

一家三口同患肺癌

癌症家族聚集性引关注

夫妻相继患上肺癌,而后女儿又被查出肺癌——近日,一家三口均患肺癌的消息引发关注。难道癌症会在家庭成员间传染吗?如何远离一家人同患癌症的危险?对此,呼吸内科教授表示,近年来肺癌的发病率及死亡率逐年增高,并具有明显的家族聚集性。工作中经常见到这样的现象:头年父亲刚刚因为肺癌过世,次年儿子又查出肿瘤;上半年丈夫刚做手术,下半年妻子又患肺癌。但是,癌症有家庭聚集性不意味着有家族史就一定会得癌,更不能为此而背上沉重的思想包袱,在日常生活中,远离患癌危险因素(比如:吸烟和不良饮食习惯,悲观易怒等“癌症性格”),坚持健康生活方式,才是远离癌症的关键。

什么原因让癌症具有家庭聚集性

“近年来,癌症的家族聚集性已经逐渐显现出来,不仅仅是肺癌,其他癌症如:肝癌、乳腺癌等等,也有一定的家族聚集性,这需要我们引起足够的重视”,专家表示,癌症出现家族聚集性很可能与以下因素有关:

吸烟。大量研究表明,吸烟是肺癌死亡率进行性增加的首要原因。与不吸烟者比较,吸烟者发生肺癌的危险性平均高 4~10 倍。吸烟量与肺癌之间存在着明显的量一效关系,开始吸烟的年龄越小,吸烟时间越长,吸烟量越大,肺癌的发病率越高。另外被动吸烟或环境吸烟,也就是“二手烟”同样可引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心血管病、脑血管病等严重疾病。丈夫吸烟的非吸烟妻子中,发生肺癌的危险性为夫妻均不吸烟家庭中妻子的 2 倍,而且其危险性随丈夫的吸烟量而升高。这是癌症的家族聚集性的主要原因。“二手烟”也可以导致乳腺癌、儿童恶性肿瘤等等。特别需要注意的是,“二手烟”对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。

空气污染。空气污染包括室内小环境和室外大环境污染。

饮食与营养。一些研究已表明,较少食用含胡萝卜素的蔬菜和水果,肺癌发生的危险性升高。长期生活在一起,一家人的很多生活习惯非常相近,比如:都喜好高盐高脂肪高热量的食物、喜欢吃腌制食品,过量饮酒以及生活不规律、长时间睡眠不足,不注意健康生活方式的培养。所以容易患相似的疾病。

遗传和基因改变。人体内在因素如家族遗传,以及免疫机能降低,代谢活动、内分泌功能失调等也可能对肺癌的发病起一定的促进作用。

精神与情绪。在肿瘤患者身上多会出现一些“癌症性格”的共性表现,这些因素往往是癌症的致命因素,如:狭隘妒忌、多疑、抑郁、忍耐力差、易躁易怒、孤僻、寡言少语、好生闷气等不良情绪,这些都是癌细胞产生和发展最有效的媒介。这种“癌症性格”会在家庭成员中传染,这也是癌症的家族聚集性的原因。



如何远离癌症在家庭聚集的危险

“癌症家庭聚集性的出现警示我们,家庭成员之间应当相互告诫、相互支持,远离家庭中存在的不良生活习惯”,专家提醒,应当特别注意做到以下几点——

▲控制和禁止吸烟。吸烟是导致肺癌的头号杀手,无论是我们自身还是社会都应该行动起来,宣传烟草含有致肺癌的致癌物质,我们自己应该养成良好的生活习惯,尽量不吸烟以及减少被动吸烟的机会。

▲注意平衡营养,合理膳食。人们在维持自身健康的生命活动和从事各种劳动等过程中,需要有足够的能量和各种营养素。合理的膳食是由含有不同营养素的食品组成,保持一定的膳食平衡,这有助于预防癌症的发生并对心血管疾病有一定的防治作用。多食用含胡萝卜素的绿色、黄色和橘黄色的蔬菜和水果及含维生素 A 的食物,可减少肺癌发生

的危险性,这一保护作用对于正在吸烟的人或既往吸烟者特别明显。而过量食用油炸食品、腌制食品会增加患肺癌、食道癌等癌症的风险。

▲保持精神愉快。要时刻保持精神愉快向上,不能为一些小事而闷闷不乐。无论是对肺癌还是其它种类的癌症,或者其它的病症,最好的预防方法是有积极向上的生活态度和生活方式,定期参加适量的运动,增强体质,并且定期进行身体检查,及时了解自己的身体状况。

此外,有肿瘤家族史,有不良生活习惯,长期心理压力较大,生活起居、饮食不规律和特殊职业人士等属肿瘤高危因素人群。自我感觉“高危”的市民可到正规医疗机构进行咨询,在专家的评估和指导建议下,加固自身的防癌防线。(刘伟)

自助餐怎么吃才健康



的。”入冬以来,自助火锅、自助烤肉比其它季节受欢迎。就餐高峰时间,在一些自助餐厅的门口,等座的客人还排起了长队。

“每次吃自助餐都充分发挥战斗力,甚至超水平发挥,经常会感觉肚子很撑。”刚刚和朋友饱餐一顿自助的王先生表示,由于经常出差用餐时间紧张,因此节省时间的自助餐、快餐成为了他的最爱。网络上风靡的各种版本“吃垮自助餐厅教程”他都拜读过,也结合自己的实践经验总结出了几条吃自助“攻略”,比如:吃自助前要先把肚子空出来,少喝水,只吃贵的,甚至在必要时可带上健胃消食片……

目前,自助餐广泛见于各种大型会议和酒店的供餐方式。由于具有节省等餐时间;菜品丰富,容易达到营养素互补;各取所需,避免众口难调等优点而受到不少食客的欢迎。但有人只抱着“吃够本”的心态全然不顾营养搭配和身体健康,吃时囫囵吞枣,餐后撑得难受。

营养师表示,有人调侃吃自助餐的最高境界是“餐前饿得扶着墙进去,餐后撑得扶着墙出来”,“这样暴饮暴食,对健康有着极大的危害。一方面,短期内加重消化系统负担,扰乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律,进而诱发胃炎、胃出血、急性胰腺炎、胆囊炎和胆结石等;另一方面,多数抱着‘吃够本’的想法,一般都会选择价格贵且能量高的食物,而短时间过量饮食也会带来

盐、油脂、能量的过量摄入,最终导致肥胖。”

对于一些经常吃自助餐的人群尤其应当注意:一方面,自助餐菜式较多,看到自己喜爱的食物,不少人会情不自禁地多吃,久而久之会造成肥胖;另一方面,单纯挑选喜欢的食物而不是合理地配餐,容易造成营养素摄入不均衡,影响其他营养素的吸收,长期如此,身体将会处于亚健康状态。

自助餐用餐顺序有哪些讲究

面对自助餐厅里五花八门的各色食物,如何才能吃出营养和健康呢?营养师建议,比较科学的用餐顺序是:小碗汤→蔬菜→主食→肉类及海鲜→餐后水果。

饭前先喝一点儿汤,不仅可以为胃肠道做好吃饭的准备,还会帮我们控制食物的摄入量。

蔬菜中富含大量的维生素和纤维素,既是人体所必需,又能促进胃肠蠕动,帮助消化。

对于各种肉食和海鲜,都有一个特点,那就是高脂肪、高蛋白、高能量和不易消化,所以切忌大量食用,尤其是患有慢性消化系统疾病的人群。

主食和甜点尽量选择一些清淡的(如杂粮粥、薯类、玉米),不要被漂亮可爱的小蛋糕迷住了双眼。

饮料尽量不要选碳酸类的,这类饮品会产生大量气体,易引发胃肠胀气,可适量选择一些果汁或乳制品。

是不是有了正确的进餐顺序就能肆无忌惮地吃了呢?不是的,还要把握“量”的问题,一定要按照自己平常的饭量,少量多次取食,不仅可以避免一次大量进食,也可以减少浪费。(张英)

火锅御寒 热食却伤喉咙

周先生周末与家人吃完羊肉火锅后,出现咽喉不适,在喝凉茶、吃消炎药两天后,症状改善不明显,反而还出现鼻塞、流鼻涕等症状。

“热食是引发咽喉问题的主因。新鲜出锅的食物温度高,加上酒和麻辣刺激,脆弱的咽喉部黏膜受刺激后容易出现“脱水”

现象,导致黏膜充血、增厚,淋巴滤泡增生,咽部容易出现异物感、咽痛,尤其在吞咽时加重,突发急性咽炎。”耳鼻咽喉科专家表示,食物并非热烫时味道更好,入口以温热为佳。另外,赶着在食物热辣时入口,囫圇嚼两下就吞咽下肚,不利于消化。

(南国)

苹果皮在冬天的妙用

苹果皮敷唇防开裂

把苹果皮连小块果肉削下,滴上少许蜂蜜,敷在嘴唇上即可。苹果所含的酸性成分对嘴唇有温和滋润的效果,能预防嘴唇干燥开裂,令嘴唇光彩润泽,同时蜂蜜也有很好的保湿效果。两者搭配,护唇功效翻倍,尤其适合在气候干燥的秋冬季应用。

苹果皮擦身消除疲劳

晚上泡澡时,可以把苹果皮用纱布裹好或放入网兜,放在浴缸里泡澡,或者直接用苹果皮擦拭皮肤,苹果皮富含的多酚能达到护肤效果。此外,苹果属于蔷薇科植物,其散发的芳香气味有放松身心的作用,可消除疲劳及身心压力。

苹果皮煮水除锅垢

锅、盆用久了之后底部常有乌黑的锅垢等黏附,清除起来颇为费劲,其实可以先倒

入清水,再投入苹果皮,煮开,利用苹果皮所含的有机酸与锅垢的化学作用即能轻松去除。

(生命)



别为了“吃够本”而伤了身体

“自助餐可选择的菜品多,能够满足一家老小、亲戚朋友们的不同口味,用这种方式聚会挺好