

天气转凉,想吃点热乎的 留神!“趁热吃”易得食道癌

本报记者 洪 漩

一场秋雨一场凉,省内阴雨连绵气温连续走低。不少市民都觉得似乎到了吃火锅和烧烤的季节。“去吃口热乎的,暖暖身子。”成了大部分人就餐时的一致选择。

然而,在这凉爽天气下,因饮食造成口腔溃疡的病例呈高发趋势。浙江省中医院主任中医师金涛提醒广大市民,人体口腔和食道的温度多在36.5℃~37.2℃,但煲火锅汤锅时,食物的温度大多在60℃~70℃之间,这个温度,容易烫伤及口腔,造成起疱、溃烂等口腔病症,还可能烫坏食管黏膜,长期下来还会形成慢性炎症,重的还可能会形成恶性病变,甚至引发食道癌。

食道癌是一种常见的上消化道恶性肿瘤,被列为全球第九大恶性疾病,全世界每年约有30万人死于食道癌,虽然其发病率和死亡率各国差异很大,但中国属于高发地区之一,每年平均病死约15万人。男多于女,发病年龄多在40岁以上,尤以60~64岁年龄组发病率最高。

目前,食道癌的发病年龄多在40岁以上,男性多于女性。金涛介绍,食道癌的发生与亚硝胺慢性刺激、炎症与创伤,遗传因素以及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量有关。

“从预防食管癌的角度来说,日常需要有意识地改变喜吃过热、过烫、干硬食物的坏习惯。对于一些粗硬的食物,要细嚼慢咽。不少人喜欢吃含有大量亚硝酸盐的腌菜,这也要控制,适量即可。常常有应酬的人切忌少饮酒,不吸烟,以减少食管局部受伤,控制食管炎的发生。”金涛建议,在日常饮食中,尽量

选择适宜的进食温度,既10℃~40℃左右,千万不要贪图“趁热吃”,刚煮好的食物最好先凉一下再入口。同样的,人们在饮水时也应该讲究温度,最好饮用不超过40℃的温水,以免强烈刺激口腔环境,或是烫伤口腔黏膜。

除此以外,金涛还要提醒各位,在日常生活中,少吃辛辣刺激性强的食物,可以多吃流质食物,养成细嚼慢咽的习惯,以每口咀嚼30次左右为宜;同时饮食还要保证足够蛋白质和脂肪摄入,适量增加水果和蔬菜的摄入量,注意粗细粮、蔬菜水果搭配,补充多种维生素和矿物质,增加多种维生素摄入,就能有效预防食物过热对口腔和食道造成伤害。

“对于已经患有食道癌的患者,到了食管癌晚期,大多体质恶化,应补充蛋白质,如牛奶、鸡蛋和瘦猪肉及各种新鲜果菜。当梗噎症状严重

时,应给予浓缩的富含优质蛋白的流质饮食,以减少对癌组织的刺激。”金条介绍,当患者在进行放疗期时,易引起口咽干燥、胸骨后灼痛等热灼阴伤的症状,此时,饮食宜选用营养丰富,清软滋润、容易咽下的食物,如梨汁、蔗汁、牛奶、蛋羹、绿豆等。化疗时,则要针对骨髓造血及消化系统的损害,饮食注意健脾和胃,补肾生髓,如山药、薏苡仁、山楂、猴头菇、核桃肉等。

金涛指出,通过定期筛查和早期检测,一半以上的癌症是可以预防和避免的。有很多朋友关心,食道癌究竟是遗传病还是传染病?金涛表示,食道癌有家族史,直系亲属有食道癌者为高危人群。发病机率比一般人高,但并不代表一定会遗传。食道癌为非传染性疾病,但是相近的饮食习惯,生活方式,得同一种疾病的几率会相对高一些。



秋季脱发严重怎么办? 头皮护理很重要

本报记者 金万君

进入10月,天气愈加干燥、空气湿度降低,头皮保湿能力下降、皮脂分泌减少,头发干枯、折断也随之而来,还伴随着头痒、头屑。相信不少对头皮护理较为关注的人也深有感触,越接近秋季,脱发越明显,据毛发研究中心报告显示:一年四季中秋季脱发最为严重。那么面对严重的掉发情况,应该怎么办?

秋季脱发量增加受多重因素影响

站在生理代谢的角度来看,每天掉发量在50~100根之间属于正常状态。但是,一旦每天掉发量超过100根,并且持续两三个月以上的,就应该引起重视。那么为什么秋季脱发量会明显增多呢?

毛发研究专家杨志祥表示,秋季脱

发严重一方面是由于天气干燥所致,水分不能得到及时补充,会导致皮脂腺分泌较少,使得毛发干枯最终脱落。并且,按照生物进化学“适者生存”的理论来讲,人类的头发在秋季时就会完成退化的过程,以便于在冬季重新长出细小的绒毛用来达到保暖的效果。

掉发严重不必慌张,学会科学养护头皮

健康的头皮应该是水油平衡的状态,一旦头皮油脂分泌失衡,头皮过干或出油,都会让掉发更严重。所以,我们首先要学会的是科学养护头皮。

对此,杨志祥提出建议:“对于受损头皮,要选择温和不伤发的头皮养护产品,洗发频率以每周2~3次为佳,过频洗发容易破坏头皮本身的油

脂分泌平衡。”

其次,吹头发时吹风机尽量用低档位,和头发保持合适的距离,不要离得太近,以免烫伤头皮。再者,喜欢佩戴发箍及扎头发的朋友,注意不要扎头发太紧或时间过长,否则容易让头皮产生紧张感,影响头部血液循环。

另外,邵逸夫医院营养科医生吴

另一方面,季节更替之时,毛囊受夏季紫外线照射及高温的影响,有一定的伤害。秋季气温有所下降,毛囊收缩加快,对营养不足或严重受伤害的毛囊会造成萎缩,造成头发越来越少,引起脱发。因此,秋季的脱发最明显的季节。

梦佳讲到:“可以运用养血补肾的方式来减少掉发严重的情况。”养血补肾功效最好的当属黑色食物,平时可多吃些黑米、黑芝麻、黑豆等,也可适当吃些动物肝脏、核桃。还可以多吃些活血益气的膳食,比如在炖肉的时候适量加入当归或黄芪,可以起到益气补血的功效,这对于头皮的养护都有一定作用。

床头放杯“救命水” 这两个时刻最该喝

睡前不敢喝水,怕起夜后难以入睡;晨起忘了喝水,匆忙洗漱出门……有多少人忽略了两杯“救命水”?专家提醒你在床头放一杯白开水,这个习惯能帮你防住许多致命疾病。

睡前,喝一杯“救命水”

人熟睡时,体内水分会通过排尿、出汗、呼吸不断丢失,造成血液黏稠度升高、代谢物积存。睡前适量喝水能在一定程度上预防心梗、中风等心脑血管疾病。值得注意的是,患有心衰的中老年人睡前要尽量少喝水,因为他们心功能不全,容易发生体内水肿,水喝多了只会加重病情。

清晨适量喝水则有着一定程度上预防血栓、补充水分、缓解便秘、调节肠胃、激活大脑等好处。

一杯“救命水”的4个标准

水最好为白开水,这是目前认为最符合人体需要的饮用水,清洁无菌,煮沸后水质和水硬度得到改善,保存适量矿物质,是最健康的饮品。

温度则应与体温相当,喝过冷的水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。过烫的水也不推荐,因为高温度的水进入食道,易破坏食道黏膜,甚至增加食道癌风险。水温不能太热也不能太凉,与体温大体相当即可。

水量建议控制在200毫升左右,晚上喝太多影响睡眠,晨起喝太多影响消化,喝太少起不到健康作用。如果身体本身就患有肾脏疾病或某些代谢性疾病,则应遵循医生指导,以免给身体造成负担,加重原有疾病。

正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次慢慢咽下。因为快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气夹杂着吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。

