

不抽烟的人也会得肺癌？这些“隐形杀手”要注意！

注意远离“三霾五气”、二手烟、新型电子烟

实习生 苏哲哲

在我国,肺癌发病人数和死亡人数连续10年位居恶性肿瘤之首,每年因肺癌死亡的人数约有63.1万人。而令人惊讶的是,其中很大一部分人群是不吸烟、生活作息习惯良好的人。为何他们也会中招?

注意“三霾五气”,预防肺结节

家住台州临海的张芬来今年55岁,她一直都保持着良好的生活习惯,每天早睡早起,不抽烟也不喝酒,平时很注意饮食和锻炼。但在今年4月初的单位体检中,她被查出体内有3个肺结节,之后,她接受了胸腔镜下右侧肺癌根治术。

一个生活作息健康的人怎么会患上肺结节呢?浙江医院胸外科主任医师陈国平表示,近年来女性肺结节患者有明显增多的趋势。“对于不抽烟的女性群体来说,对肺部伤害最大的就是三霾五气。”陈国平解释道,三霾,指的是室外的雾霾、室内的烟霾和内心的阴霾;五气,指的是室外大气污染、室内烟草污染、厨房油烟污染、房屋装修装饰材料带来的室内VOC空气污染,以及长期爱生闷气导

致的“心理污染”。

“特别是家务较繁重的中年女性,一定要学会控制情绪和加强户外运动。”陈国平提醒,当室外空气质量较好时要及时开窗通风,保持愉悦的心情是预防一切疾病的关键。

警惕二手烟及新型电子烟

与张芬来有着相同遭遇的还有62岁的熊林仪,家住杭州市上城区的她也在近期接受了胸腔镜左上肺结节楔形切除术,她左上肺的肺结节直径0.7厘米,术中冰冻病理报告显示为腺癌。

据了解,熊林仪的爱人烟瘾不小,时常会在家中吸烟,面对家人三番五次的劝阻,他最终放弃了传统的香烟制品,转而抽食一种号称是茶叶做的“非烟草制品”,也就是电子烟的一种。



浙江医院胸外科医师李传传表示,相较于西方女性,中国女性虽然主动吸烟率并不是很高,但是被迫吸二手烟的情况却很常见。在中国,男性的吸烟率偏高,且经常喜欢在家中或者是公共的密闭空间里吸烟,产生的二手烟等有害物质最终都被女性吸收,从而导致女性患肺部疾病的概率增加。

烟草有害健康,那么那些号称“非烟草制品”的电子烟呢?李传传表示,新型烟草对肺部健康的危害同样值得警惕,“电子烟种类繁多,不可能一一验证其安全性,使用电子烟也将面临许多未知的健康风险。”因此,最好的方法就是戒烟,既有利于自己的身体健康,同时也是对家人的一种负责。

多喝水会中毒,长跑及马拉松爱好者最易中招 运动后最寻常的喝水大有门道

“没事就多喝水!”这是很多人在面对亲戚朋友生病时经常说的一句话,似乎无论在什么情况下,多喝点水总是有益无害,民间也有“一天喝八杯水健康养生”的说法,但多喝水也有可能中毒!

近日,世界卫生组织专家布鲁斯·戈登称,每天饮用超过4升水可能会中毒,导致大脑功能受损甚至死亡。研究指出马拉松及长跑爱好者运动后,短时间内摄入大量水更容易患水中毒。

所谓水中毒,指的是当机体摄入水总量大大超出排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,其症状取决于水过多的程度和速度,可分为急性水中毒和

慢性水中毒两类。

以最为常见的农夫山泉矿泉水为例,4升水大约是8瓶的量。这么来看,一个正常人一天基本达不到这个量,但不少运动爱好者来说,这很有可能发生。

众所周知,运动后由于出汗增多,身体急需补充水分,进行像马拉松及长跑这些长时间运动更需要大量的水来维持平衡。而不少人都会在运动后选择大口大口地喝水,有时在不知不觉中超过了这个指标,运动健身的目标没达到,反而还有可能把身体喝坏了。

那在进行运动时究竟该如何补水呢?“运动时最好遵循多次少量的喝水原则,喝水的时间节点既可以

在运动后,也可以在运动前。”省中医院主任中医金涛表示,运动前半小时左右补充约300毫升的水,能减缓体温升高,预防运动时出现的脱水情况。

“运动后不能马上喝水,这样会损伤身体。”金涛强调,具体喝水量要根据运动强度和时间而定:如果运动量不大,可在等5-10分钟后少量喝一点水;若是长时间的剧烈运动,则需休息调整至心跳平稳后再喝水。正确运动后的喝水方式应是,保证喝水速度平缓,间歇式地分次饮用,这样能使心脏充分补充水分。他特别提醒,“一次饮水量不应超过200毫升,两次饮水的间隔最好超过15分钟。”

(通讯员 吴雯静)

健康小贴士

好身材也靠吃出来

本报综合报道

随着气温升高,不少爱美的姑娘们都换上了漂亮的裙子,但是仍有不少人因为肚子上的“游泳圈”不好意思见人。“不是不愿意减肥,而是真的减不下去。”这是很多人挂在嘴边的话,但是事实上真的如此么?

在此,小编告诉大家几道夏季“减肥食材”,只要迈开腿,不需管住嘴。

1、鸡蛋

鸡蛋是一种富含优质蛋白的早餐选择。研究发现,每天早餐吃一个鸡蛋的女性能减少当天热量摄入的36%。这是因为鸡蛋所含的丰富蛋白不仅能帮助你增加饱腹感,还能保持体内的血糖水平稳定和减少食欲。

2、绿茶

绿茶不仅含有有助减肥的咖啡因,它所含的儿茶素也是加速新陈代谢和脂肪燃烧的重要营养物质。饭后喝绿茶不仅是加快脂肪燃烧的关键,还能帮助改善肠道系统。

3、豆类

豆类含有一种能抑制食欲的消化激素,是非常理想的减肥食品。豆类所含的大量蛋白和纤维素都是有助增加饱腹感的重要物质。

4、橄榄油

橄榄油含有丰富的不饱和脂肪,能帮助燃烧卡路里、减少不健康脂肪的摄入。用橄榄油来代替其他的植物油是一种减少油脂摄入的有效减肥方法。

防蚊有妙招,拒绝满身“包”

本报综合报道

不少人前几天还在讨论为何天气还不热起来,没想到隔了两天,就体验到了“一秒入夏”的感觉。伴随着气温升高,随之而来必定是连日的降雨和挥之不去的蚊虫叮咬和满身的包。如何防控?其实并不复杂,简而言之就是注意个人卫生。

“最简单的方法就是在大量出汗之后记得要勤洗澡。”台州市第二人民医院皮肤科副主任医师陈再明表示,流汗较多的人会使血液中的酸性增强,所排出的汗液使得体表

乳酸值较高,会对蚊子产生吸引力,“人体大约会产生500种不同的挥发性化学物质,这都会成为蚊子寻找目标的‘天线’。”陈再明说,如果方便的话,外出时候尽量穿上袜子,因为这样会让人体皮肤湿度下降,减少表皮挥发,会让蚊子失去目标。

至于被咬之后如何处置,陈再明再三告诫,千万不能去抓挠。“皮肤表层其实很脆弱,很容易被抓破,在夏季各种传染病高发季节,抵抗力差的人很有可能会因此患病。”他



健康百科

表示,用花露水或者风油精是很好的选择,如果手头没有这些东西的话,肥皂也不失为一种“止痒神器”,“肥皂呈碱性,可以中和蚊虫叮咬之后的酸性物质以达到止痒的效果。”

至于最方便的方法,陈再明笑着表示,如果是晚上睡觉,使用蚊帐这样的物理隔离方式最佳,如果出门在外,尽量少穿短裤,不要去草丛等地。“家中积水及时清除,不要乱扔垃圾,尽量从源头切断蚊虫的生成。”