人工泪液凝胶或软膏。此类药物可造成暂时性的视物模糊，最好在睡前使用。

无痛牙科

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院，有二十年临床经验。她为人热情，善于沟通，治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成，深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理，采用国际先进仪器及优质材料，以精湛的治疗技术，竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高
急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

主治：口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长：智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗；颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备：最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)
接受多种PPO牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel:301-869-8666 Fax:301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879

Jim J Sun D. D.S.

● 马里兰州大学牙学院博士
● 美国牙医学会会员

Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治：种植牙、全口咬合重建、
牙齿缺失、松动、重度磨耗、
牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话：703 992 0674

地址：8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182
邮件：info@ImplantDentalArt.com http://www.ImplantDentalArt.com

郭娟丽
DMD, MS, PhD, FACP

3-077

位于 Tysons Corner 高档设备 技术精湛

- * 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- * 美国口腔修复学专家会员(ACP Fellow)
- * 北京医科大学口腔医学本科
- * 北京医科大学口腔修复科硕士
- * 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士、口腔修复科住院医师
- * 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- * 美国北卡大学(UNC)临床助理教授