



很多人认为,癌症是“突然发生”的,或者“只要每年体检就能及时发现”。其实,这两种看法都不准确。听国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院副研究员董学思为大家释惑。

癌症能预防吗

癌症通常是多种因素长期共同作用的结果。一类是我们很难改变的因素,比如年龄增长或者家族遗传史等,这些都是不可逆的风险。另一类是我们可以主动改变的因素,比如戒烟、不要过量饮酒、健康饮食、科学运动、控制

感染、做好职业防护等,可以帮助我们远离癌症。所以,癌症预防的关键,是尽量去控制可以主动改变的危险因素,降低癌症风险。

最近,国家卫生健康委发布了《中国防癌健康生活方式守则》,其核心内容也是聚焦主动改变的危险因素,也就是“病因预防”或“一级预防”。文件提醒大家把防癌的意识融入日常生活中,包括远离烟草、酒精和不良饮食等致癌暴露,保持合理膳食、规律运动和健康体重,减少感染相关风险,重视职业与环境防护,关注身体异常信号等。希望大家通过持

年年体检 怎么还会得癌

续、系统的健康管理,把癌症风险尽可能降到最低。

为何有些癌症体检查不出来

首先,常规体检不等于癌症筛查。常规体检项目不一定适合发现早期肿瘤,也并不能覆盖所有癌种。癌症筛查,是针对特定癌种、特定年龄或特定人群设计的专门检查,例如,适宜人群的肺癌低剂量螺旋CT检查、结直肠癌肠镜筛查、上消化道癌内镜检查等。

其次,有些肿瘤由于生长部位较深、早期症状不典型或隐匿性较强,普通体检不易被发现,如卵巢癌等;还有一些肿瘤生物学行为较为活跃、进展较快,即使上一次检查没有明显异常,也可能在之后一段时间内发生明显变化,如部分肺癌(特别是小细胞肺癌)等。因此,体检很重要,但需要大家重视的是根据个人风险因素选择适宜的癌症筛查方式,更能有效地提高早期发现癌症的机会。

此外,检查后的复查和就医同样重要。现实中,体检发现结节、占位、异常指标或可疑影像后,没有及时复诊或进一步检查,结果可能耽误诊断时机。

据《科普时报》

超四成癌症日常可预防

“超过40%的癌症可以通过保持健康生活方式、减少接触致癌物等措施进行有效预防。”近日国家卫生健康委新闻发言人、宣传司司长谢杨表示,《中国防癌健康生活方式守则》中的建议简单易行、方便实用,在日常生活中直接实践可有效降低癌症发生风险。

“有效预防癌症”是公众长期关注的热点话题,网络上的海量防癌科普信息,往往令人真假难辨。“劣质科普往往夸大其词、以偏概全、缺乏科学依据。”国家癌症中心研究员魏文强表示,“吃某种食物可以治愈肿瘤”“包治百病,百分之百有效”之类的言论不可轻信,借传播健康知识的名义推销特定的产品,或者引流至无资质的账号或者引流至线上付费诊疗服务的行为都要警惕。

“正规的科普知识往往会引用临床医学指南、权威参考文献资料等依据,如

果仅仅是凭个例的判别,只强调某一方面,或者是个人体会的论断需要谨慎甄别。”魏文强说。

由HPV(人乳头瘤病毒)引起的宫颈癌是唯一病因明确的癌症,公众往往认为HPV阳性意味着离宫颈癌不远了。“不必一查到HPV阳性就过度恐慌。”北京大学人民医院主任医师王建六解释,很多女性可能感染过HPV,但是随着免疫力的增强,绝大部分女性在1—2年内能自行清除病毒,不会引发宫颈病变。感染了HPV病毒绝不等于得了宫颈癌。从高危型HPV持续感染到真正发展为宫颈癌,过程较长,如果在癌前病变时及时发现、及时治疗,可以避免宫颈癌的发生。

有人认为“肿瘤筛查即便查出来了也未必治得好,还不如不查”,对此,魏文强说,筛查结果的异常,并不是就确

诊为肿瘤,其中相当一部分只是癌前病变或者早期的病灶。在这个阶段治疗效果更好、个体损伤更小、经济负担更轻。早期发现的乳腺癌、结直肠癌、食管癌、胃癌等患者5年生存率可以达到90%以上。

但肿瘤筛查中的影像学检查存在一定的辐射,有人认为辐射危害大,也不一定查得准。“有些人一听到CT,首先担心的就是辐射,其实每个人每年从自然环境(如阳光、土壤)中接受的天然辐射背景剂量大约是2.4毫西弗,而一次低剂量螺旋CT筛查的剂量在1—2毫西弗左右。”上海市胸科医院主任医师韩宝惠说,对肺癌高风险人群来讲,原则上推荐每年进行1次低剂量螺旋CT的筛查,这样更有助于早发现、早诊断、早治疗,其带来的健康获益明显大于低水平辐射带来的风险。

据《科技日报》



近日,河南、安徽、山东等地迎来香椿丰收季。那独特浓郁的鲜香,总让人忍不住想亲手采摘一把嫩芽。

香椿与臭椿,外形极为相似,它们都在春天同时发芽,嫩叶均呈暗红油亮,树干也相近,因此常被人混淆。但实际上,二者并非近亲,连科属都完全不同。香椿隶属于楝科香椿属,而臭椿又名樗,属于

苦木科臭椿属。究竟该如何分辨?中国林业科学研究院工程师李玺支招助你轻松练就“火眼金睛”。

闻气味:明代李时珍《本草纲目》里有云:“椿樗,香者为椿,即香椿;臭者叫樗,名山樗”。北宋苏颂在《本草图经》中也写道:“椿木实而叶香可啖,樗木疏而气臭。”由此可见,采摘叶片用手揉搓后,凭气味辨认,是野外最简便的鉴定方式。

数叶片:臭椿为奇数羽状复叶,香椿则一般为偶数羽状复叶。复叶指多片小叶

当心吃到“高仿”香椿

共同生长在一个叶柄上,羽状复叶则是小叶在叶轴两侧呈羽毛状排列。刺槐、紫云英等植物,除成对小叶外顶端还有一片,总数为奇数,属于奇数羽状复叶,臭椿便属此类;花生、皂荚等小叶成双、无顶生小叶,为偶数羽状复叶,香椿大多属于此类。

摸树干:臭椿树皮相对平滑,带有竖直纹路;而香椿树皮则有清晰的片层感,呈条状裂纹。

看果实:臭椿的果实为翅果,扁平的果实周围生长着一圈薄翅,可随风飘散;香椿果实为蒴果,呈椭圆形硬质果壳,成熟后会自然开裂。

据《科普时报》

人脸识别采集的 不只是“脸”

前不久,复旦大学教授张军平一段接受媒体采访的视频引发关注。他在视频中提醒,人脸识别时,摄像头看到的远不只屏幕上“圆圈”中的画面,而是会看到全身。用户应注意着装规范,避免因疏忽泄露隐私。这一提醒引发公众关注。

“很多人误以为人脸识别只是‘拍张脸的照片比对一下’,这是对这项技术最常见的误解。”太原科技大学计算机科学与技术学院教授胡立华介绍,“人脸识别有一套完整的‘识人’流程,绝非简单的图像比对。”

从技术层面来看,胡立华介绍,人脸识别主要通过5个步骤完成身份核验:首先通过目标检测找出画面中的人脸,再通过图像预处理校正拍摄角度,随后提取面部特征并将其转化为可比对的数学向量,接着将该向量与数据库中的数据特征进行比对,最后输出验证结果。“系统真正‘看’的,不是人脸照片,而是面部独一无二的数字特征,比如眼距、鼻梁高度、颧骨轮廓等。这些特征点经转化后,形成专属的数字代码。”胡立华说。

人脸识别时屏幕上的“圆圈”仅起到对准引导、辅助提示的作用,并非系统采集信息的物理边界。“这个圆圈的作用,是帮助用户快速将面面对准最佳采集位置,提高特征提取的效率和精准度,绝非系统采集的全部范围。”胡立华说。

既然人脸识别的核心是提取面部特征,那为何还要“看”全身?对此,胡立华解释,在实验室等理想环境下,纯面部识别的精度极高,但在现实生活中,受口罩、墨镜、帽子等遮挡物,以及光线强弱、拍摄角度、设备分辨率等因素的影响,面部识别准确率会显著下降。此时,人的身高、体型等全身信息,就能作为辅助特征,提升核验成功率,降低身份冒用的风险。“银行等金融场景对验证精度要求极高,采集范围通常会精准限定在面部核心区域,确保身份核验的严谨性;而手机解锁更侧重使用便捷性,往往会适当降低采集精度,提升用户体验。”胡立华介绍。

不少人疑惑,既然全身采集可能带来不便,还容易引发隐私焦虑,未来人脸识别技术能否优化升级,仅靠面部就实现安全验证?

“从技术发展趋势来看,未来研发人员会通过多种手段,在提升识别精度的前提下,减少人脸验证的采集范围,进一步提升隐私安全性。比如,可以从传感器升级、算法架构优化、多模态特征融合等方面入手,实现最小化采集。”胡立华补充道。

中北大学计算机科学与技术学院院长秦品乐认为,未来在低风险场景中,采集范围可能会逐步缩小。不过,在支付、政务认证、机场安检等对安全性要求极高的场景,全身采集依然会是主流。“在这些场景中,一旦出现身份冒用,可能造成重大财产损失或带来安全风险,仅靠面部信息或存在被破解的可能。”他说。

针对公众普遍关注的隐私保护问题,胡立华给出了专业建议。一方面,相关机构可结合现有安全技术,对采集的人脸数据进行加密处理,严防数据泄露;另一方面,建议相关部门完善人脸识别技术应用标准,防止超范围使用。

同时,公众也应牢记张军平教授的提醒,在进行人脸验证时注意着装规范,保护个人信息安全。据《科技日报》

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。



编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元