

警惕日常致癌因素 化学与生物因素不可小视 注意这些小细节 可降低患癌几率

4月15日是全国抗癌日,《2015年中国癌症统计》结果显示,中国2015年有429.2万例癌症新发病例和281.4万例癌症死亡病例,相当于平均每天12000人新患癌症、7500人死于癌症。每一分钟,全国就有6人被诊断为恶性肿瘤,有5人死于癌症。究竟怎样预防癌症、大大减少患癌风险,很多人茫然无知。肿瘤专家李爱民教授表示,警惕日常致癌因素,化学与生物因素不可小视,改变或避免主要危险因素,超过30%的癌症可以得到预防。

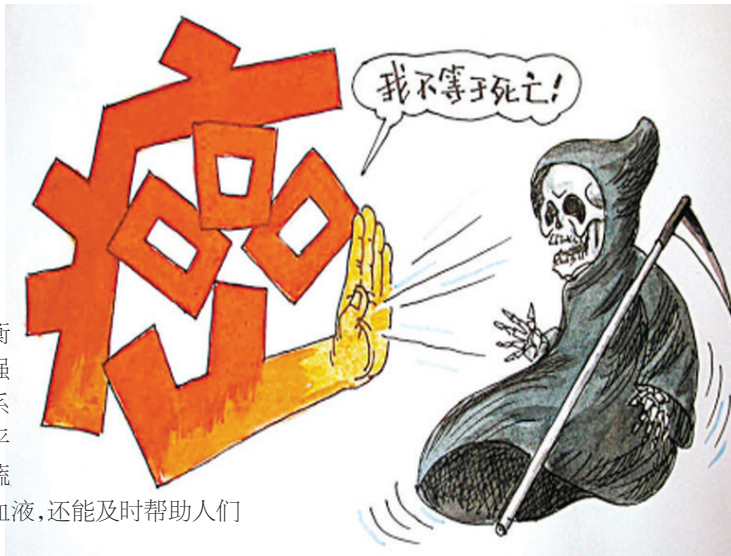
躲开致癌日用化学品

癌症的病因包括内因和外因两个方面。外因是指来自周围环境中的各种可能致癌因素,包括化学致癌因素、物理性致癌因素、生物性致癌因素及各种慢性刺激等。

人们在生活中应尽可能避免接触和摄入化学合成物,包括吸烟、汽车尾气中

的煤焦油、印染厂的乙胺、霉变食物中的黄曲霉素以及各种工业原料中砷、铬等重金属等。此外,还应戒烟、限酒,尽量少摄入烧烤、熏制、霉变和油炸的食品,注意洗净蔬菜水果上的农药残留,少食含激素和抗生素的肉类、奶类,把家居中可能致癌的化学物质清除出去。

同时,均衡膳食营养,加强身体的抗氧化系统和免疫力。平时可以多吃果蔬汁,清肠胃、清血液,还能及时帮助人们排除体内毒素。



避开致癌病毒、细菌

另外,还有许多肿瘤与病毒等生物学因素密切相关,包括霉菌、细菌、病毒和寄生虫等。如人类T细胞白血病病毒(HTLV)与白血病、肉瘤、淋巴瘤、乳腺癌

等有关;单纯疱疹病毒-2和人乳头状病毒与宫颈癌的发病有关;EB病毒与鼻咽癌、多发性B细胞淋巴瘤及传染性单核细胞增多症的发病相关;各种肝炎病毒

与原发性肝癌的发生有关,肝炎、肝硬化、肝癌是乙肝三部曲,也是其他肝炎的三部曲;而胃癌与幽门螺杆菌感染密切相关。

目前的科学证据证明,癌症是可以预防的,通过改变或避免主要危险因素,超过30%的癌症可以得到预防。

30%癌症源自5种因素

经研究调查显示,大约有30%的癌症源自五种主要行为和饮食危险因素,包括:身高体重指数、水果和蔬菜摄入量低、缺乏运动、吸烟及饮酒,肥胖、缺乏锻炼、摄入过量酒精均是癌症发病的风险因

素。因此,健康专家提出以下几点建议:合理膳食:少喝含糖饮料,限制摄入高脂肪、高糖及低纤维素食物,常吃蔬果类食物;避免或尽量少吃加工的肉制品,即添加了亚硝酸盐的食品。

经常运动:每天至少锻炼30分钟。研究报告指出,有持续锻炼习惯的绝经后女性,乳腺癌患病率会减少20%。人们的腰围每增加1英寸,得癌症的风险就会增力8倍以上。

避免过量饮酒:过量烈性酒会导致多种癌症(如口、咽、喉、食道)发生。保持良好生活习惯:所有人群包括癌症幸存者(康复者)都要拥有健康的生活习惯。(王鹤 吴剑鹏)

健康百科

吃饭时“多三黑少三白”保长寿

长寿需要良好的心态,也需要健康饮食,养生专家建议:吃饭时“多三黑少三白”,这样的饮食搭配让人体机能更健康。

所谓的“三白”指的是盐、糖、脂肪。

吃盐过多易导致血压增高、血管硬化,还会增加肾脏的负担。一般来说,每日食盐摄入量应低于5克。

糖是人体必需的基础物质,但过量摄入易引起高血压、肥胖等。做菜时,可采用淋汤汁、勾芡或将水煮的食物蘸汁吃的方法,把甜、咸的味道浅浅地铺在食物表面,既可以满足口欲,又不会使糖和盐摄取过量。

脂肪虽然在我们体内发挥着重要作用,

但如果不控制,身体内的脂肪一般还是供大于求的,所以我们要多在“节源”上面下功夫,保证脂肪的摄入适量、科学、健康。

“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米。

蘑菇营养丰富,富含人体必需氨基酸、矿物质等营养成分,能防癌抗衰老,提高机体免疫力,可预防便秘、肠癌等疾病。

黑木耳被称为“中餐中的黑色瑰宝”,它有益气、止血止痛等功效。

黑米,有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉,尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人食用。将黑米熬成软糯适口的黑米粥,容易消化吸收,还具有很好的滋补作用。



带娃踏青谨防荨麻疹

□本报记者 毛锦怡

春暖花开之际,又是一年踏青赏春光的好时节。各大幼儿园、小学纷纷组织学生春游、踏青。然而,游玩归来后,有些孩子就遭遇了过敏的小麻烦,小脸、小手、脖颈等皮肤裸露处冒出一片片红疹子。

上周末,家住杭州拱墅区永兴坊小区的溜溜参与了幼儿园的亲子游,当天晚上回到家就跟妈妈说身上痒,搔抓后迅速出现大小不等、形状不一的红色风疹块。半个小时不到消退,半夜又复发了一次,第二天到杭州市儿童医院小儿皮肤科就诊,医生检查后告知得了急性荨麻疹。

溜溜不是个案,近日省市各大儿童医院皮肤科门诊接诊量暴增,主要以荨麻疹为主,且往往和过敏有关,不少小朋友还是多次复发。杭州市儿童医院小儿皮肤科副主任医师万明顺提醒:对付荨麻疹,治疗和护理都要跟得上。春游时,有过敏史的孩子最好戴口罩,少去树荫下、水塘旁等容易滋生蚊虫的场所。到草坪上野餐,遇到宠物最好远离。

过敏和感染是小儿荨麻疹两大病因。荨麻疹俗称“风团”,是皮肤科门急诊常见的变态反应性疾病,约25%—30%的普通人一生中至少发生过一次。婴幼儿

儿由于皮肤薄嫩,“风团”的红斑、水肿反应更明显,瘙痒感也更重。

引起荨麻疹的原因很复杂,药物、食物以及人造食物添加剂、吸入物、感染、昆虫叮咬、冷热和机械刺激等物理因素、精神因素及内分泌改变、内科疾病以及遗传因素等都可能是诱因。

预防荨麻疹,孩子要“管住嘴”。很多时候,荨麻疹也是“吃出来的”。最常见的小儿过敏源当属食物。不同年龄阶段,引起荨麻疹的饮食种类不同。可以通过小儿血清过敏源测试来查明过敏源,或者鉴别引发感染的“元凶”,积极避免过敏源或消除感染,并配合抗过敏治疗。

小儿荨麻疹发作大多数是短暂性的,且与免疫有关,通常免疫力增强后可恢复正常。但也有的会持续反复发作,随着孩子年龄增大,受其他因素的影响,病情持续复发超过六周,便可能由急性转变为慢性。这类患儿,家长要重视,积极就医。

另外,须提醒家长的是:荨麻疹发病时,不要让孩子用手抓挠患处,以免越抓越痒,更要避免抓破患处引发感染。孩子的营养要均衡,少吃或不吃辛辣及海鲜类的食物;还要注意保证充足的睡眠,加强锻炼,以增强机体免疫力。



你的牙齿“上年纪”了吗?

牙齿也会变老!世界卫生组织提出口腔健康的标准是:牙齿清洁、无龋齿、无疼痛感、牙龈色彩正常、无出血表象。但因为口腔养护欠佳,牙齿会呈现以下6种状况。

牙齿敏感:表现为吃点冷热酸甜的食物,就呈现锐痛、酸痛。这种情况要少吃过于刺激的食物,吃太硬的带壳食物要凭借工具,还要改掉横向刷牙的习惯。

牙齿矿化:除牙齿变脆、呈现裂缝外,还会呈现牙表变色、无光泽等现象。

牙龈红肿、出血:如果牙龈红肿,并伴随出血表象,可判断有牙龈炎。刷牙或咀嚼食物时牙齿出血,也要警觉。牙龈炎不及时医治后会发展为牙周炎。

龋齿:随着年纪的增加,口腔黏膜会呈现萎缩,致使牙龈萎缩,牙缝增大。中

老年人的牙缝通常较宽,运用牙线可以去掉牙齿相邻面上的细菌,避免细菌持续损坏牙齿和牙龈。饭后剔牙使用扁平的牙签,切忌用力过猛。

牙齿松动:假如在牙龈红肿、牙龈出血的同时触碰牙齿发现有松动,或发现牙根露出,可判别已发展为牙周炎。牙周炎大多是因为口腔卫生不良,细菌牙石长期堆积所造成的,牙石会影响牙龈,造成炎症。因而应注意口腔清洗,早晚刷牙,饭后漱口,戒烟,以改善口腔环境。

口臭:如果不是肺部、胃部疾病因素致使的,则考虑口腔问题所造成的。首先应处理现已龋坏的牙齿,饭后要用牙线清洗牙齿,偶然牙龈发炎,要用牙线处理发炎部位的牙缝,恰当用药。

(胡杨)