

解读防癌饮食

管不住嘴的后果有多严重？不说不知道，一说吓一跳。众所周知，爱吃肉容易得大肠癌，可在专家看来，这还只是冰山一角。总热量、脂肪、蛋白质和碳水化合物的摄取均与肿瘤有内在联系，只有膳食纤维有防癌功效。本期为您介绍如何预防饮食致癌？

高热量和高脂肪摄入易高发肿瘤

每当说起肿瘤的病因和预防，总少不了“饮食过度”、“爱吃肉”这几个关键词。最为大家熟悉的，莫过于大肠癌的防治必须从减少高脂肪饮食做起。可大多数人只知其一，不知其二，原来脂肪还和乳腺癌的发生密切相关。

高脂肪饮食会导致高雄激素和高促乳素，而雌激素和促乳素是乳腺肿瘤发生所必需的因素。专家说，爱吃肉会增加患乳腺癌的风险，但这不是唯一的饮食危险因素，如果吃的总热量过高，乳腺癌及大肠癌乃至胆囊胆道癌、宫颈癌、卵巢癌、子宫内腺瘤的发生率也会增高。

研究表明，每日总热量摄取从 2700 千卡增加到 3900 千卡，结肠癌和直肠癌的死亡率上升两倍多。高热量饮食地区女性乳腺癌的发病率则是低热量饮食地区的 1.2 倍。不过，减少机体的营养供给也可能造成机体衰弱，抵抗力下降，肿瘤仍将发生。

建议：总热量摄入不能过多，也不能过少，最好控制在每人每日 2200~2700 千卡。脂肪摄入量一般认为占总热量的 16%~20%为宜，应增加植物性脂肪（如植物油等）。少吃高胆固醇食物，如小虾、松花蛋、鸭蛋、猪肝、干虾皮、鸡蛋、牛肝、牛肚、螃蟹、墨鱼、黄鳝、蛋糕、冰淇淋、全脂牛奶。

蛋白质和碳水化合物过量引起肿瘤

在多数人的印象中，很少听说蛋白质和碳水化合物与肿瘤有什么关联，可专家指出，当膳食中蛋白质含量过低时，可以促进肿瘤的发生，而当摄取蛋白质的量为人体正常需要量的 2~3 倍时，也能增强化学物质诱发肿瘤。所以说，蛋白质摄入过多还是过少都不妥。而动物蛋白和植物蛋白对肿瘤的影响有一些差异。从研究来看，动物蛋白与乳腺癌、大肠癌、前列腺癌、胰腺腺呈正相关关系，植物蛋白（如豆类）反倒能明显抑制肿瘤的发生。碳水化合物和肿瘤关系的研究不是很多，但有一些研究表明糖和淀粉与大肠癌、结肠癌、直肠癌、胰腺癌等肿瘤有关。过量的碳水化合物会导致总热量过多，进而增加肿瘤发生的危险。

建议：蛋白质的供给量每人每日以 70~80g 为宜，其中大豆蛋白应占 20%。碳水化合物的热量应占总热量构成的 60%~70%。

多吃膳食纤维能降低多种肿瘤发生率

或许我们会问：那还能吃什么？事实上，饮食中有促进肿瘤的因素，也有预防肿瘤的因素，膳食纤维就是一剂良药。

膳食纤维能显著降低大肠癌、直肠癌、结肠癌、乳腺癌、胃癌、食管癌、宫颈癌、胰腺癌、口腔及咽癌肿瘤的发生率。其防癌机制主要体现在：



在：降低大肠中致癌物的浓度；缩短肠腔内毒物通过的时间，减少致癌物和组织间的接触时间；影响某些致癌或前致癌物的产生；调节内分泌系统等。以结肠癌为例，当食用膳食纤维量为 28%（非常高水平）和 15%（高水平），结肠癌的发病率很低，当摄入膳食纤维为 5%（低水平），则结肠癌发病率很高。

建议：日常多吃蔬菜、水果和全谷类食品，特别是柠檬、柑橘类水果、十字花科蔬菜和菇类。所谓十字花科蔬菜，包括了西兰花、卷心菜、菜花、水芹、羽衣甘蓝、大头菜、芥

菜、萝卜等。

致癌食物要少吃

1. 经过高温加工后的高蛋白食物如肉、蛋类。
2. 经过发酵工艺的啤酒、酸奶酪、面包。
3. 在温暖而潮湿条件下贮存的玉米、花生、黄豆。
4. 熏制或腌制的鱼肉、蔬菜。
5. 经过炙烤的鱼肉。
6. 含有可疑致癌物的香料，如龙蒿、丁香、桂皮、肉豆蔻、茴香。

（羊晚）

致分泌性中耳炎的四原因

水质不干净的泳池里游泳，一呛水，污水可通过鼻-鼻咽-中耳通道进入中耳腔，水中的细菌就沿着耳咽管蔓延到中耳腔黏膜，导致中耳积液、阻塞，分泌物流不出来而造成发炎。另外，有时从口鼻进水也会导致中耳炎。这是因为水从口鼻进入咽鼓管，再进入耳朵，也可以引发急性中耳炎，这种急性中耳炎是游泳引起的常见病。

因此，有慢性中耳炎的人最好不要游泳，以免急性发作。有上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎的患者也应该少游泳。游泳后，如果耳朵出现肿痛、红肿的症状，一定要及时找医生治疗。

★ 耳朵保健小窍门

吹干耳朵：当你弄湿耳朵，应记得去除耳朵内的水分。将外耳向上及向外拉，使耳道伸直，水分更易排出。或者让吹风机距离耳朵 5~10 厘米之远，向耳内吹，以暖风或冷风吹 30 秒，这样可以消除细菌及霉菌生长的温湿环境。

游泳时戴耳塞：爱游泳的人不要因为怕患中耳炎就不下水，可以戴上柔软的耳塞，并选择干净的游泳池。洗头或洗澡时，也别忘了戴耳塞。假若容易患中耳炎，则保持耳朵干燥尤其要紧。

勿常常清除耳垢：耳垢有若干用途，包括提供良性菌栖身处。这是耳内天然的防御措施，勿用棉花棒挖除。如有鼓膜穿孔者，禁止擤鼻涕及耳内滴药，以预防中耳感染。（张华）

健康之美

国庆假期还你一个无暇的脸

秋冬季正是祛斑的大好时节，阳光中的紫外线强度较低，因此防晒问题比较好解决，治疗效果也会大大提升，再加上气温低皮肤排汗较少，非常适合祛斑后的皮肤保养。国庆节快到了，如果你不打算外出，也正在为自己满脸的“斑”而发愁，那么请联系我们“祛斑师”，她会在一周之内还你一张纯洁无暇的脸。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197
13592208703
医师：周海燕

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566



分泌性中耳炎常出现听力下降、耳鸣、耳堵塞感、耳痛等症状，成人多表现为耳鸣及耳堵塞感，而耳痛则是儿童患分泌性中耳炎看急诊的主要原因。分泌性中耳炎的病因有很多种，在日常生活中，一些不正确的生活方式均可引起分泌性中耳炎的发生。

■ 呼吸道感染——中耳炎最常见的原因是上呼吸道的病毒感染，如感冒或流感，这些疾病使咽鼓管肿胀，以至于中耳内的液体不能排出。这种液体在中耳内滞留，会引起这一区域的炎症和感染。对于孩子来说，咽鼓管的位置更平而短，他们被感染的危险性更大。所以，很多儿童患中耳炎之前多数是得过感冒或流感。

■ 擤鼻涕方法不正确——有的人擤鼻涕时往往用两手指捏住

两侧鼻翼，用力将鼻涕擤出。这种擤鼻涕的方法不但不能完全擤出鼻涕而且很危险，鼻涕中含有大量的病毒和细菌，如果两侧鼻孔都捏住用力擤，则压力迫使鼻涕向鼻后孔挤出，到达咽鼓管引发中耳炎。正确的擤鼻方法是：用手指按住一侧鼻孔，稍用力向外擤出对侧鼻孔的鼻涕，用同法再擤另一侧。如果鼻腔发堵，鼻涕不易擤出时，可先用麻黄素滴鼻液滴鼻，待鼻腔通气后再擤。

■ 婴幼儿仰卧吃奶——如果婴幼儿仰卧位吃奶，由于幼儿的咽鼓管比较平直，且管腔较短，内径较宽，奶汁可经咽鼓管呛入中耳引发中耳炎。因此母亲给孩子喂奶时应取坐位，把婴儿抱起呈斜位，头部竖直吸吮奶汁。

■ 不干净的水池游泳——在

博爱孕育讲堂

千万不要“冷”了你的子宫

所谓宫寒，是指妇女肾阳不足，子宫失于温煦导致。身体表现可能首先是痛经，接下来性欲也会降低。最糟糕的是没有适宜的温度，胎儿很难生存或发育不良，宫寒型不孕不育由此而来。

造成宫寒的原因

周口博爱妇科医院不孕不育专家指出，频繁的人流帮助女性流走一个个意外的同时，也让一个个的烦恼“流”进来，而这些烦恼往往是“宫寒”的病症表现。多次人流容易导致整个生殖系统紊乱，惹来宫寒。

流产导致子宫受寒，种下不孕恶果

宫寒，中医上指女性子宫（包括输卵管、卵巢等）的寒冷症，为妇女肾阳不足所致。频繁人流缘何会引起宫寒？宫寒，真的会引致不孕吗？

周口博爱妇科医院不孕不育专家介绍，精卵的结合及胎儿的生长，需要消耗女性大量的能量物质，所以怀孕中的部分女性会有一个很不舒适的身体和布满色斑的面容。而流产就相当于突然全部扔掉那些能量物质，需要损耗人体大量的阳气。当那个与子宫血肉相连的小生命被拽出体外时，子宫壁会受到伤害，人流次数越多，操作越不规范，子宫内膜损伤过度，子宫壁就会变得越来越薄，引发寒邪入侵，孕育生命的土地变得贫瘠、严寒。当女性将来做好了生育计划时，却无法如愿。因为种子再好，也难以在贫瘠、严寒的“土壤”中扎根生长。因此，频繁人流、随意人流带来的可能是不孕恶果。

宫寒主要高发于四类人群：频繁人流患者；高压工作下常熬夜的白领；性生活不卫生，常经期性生活者；常年在空调环境中生活，爱吃冷饮，着衣单薄者。

温暖你的子宫很重要

很多女性朋友平时总不太爱惜自己，出现月经不调、痛经，困倦腰痛等症状不以为然，认为只是小事，歇一歇，忍一忍就好，却不曾想过，这些不放心上的小症状，其实是宫寒的内在诱因。

周口博爱妇科医院不孕不育专家指出，子宫不仅仅是孕育宝宝的“房间”，还与整个生殖系统息息相关。子宫温暖，体内气血运行通畅，经期有序，方能保持身体健康，容光焕发，生命的种子也能生根发芽，茁壮成长。

优惠活动早知道

为中国加油·为健康献爱心”大型微创技术推广活动

在国庆之际，周口博爱妇科医院特别奉献“为中国加油·为健康献爱心”大型微创技术推广活动。

活动时间：9月25日~10月25日

活动内容：

- 妇科、不孕不育科、男科 12 项微创手术优惠推广
- 十项常规检查费用全免（原价：148 元）
- 微创专家亲自主刀
- 医保、农合患者享受报销

10 月 1 日~10 月 7 日预约，可享受更多优惠（门诊患者首次治疗费减 50 元、住院手术患者免费车接车送）

详情咨询：0394-8366555

周口博爱妇科医院

健康热线：0394-8366555 0394-8366555

院址：周口市黄河南（原车站路）中段路南

乘车路线：乘 3、4、5 路公交车至周口下车步行 100 米；乘 1、2、10、32 路公交车至周口下车步行 100 米

新农合定点医院