

今天早知道

未来几天桂林多云有阵雨

市民出行仍需做好防护

本报讯（记者刘琪）连日来，桂林市持续阴雨天气，雨水连绵不断。5月14日，天空终于短暂放晴，阳光微露，给市民带来了一丝舒适。然而，据气象部门最新预报，未来几天我市天气将以多云转阵雨为主，部分地区还可能伴有雷阵雨天气，市民朋友出行时请务必随身携带雨具，注意出行安全。

具体预报如下：5月15日，多云间阴有阵雨或雷雨，气温22℃~29℃，北风1级；

5月16日，多云转阵雨，气温22℃~28℃，南风1~2级；

5月17日，小雨，气温23℃~28℃，南风1~2级。

气象部门提醒，由于雨天路面湿滑、能见度降低，驾车出行的市民请务必放慢车速，与前车保持足够的安全距离，转弯和刹车时要格外谨慎，避免急打方向或急刹车。步行外出的市民也要注意防滑，尽量避开积水路段和路边停靠的车辆，防止因车辆突然开门或启动而发生意外。此外，在户外遇到雷雨、大风等恶劣天气时，切勿在空旷地带、高大树木、铁塔、电线杆、广告牌、临时搭建物或老旧房屋下逗留，应尽快寻找有防雷设施的坚固建筑物躲避。同时，要远离河道、沟口、地势低洼易涝区域以及地质灾害易发区，防范突发性洪涝、山体滑坡等次生灾害。

受南风天影响，空气湿度较大，体感较为闷热黏腻。衣物晾晒后往往难以彻底干透，甚至产生异味。建议市民朋友利用除湿机或电吹风等设备帮助衣物干燥，避免因潮湿滋生细菌。家中可适当关闭朝南窗户，减少湿气入户，必要时开启除湿模式，保持居住环境的干爽舒适。

当前正处于春夏交替时节，暖湿气流活跃，与冷空气交汇频繁，导致降水过程增多、湿度居高不下。这种天气条件下，日常生活中的防潮防霉也不容忽视。建议市民注意饮食卫生，避免食用受潮变质的食物；同时关注家中老人和孩子的身体状况，适时增减衣物，预防感冒和呼吸道疾病。

城市表情



金色花毯

连日来，兴安县兴安镇源江村委摩天岭上，连片的金鸡菊次第绽放，明黄的花朵铺展成山野间的金色花毯。

图为5月14日，两名女子在花丛中拍照留念。

通讯员王艳 摄

实用新闻

预防胰腺癌 日常需要守好三道防线

血糖升高，很多人会第一时间想到糖尿病。然而，尤其对中老年人而言，这个熟悉的信号背后，有时可能隐藏着更凶险的疾病——胰腺癌。

北京大学肿瘤医院肝胆胰外二科副主任医师李成鹏表示，胰腺一旦发生癌变，不仅消化功能受损，血糖调节的“司令部”也易遭破坏，导致血糖异常。值得注意的是，这种由肿瘤引起的血糖变化，有时甚至会早于腹痛、黄疸等胰腺癌典型症状出现。

胰腺癌被称为“癌中之王”，起病隐匿、进展迅速，多数患者确诊时已处于中晚期。其早期症状往往不典型，如腹胀、食欲不振等症状极易被忽视。而近年来的研究发现，新发或突然加重的血糖异常，可能是一个需要高度警惕的胰腺癌早期警报信号。

这背后是糖尿病与胰腺癌复杂的双向关联。一方面，长期2型糖尿病可通过慢性炎症、胰岛素抵抗和炎症反应等途径，促进胰腺细胞异常增生，从而增加胰

腺癌变风险。有研究表明，糖尿病患者罹患胰腺癌的风险比普通人高1.5至2倍，且随着病程延长，胰腺癌发病率上升。

另一方面，胰腺癌可直接破坏胰腺组织、胰岛功能，引发炎症、胰岛素抵抗，从而导致血糖升高。这种由肿瘤引发的糖尿病，并不完全取决于肿瘤大小，甚至在影像检查还难以发现肿瘤时，血糖就已“先行一步”。临床上，对部分患者追查发现，其在确诊胰腺癌前2~3年内会出现血糖升高，或原有糖尿病失控、药物难以压住。而在手术切除肿瘤后，血糖竟有可能恢复正常。

当血糖出现以下异常信号时，需格外警惕胰腺的可能性。1.新发糖尿病，特别是50岁后突然确诊的患者。研究显示，此类人群确诊后3年内，胰腺癌风险是普通人的数倍，且糖尿病诊断平均领先于癌症诊断约8个月，这提供了一个宝贵的筛查窗口期。2.血糖不明

原因失控，糖尿病患者原有治疗方案突然失效，血糖难以控制。3.伴随消耗性症状，血糖升高同时，伴有不明原因的体重显著下降、乏力、食欲减退等。对于上述高危情况，建议在医生指导下，及时进行胰腺增强CT或MRI等影像学检查，并结合肿瘤标志物CA19-9检测进行筛查。

预防胰腺癌，日常还需要守好三道防线。

严管血糖。控制好血糖本身就是重要的防控措施，一项涉及45.8万糖尿病患者的随访研究提示，将糖化血红蛋白长期控制在7%以下，胰腺癌风险可降低57%。

定期监测。高危人群应关注血糖变化，出现上述警报信号时，积极考虑进行胰腺深度检查。

生活健康。保持健康体重，均衡饮食，减少高脂、高糖食物摄入，务必戒烟并限制饮酒。

据生命时报

快讯

施家园社区开展防灾减灾主题活动

本报讯（记者周子琪 通讯员陶勇）近日，七星区消防救援大队、七星街道施家园社区组织社区工作人员、物业人员及辖区居民联合开展“筑牢安全防线 守护平安家园”防灾减灾主题活动，采取理论讲解、实景体验与实操演练相结合的方式，全面提升社区群众防灾避险意识和自救互救能力。

活动伊始，消防指导人员围绕家庭日常防火、火灾风险防范、火场逃生基本原则等内容开展安全知识讲解。在车载火灾模拟疏散体验环节，参与者依次进入模拟烟道舱，在黑暗、充满无害烟雾的环境中，弯腰低姿、捂住口鼻、沿指示标识快速有序撤离，沉浸式掌握火场逃生要点，切实增强应急心理素质。实操演练环节，消防员现场示范干粉灭火器“提、拔、握、压”四步操作法，指导大家对准火源根部精准喷射，社区工作人员、物业及居民依次上手操作，成功扑灭模拟火源。

此次活动聚焦社区一线和居民群众，强化防灾减灾实效。下一步，施家园社区将常态化开展安全科普、隐患排查、应急演练等工作，推动安全知识进家庭，持续织密社区安全防护网。