

易引起癌症的十种不良生活习惯

很多人一听到“癌症”这个词,立马谈“病”色变。但你可能不知道,也许每天乐在其中的生活方式,正在将你慢慢地引向癌症。美国华盛顿大学医学院病理和免疫学教授罗伯特·史莱伯发现,如果一些不良生活习惯维持 10 年,那你就会成为“癌症候选人”,因为在这 10 年中,癌细胞不仅产生,而且会发展壮大,侵犯身体器官。

成为“癌症候选人”,是我们长期“不爱自己”造成的结果。人的身体有 60 兆至 100 兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,学会关爱它们,渴了给它们水喝,饿了给它们适当的营养,累了让它们休息,才能减少它们转变成癌细胞的几率。

老喝滚烫水。很多喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道埋下隐患。原因就在于,滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。调查表明,新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥,目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。专家建议,食物或饮料如果觉得烫,千万别性急往下咽。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候尤其要当心。喝热饮千万不要用吸管。

蔬菜水果吃得少。大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已经成了现代人的通病。千万别小看这一生活习惯带来的危害。由着性子吃一是会造成肥胖,近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。二是蔬菜水果含有很多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。老不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。三是导致缺乏维生素。研究显示,不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人,

因为缺少β—胡萝卜素,肺癌发病率要高 7 倍;缺乏维生素 A,易患肺癌、胃癌的可能性很大;叶酸与维生素 B2 缺乏,是食管癌高发的重要原因。专家指出,要保证身体需要,每天应吃 400 克以上的蔬菜,吃肉不要超过 75 克,体积相当于一副扑克牌大小。粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。

老是憋大便。想去大便,可偏偏工作太忙走不开,或一时找不到卫生间,只能使劲憋着。一回两回还行,时间长了,就会出问题。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物,在肠道里积存久了,就会被重复吸收,刺激肠黏膜。一项调查显示,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。专家建议,一定要抓住一天中“便意”最浓的时刻,一个是早晨起床后不久,一个是吃饭后。便意一般只会持续几分钟,一旦错过很难再捕捉到。早上实在没时间排便,可以调整到较空闲的晚上。吃完晚饭后散散步,对腹部进行顺时针按摩,然后无论有无便意,定时去蹲蹲厕所。一般 5 分钟没有大便排出,就应该放弃,不要长时间呆在厕所看书看报。

夜晚不睡觉。很多人因为工作不得不熬夜加班;还有人赶时髦,天天泡酒吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。英国科学癌症研究中心研究了世界各地 1000 余名 30—50 岁的癌症患者,发现 99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。专家指出,熬夜一方面会造成生物钟紊乱,另一方面,夜间灯光会破坏人体褪黑素形成,而这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。熬夜最好不要超过 12 点。如果加班到凌晨,最好找一间窗帘有遮光布的房间睡觉,漆黑的环境有助于身体中褪黑素的生成。

坐下不想动。上班一坐就一天,回家陷在沙发里不想动,千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、伤椎。专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率;胃癌患者大多平时吃得太饱和久坐不动;久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高 40%—50%;男性还易罹患前列腺癌。工作每 2 个小时,必须起来活动 15 分钟以上。

爱钻牛角尖。如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样,怎么也迈不过去,思想钻了牛角尖,而且抑郁的心态持续一两年以上,就要小心了。临床发现,生活中爱较真、生气又不擅表达的人,植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状态,是导致乳腺癌和卵巢癌的重要原因。工作中爱较真、过于追求完美的人,患胃癌与胰腺癌的较多。专家指出,豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”,平时要多培养兴趣爱好,遇到不快时做做深呼吸。

不用安全套。近年研究证实,人乳头瘤病毒(HPV)是宫颈癌的元凶,而这种病毒的传播往往通过性行为。因此,尽量减少婚前性行为 and 婚后恋中不安全的性行为,必要时使用安全套,是保护女性减少宫颈癌风险的一个重要方法。

常吸二手烟。除了众所周知的肺癌,吸烟还会导致鼻咽癌、口腔癌、食道癌,甚至膀胱癌、肾癌、胰腺癌和胃癌等,可谓“一支烟在手,全身都遭殃”。另外,研究表明,二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。因此,最好赶紧掐灭手中的烟卷,离烟雾越远越好。

装修太豪华。除吸烟外,装修的刺鼻气味也是导致肺癌的罪魁祸首。很多建材里都含有致癌化学成分,装修越豪华,让

身体受伤害的几率越大。对儿童来说,装修污染更有可能让他们患上白血病。装修买家具、建材,千万别图便宜,一般来说,质量越次的产品味道越刺鼻;装修期间一定要开窗通风;装修结束后至少要晾两三个月才能入住。

家人有癌症。如果上一代患有乳腺癌、肺癌、食道癌、结肠癌等,后代患上癌症的风险比一般人高很多。此外,调查显示,每 100 对死亡夫妻中,至少有 5 对患“夫妻癌”。这与夫妻常年保持相同的生活习惯有关。所以,一旦反省到两人有不健康生活习惯,夫妻应认真对待,一起改正。有癌症家族史的人最好定期做个癌症检查,保持健康的生活习惯。(张彤)



冬季下肢寒冷需排查甲状腺功能减退症

初冬时节,下肢特别是脚部最易感到寒冷。这是因为人体下肢距离心脏较远,局部血流相对缓慢而造成的。然而有人即使在气温并不太低、鞋子保暖作用也很好的情况下,仍常感到下肢寒冷、麻木,甚至在炎热的夏季也不例外。这种异常的下肢冷,往往是某种疾病的信号。引起下肢寒冷的常见疾病有以下几种:

血栓性闭塞性脉管炎:属于周围血管的慢性闭塞性病变,主要累及四肢中、小动脉,其中以下肢更为多见,多发生于男性青壮年。发病初期,大多表现为受寒后感到足部发冷、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。病情逐渐加重,则会表现为间歇性跛行,即走几步之后就感觉下肢无力,要停下来歇一歇,患肢发凉、惧冷、麻木、疼痛加剧,尤其在夜间更为严重。

闭塞性动脉硬化:早期症状表现为患肢发冷、有麻木感,以及间歇性跛行,发展到后来会表现为患肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎缩、趾甲增厚变形等,病变晚期可出现坏疽,且较为广泛。由于这种病是全身动脉粥样硬化的表现形式之一,所以老年人、高血压及高血脂、糖尿病患者如果出现上述症状,尤其要警惕该病的发生。

肢端动脉痉挛症:肢端动脉痉挛症又称雷

诺氏病,是一种因血管神经功能紊乱而引起的肢体末端小动脉痉挛性疾病。表现为四肢阵发性发白、潮红和疼痛,通常会因寒冷刺激或情绪激动而诱发。这种病多发生于女性,发病年龄多在 20~30 岁。

甲状腺机能减退症:这是由甲状腺素分泌不足而引起的病变。如果是幼年时发病,则称为呆小病,患儿的身体发育与智力发育会严重滞后;成年时期发病,则表现为皮肤苍白而粗糙,四肢冷,有凹陷性水肿,伴有心动过缓等症状。

神经系统疾患:一些神经衰弱患者,由于植物神经功能紊乱,也会出现持续性下肢寒冷感,同时还会伴有心悸、气短、多汗、腹胀、头痛、易疲劳、失眠等症状。(闻慧)



腰椎间盘突出症 应根据病情选择疗法

核磁为常规检查

有以下症状,如有腰痛、坐骨神经痛等临床表现,感觉、运动功能障碍时,就要怀疑是否患上腰椎间盘突出症了。

X 线检查结果不能作为确诊腰椎间盘突出症的依据,但可借此排除一些疾患,如腰椎结核、骨性关节炎、骨折、肿瘤等。CT 在了解腰椎骨性结构的破坏以及周围软组织钙化方面有优势,MRI 在了解软组织病变方面有 CT 不可替代的作用,只有 MRI 检查方能分辨清楚,因而 MRI 检查目前基本已成为腰椎间盘突出症的常规检查。

并非都需人工椎间盘置换

该病的患者中有 80%~90%可以通过非手术方法治疗,使症状得到缓解。常用的非手术疗法有:卧硬板床休息、佩带腰围、牵引、理疗、腰背肌肉功能锻炼,以及使用药物脱水、消炎和营养神经。

同样是腰椎间盘突出症,由于患者的性别、体重、年龄、职业、主观要求,以及突出的部位、节段和程度不同,采用的手术治疗方法也不尽相同。常用的手术方法是经后方切开椎间盘摘除术,目前手术的成功率已经普遍达到 95%以上。由于有些患者患病时间比较长,或者患者的年龄比较大,为避免手术后腰椎不稳定,需要在体内置入螺钉来将手术的部位固定,使手术的节段融合起来,以达到长期的良好稳定性。这种固定和融合术也是目前比较成熟的对严重椎间盘突出症的治疗方法,治疗的优良率通常在 90%以上。

近 10 年来,由于医学研究的进展,以及人们对腰椎间盘突出症的深入了解,非融合方法已经逐渐开展。非融合方法是一种旨在通过控制腰椎间的异常运动,达到保障脊柱正常运动和负荷传递的目的。与融合手术相比,非融合技术在切除椎间盘后,植入一种特殊的脊柱弹性

固定系统,使之更加接近生理状态,因此能避免或延缓融合手术后相邻节段退变的发生,也称动态固定或软固定。该手术创位面小,出血量少,很容易使身体恢复如初,中短期手术成功率已经达到甚至超过传统手术方法。它主要适用于年轻或单节段、退变程度轻、不稳程度轻的患者,也可以应用于腰椎融合术患者的邻近节段。

人工椎间盘置换术也是腰椎间盘突出症的治疗方法。简单地说就是用人工制造的类似正常椎间盘结构功能的装置,通过手术方法置入椎间盘原部位,来替代病变的椎间盘功能。目前对此手术的适应症选择还是比较严格的,一般为男性 60 岁以下,女性 50 岁以下,不伴有骨性椎管狭窄,存在或潜在腰椎节段性不稳定的严重椎间盘突出、椎间隙狭窄、椎间盘源性腰痛,以及椎间盘切除术后不稳引起的腿腰痛等病人、经保守治疗无效,可考虑采用人工椎间盘置换术。(海涌)



老人冬季养生吃点热水果

一般来说,老人多体质寒凉,可以选择生吃一些温热性水果,如荔枝、桂圆、石榴、金橘、红枣等,而梨、柚子、香蕉等凉性水果,以及苹果、葡萄、甘蔗、木瓜等中性水果,则最好加热再吃。

煮汤水:梨、苹果、山楂,都可以与冰糖一起煮汤喝,但由于山楂较酸,胃酸偏多的老人要少吃或慎吃。

熬粥:可以与粥同煮的水果一般有桂圆、干红枣、葡萄干等。

炖肉:荸荠、桂圆等可以加入肉汤中同炖,还能增加肉的美味程度。

上锅蒸:山楂、红枣、苹果具有很好的补中益气、养血安神作用。特别是蒸熟的枣,相对于生枣更易消化,脾胃功能比较弱的人可以适量多吃。

微波炉加热:橙子、梨、苹果等都可以切成小块,用微波炉加热后食用,也可将其榨成果汁,然后微波炉加热饮用。

做菜:水果做菜最常见的是拔丝。水果切块,用白糖熬成糖浆后,将水果裹上糖浆,拔成丝。如拔丝橘子、拔丝香蕉,拔丝苹果,拔丝梨等。

天凉时,老人还是不宜多吃水果,一般一天一份,大小约为一个中型水果(如橙子、苹果),否则会伤脾胃,且最好在中午食用。(栢榕)



常擦背捶背可预防感冒防止便秘

人体背部和脚部有许多穴位,寒冷刺激可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能,使人致病。对一些患有心脑血管疾病、风湿性关节炎、支气管炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的老年人来说,尤其要注意背部保暖。

背部保暖,不仅限于背部不受凉,还应包括更为主动的对背部经络的“刺激”,从而有益于气血运行和血脉流畅,滋养全身器官,达到强身健体的目的。

擦背 操作者五指并拢,用手指及掌在背部正中及脊柱两侧反复上下揉擦。开始时间不宜过长,以后逐渐延长时间,以皮肤发热、自我感觉舒服为度。可于每天晨起和睡前各做一次。

捶背 操作者手呈半握拳状,用掌根、掌侧拍打或叩击背部。力量要均匀、缓和,以能耐受并感到舒适为度。每分钟可叩击或拍打 60~80 次,每次 10~15 分钟,每日 1~2 次。

无论擦背或捶背,都能达到“背宜常暖”的目的。长期如此,可预防感冒和便秘,也可辅助治疗腰背酸痛、胸腹闷胀等多种慢性疾病。当然,冬季天冷,做背部保健运动时,一定要注意对其他部位的保暖,千万不能“暖了脊背,冻了全身”。(健康报)

疲劳是报警信号



许多人认为疲劳是一种正常的生理现象。其实,疲劳在某些时候也是一种疾病乃至严重疾病的报警信号。

疲劳可能告诉你以下信息:

该休息了 疲劳感本身是身体向大脑发出的告急信号。人之所以产生疲劳的感觉,是由于体力或脑力劳动时间过久或强度过大,体内组织器官需要的营养物质和氧气供应不足,代谢废物乳酸等积蓄增多,进入大脑组织,使人产生疲劳感。当经过有效的休息之后,代谢产物从体内排出,疲劳便自然消除,因此,疲劳感是有益于人体健康的一种保护性反应。

可能已患病 疲劳还是多种疾病的重要信号。诸如病毒性肝炎、肺结核、糖尿病、心肌梗塞和贫血等疾病的早期症状就是疲劳,应尽快去医院检查诊治。

应加强锻炼了 如果经医生全面检查之后,未发现什么疾病,但疲劳感仍然经常出现,这是一种身体素质较差,体力和脑力不如一般人,应该加强锻炼了的信号。

应进行调整 排除上述 3 种情况的易疲劳者,就应该对自己的饮食与睡眠情况进行一次自查。因为营养不良与睡眠不佳均容易引起疲劳。因此,应改变不良的饮食习惯,改善自己的睡眠状态。

衰老可能过早来临 如果经常出现疲劳或疲乏不易消除,又找不出原因,就该注意抗早衰。生活规律性,饮食营养要合理搭配,工作上劳逸结合,保持精神愉快,业余时间进行锻炼与娱乐,尤其要戒除吸烟、酗酒以及通宵打牌的不良嗜好。

《健康时报》

海鲜带来的三大麻烦

麻烦之一:痛风

痛风是由于血中尿酸增高所致。尿酸来自细胞分解产生的核酸以及其他化合物,以及食物中的嘌呤。正常情况下嘌呤生成的尿酸可被代谢掉,一旦嘌呤来源过多,或者排泄、分解发生问题,就会发生高尿酸血症。

每 100 克食物中嘌呤含量高达 150~1000 毫克的有沙丁鱼、鲱鱼、虾,每 100 克食物中嘌呤含量达 75~150 毫克的有鲷鱼、扇贝、凤尾鱼、马哈鱼、金枪鱼、螃蟹等。而谷物、水果等食物几乎不含嘌呤。

麻烦之二:组胺反应

海鲜几乎无一例外地含有丰富的蛋白质。这些蛋白质在体内可分解成氨基酸,某些氨基酸会进一步变成组胺,在组胺氧化酶作用下再分解成废物从尿中排出。这里要特别提到头抱类(又称先锋类)抗生素。这类抗生素疗效好,比较安全,

是临床上用得最广的一类抗生素。然而头孢类抗生素却是组胺氧化酶的死对头。

事情就这么复杂。组胺氧化酶被头孢类药物抑制之后,组胺无法代谢掉而在体内蓄积。组胺是一种有毒化合物,会使人出现头痛、头晕、恶心、皮肤发红、口干、出汗等症状,严重时可发生血压下降、心跳加快、胸闷痛、心衰、呼衰乃至脑出血。这些反应多在餐后 5~10 分钟发生。食海鲜多者,老年人、儿童、过敏体质或有心脑血管病者易发生此类反应,且症状较重。

麻烦之三:过敏反应与消化不良

海鲜不但蛋白质含量高,且各类各异,极易引起荨麻疹、皮肤瘙痒、水肿等。一次进食海鲜过多,有人就会出现腹胀、大便稀薄、放屁恶臭、食欲下降等问题。这是因为蛋白质在肠道内腐败所致。

(李增烈)

研究显示肥胖女性卵巢癌死亡率更高



性早熟孩子 康复五注意



适当控制饮食 避免营养过剩,尤其避免油脂多的食物,少吃甜食,但要保证蛋白质的摄入量,应多吃蔬菜和水果。考虑为误服避孕药所致的假性性早熟患儿,不要再进食可能含有性激素的营养食品、滋补品,也不要使用含有性激素的护肤品;同时家长应将家中的药物放到孩子不能触及的安全地方。

增加体育活动 尤应加强下肢锻炼,每天应保证 30 分钟以上的运动时间。可选择跑步、登楼、跳绳、跳橡皮筋等运动项目。一开始可做些力所能及的活动,循序渐进,逐渐增加运动量和运动强度并持之以恒,以免因过度疲劳而丧失信心。下肢的锻炼能刺激长骨骨髓生长板的细胞分裂增殖,促进长高。此外运动锻炼对调节体重、改变身体组分、增加肌肉量和减少脂肪含量均有十分积极的作用。

保证充足睡眠 每晚应有 8 小时高质量的睡眠,以保证垂体在夜间能分泌足量的生长激素,对身高的快速增长有十分重要的促进作用。

定期监测身高 在使用生长

激素进行治疗期间,应每 3 个月监测血 IGF-1 水平和身高的变化,如果有效则可以考虑继续使用。由于生长激素有可能会促进肿瘤的生长,因此由肿瘤引起性早熟的患儿应禁用生长激素。所以,在使用生长激素之前应先排除体内存在肿瘤的可能,或者肿瘤已经得到有效处理并随访达 1 年以上且无复发的征象时,方可使用低剂量的生长激素,并严密随访。

用生长激素要看年龄 既往认为,只有生长激素缺乏的患者才能使用生长激素治疗。但是目前认为在一些生长激素并不缺乏的患儿中,如 Turner 综合征和特发性矮小的患者使用生长激素也可促进身高增长。具体到某一患者能否采用生长激素促生长治疗,关键是要看骨髓的情况。骨髓是否闭合是决定可否使用生长激素最重要的指标。从理论上讲,只要骨髓没有闭合,就还有使用生长激素治疗的机会。但如果骨髓闭合后还使用较大剂量的生长激素治疗,则不仅不能促进长高,反而会带来股骨头肥大的不良反应,使患者的容貌变得粗糙。

(伍学斌)