



健康关注

小心六大致癌的新杀手

致癌杀手一： 生活方式不当

卫生部发布的“中国卫生统计提要”显示,我国部分城市居民前5位死亡原因依次是:恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系病、损伤和中毒。而生活方式不当导致的死亡人数占死亡总数的37%。

有关专家指出,抽烟、酗酒、经常熬夜夜夜宵、在街头呼吸汽车尾气甚至吸人在家炒菜时释放出的油烟雾气等等,都存在着致癌的可能性。总而言之,人类不健康的衣食住行都有引起癌变的可能,这种癌症就是“生活方式癌”。

是“生活方式癌”。

生活方式的改变的确可以改变癌症发生的概率,这是预防“生活方式癌”的最大动力。以女性恶性肿瘤的发生为例,解放初期上海市女性恶性肿瘤中排序第一的宫颈癌现在已降至第八位,而过去极少见的乳腺癌现在却排到了第一,这是生活方式的改变影响女性癌症排序的最生动的例子。因为,宫颈癌的发生与生孩子多、早婚等有关,而乳腺癌的发生则与营养过剩、哺乳过少有关。

致癌杀手二： 外界环境污染

有关专家指出,绝大多数的癌症不是仅由内因或外因引起,而是由多种因素,内外因交互、共同作用的结果,而外因主要是环境因素。肿瘤流行病学研究表明,90%以上的恶性肿瘤与环境有关。环境因素包括了我们日常生活中所接触到的几乎所有物质,如食物、水、空气、药物、化学物品、放射线以及微生物(如细菌、病毒)等。

由于城市化进程的加快,人口密集、污染严重、生活条件和生活方式的改变使得人们精神高度紧张,生活节奏加快,加重了精神上的负担。同时,人类生活在有众多致癌因素的环境里,致使有人患癌,而大多数人则终生不患癌。这说明人体自身的内在因素对癌症的发生与否起到重要的作用。通俗地说,突变的细胞就像“种子”,身体的内环境就像“土壤”。有了癌的种子,又有适合癌症细胞生长的土壤,加上外环境作为肥料,这样的肿瘤才得以生长。

致癌杀手三： 化学物质泛滥

肿瘤医院专家指出,目前已有研究发现,一些食品中含有的化学元素也能导致癌症发生。如进食腌制和霉变食物等,其中,二甲基亚硝胺、二乙基亚硝胺以及甲基苯基亚硝胺都能在腌制的肉类与鱼类、粗制的鱼露中发现。此外,在陈萝卜干、陈玉米面、酸菜及某些霉变食品中也或多或少地存在。发霉食品中除亚硝胺外还有霉菌毒素,这些毒素本身可以引起癌症,还与亚硝胺有协同致癌作用。专家还发现胃癌高发区的粮食与食品受霉菌污染严重,甚至在胃癌患者的胃液中,也检出霉菌及其毒素。

根据国内外流行病学研究,胃癌的发生也可能与好吃熏烤食品有关。因为食品在熏烤过程中会产生大

量的多环芳烃化合物,其中含有苯并芘等强致癌物质,它可渗透至整个食品。熏烤过程中,蛋白质在高温下,尤其在烤焦时会分解产生致癌的成分。

致癌杀手四： 饮食营养过剩

我国每5例病人死因中,有一例就是死于恶性肿瘤,大城市则每4例死因中有一例死于恶性肿瘤,这中间很多患者与营养过剩有关。

流行病学调查表明,高脂肪会影响肠道菌群和某些胆酸与胆固醇的水平,而这些则可能成为结肠癌的促进剂。饮食中脂肪摄入与

免疫功能产生抑制作用,从而影响免疫系统对癌细胞的识别和消灭功能。在健康人的体内,虽然正常细胞也存在着发生突变而成为癌细胞的可能,但人体的免疫系统能在这些细胞增殖之前,及时地将它们破坏和消灭。但是,如果人的情绪或其他心理因素长期不好,则会降低免疫功能,从而对癌细胞的肆虐束手无策。豁达的性格和良好的情绪,对于预防癌症的发生是非常重要的。

致癌杀手六： 通宵达旦熬夜

国外有研究指出,通宵工作者的正常作息被打乱,人



资料图片

生活贴士

“夜猫子”应多吃胡萝卜

工作、学习和生活在节奏紧张的现代社会,迫使许多学生和上班族有时成为“夜猫子”。经常熬夜会使身体的正常节律发生紊乱,对视力、肠胃及睡眠造成影响。有关医学专家建议“夜猫子”要多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

专家称,维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果,维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。此外,每天要多吃富含叶黄素的水果,可以防止视力退化。叶黄素属于“类胡萝卜素”,它在新鲜绿色蔬菜和柑橘类水果中含量较高。叶黄素对视网膜中的“黄斑”有重要保护作用,如缺乏叶黄素则容易引起黄斑退化与视力模糊。

除了在饮食上下功夫,熬夜一族要重视的还有加强身体锻炼。熬夜中如感到精力不足或者欲睡,就应做一会儿体操或散步。由于熬夜会占去正常睡眠的时间,因此在补充睡眠上不妨见机行事。如下班回家时,在车上闭目养神片刻,或在单位午休时为自己安排一小会儿午睡等,可恢复体力,使精神振作。来源:新华网

药食同源

六大能防病的饮食搭档

- 防中风——菠菜+胡萝卜**
研究发现,每天进食一定的菠菜和胡萝卜,可明显降低患中风的危险。
- 防心脏病——苹果+洋葱+茶叶**
苹果、洋葱、茶叶可保护心脏,能减少心脏病的发病率,因为这些食物中含有大量黄酮类天然抗氧化剂。饮食中的黄酮类物质主要来源于苹果、洋葱和茶叶。
- 防胃癌——叶酸+硒酵母**
叶酸和硒酵母均具有防胃癌的作用。绿叶蔬菜、菌类、动物肝肾等富含叶酸和硒元素,宜多食。
- 防肠癌——谷物+蔬菜+红葡萄酒**
研究发现,喜欢吃各类杂粮、新鲜蔬菜,并适量饮用红葡萄酒的人,其发生肠癌的几率较普通人低50%。因为红葡萄酒中含有阿司匹林的成分,故有助于降低患癌的几率。
- 防流感——维生素C+铜**
服用维生素C究竟能否预防流感,关键在于人体内是否有足够的铜。铜离子可积聚在“流感”病毒表面,为维生素C提供攻击的“靶子”,从而置“流感”病毒于死地。富含铜的食物有动物肝脏、芝麻、豆类等。
- 防缺钙——豆腐+鱼类**
豆腐煮鱼可预防骨质疏松、小儿佝偻病等缺钙引起的疾病。因为豆腐中含有大量钙元素,若只吃豆腐,机体对钙的吸收率会很低,但与富含维生素D的鱼肉一起吃,就可大大增加机体对钙的吸收与利用。来源:人民网

相关链接

有的放矢预防癌症

肺癌:防油烟

女性近年来除了吸烟率提高、被动吸烟增多外,还有一个引发肺癌的因素是厨房内的油烟污染。建议家庭妇女下厨时要开足排油烟机装置通风,烹饪后再继续排油烟3分钟。

肝癌:及时注射疫苗

及时接种乙肝疫苗,减少患病率,从而减少原发性肝癌;对有黄曲霉污染的食物如花生等,应学会仔细辨认并不食用;改善饮水条件,减少污染;尽量少饮酒,杜绝酗酒现象发生等。
胃癌、肠癌、食管癌:不吃变质的食物
培养良好饮食习惯,不吃腐烂变质的食物,少吃咸、腌、熏和霉制食品,少吃精制食品,多吃新鲜的食物如蔬菜和水果,保证每天食用量在400—500克左右,以补充体内足够的粗纤维和维生素。积极治疗便秘

症,有便血等可疑症状,要及时检查。

乳腺癌:定期进行乳腺自查

洗澡时要注意乳房大小是否对称,是否有小结节,乳房的皮肤、位置有无变化,发现有可疑变化时,及时去医院检查;有乳腺癌家族史和乳腺外伤史的女性,应定期到医院检查。
另外还有一些小细节,女性也要注意:授乳期的女性每次授乳时,尽可能多排出乳汁;青春前期节制脂肪及动物蛋白的摄入,适当增加体育活动,延缓性成熟,推迟初潮年龄;青春前期避免拍摄胸部X线片;尽量避免高龄结婚和高龄生育;更年期时避免雌激素;更年期后控制热量摄入;30岁后的女性应少饮酒或不饮酒,这些都可降低乳腺癌的发病率。

来源:人民网

运动与健康

仰卧起坐能减肥吗

仰卧起坐是冬天最适合的运动了,足不出户,躺在床上、沙发上就能做。仰卧起坐不能减肥,还是要看做仰卧起坐时人体的心率。如果做仰卧起坐时心率能保持在140/分以上,坚持

30分钟以上,就算是有氧运动,能够起到减肥的效果。在做仰卧起坐频率方面,男女有所区别,男性每分钟做30~50个即可,女性减少为20~40个,但也必须不间断做30分钟以上。

认为仰卧起坐不能减肥者,主要是认为仰卧起坐属于无氧运动。其实,它是一种无负重的有氧练习。如果管不住嘴,即便是做再多的仰卧起坐,还是阻止不了小腹“长大”的迹象。所以还得多吃粗粮,饮用豆奶而不是甜饮等。

正确的仰卧起坐如下:男性,上下起伏时角度超过90°,速度要快。也可以将角度变小,相对慢速进行则为低强度;女性,将双手放置头后,双腿自然弯曲,起身幅度离地60°~70°。20个为1组,连续做2~3组。也可以双腿自然落地,上身平躺在床上,然后将双腿抬离地面达到与床水平或略高的高度。来源:《健康时报》



资料图片

提个醒儿

两种家务活最伤眼睛

有关医疗专家指出,在医院门诊经常发现一些人在做家务时伤害了眼睛,其中做菜和洗涤是发生这种状况的危险区域。

做菜 很多人喜欢做一些油炸食品,也有很多人喜欢用热油爆炒做菜。这时候如果操作不当,细小的食用油颗粒便会飞溅起来,进入眼睛中。而且,油热的时候产生的烟本身对眼睛就是一种强烈的刺激。另外,水蒸气、大蒜、洋葱等都会刺激眼睛,让人泪流不止。这样久而久之,就会影响到视力。所以,在切大蒜、洋葱时最好打开抽油烟机,因为刺激性物质主要是气体。

洗涤 当我们在快速地搓衣服、擦拭厨房、刷洗厕所的时候,化学清洁用品,比如洗衣粉、洗洁精等所溅起的飞沫会进到眼睛里。这时候很多人会明显感觉到眼睛酸涩难受,应尽快用大量的清水冲洗眼睛。

如果眼睛对化学物质比较敏感或者进入的飞沫较多的话,可以适当点一点氯霉素、利福平等眼药水,给眼睛消炎。最好及时找专业的眼科医生进行救治,以免损伤角膜甚至造成失明。

来源:《健康时报》



资料图片