

10月28日是男性健康日。肿瘤专家贺宇彤教授提示,恶性肿瘤已经成为危害我国居民健康的重大疾病之一,癌症预防也因此成为关乎男性健康的重要话题。相关数据显示,男性常见恶性肿瘤为胃癌、肺癌、食管癌、肝癌和结直肠癌。面对上述癌症威胁,男性应及时进行“三检”——检查生活习惯中的危险因素;定期进行身体检查,注意警示症状;不忽视心理自检,及时减压。

防癌

男性需做好“三检”

自检生活中危险因素,切勿因小失大

贺宇彤分析,肿瘤的发生是由多种因素长期作用引起的。这个过程十分复杂,其中涉及遗传因素、环境因素和生活方式等。在进行预防时,男性尤其不要粗心大意,忽略了日常看似微小的不良生活习惯、不健康生活方式可能带来的大危害,要防微杜渐。谈到具体的预防措施,不同的癌症预防控制的侧重点也不同。

▲胃癌。吃饭时口味较重,饭菜里放盐较多是不少男性共有的饮食习惯。但高盐饮食却是胃癌的主要促癌因素,高盐饮食可破坏胃黏膜和黏膜保护层,使胃黏膜容易受到损伤和致癌物的攻击。除此之外,暴饮暴食等不良的饮食习惯较容易引起慢性胃病、胃溃疡甚至是胃癌。还应注意的是,受霉菌污染的霉变食物也是胃癌发生的危险因素。

▲肺癌。大量研究表明吸烟与肺癌密切相关。

吸烟不但与肺癌关系密切,同时与口腔癌、食管癌、胃癌、喉癌等等都有一定关系,是最该摒弃的不良生活习惯之一。吸烟者大多数为男性,相当比例的烟民对于吸烟的危害已经非常了解,但还需要有足够的决心、行动来彻底戒烟。

▲食管癌。研究发现,化学物质(如亚硝酸盐、烟草、酒精)、营养缺乏(如维生素和某些微量元素缺乏)、物理因素(如进食过热食物)、生物因素(细菌、真菌、病毒感染)、遗传因素均与食管癌发生密切相关。要想远离它,管住嘴是行之有效的方法。注意饮食不要过烫,还应注意少食含亚硝酸盐类较多的食物,不吃霉变食品,戒掉不良嗜好(如吸烟)等。进食过热、过快、过硬或长期吸烟、饮烈性酒等不良习惯对食管粘膜有慢性理化刺激,可引起食管上皮增生、间变,最后导致癌变。

此外,需要注意的是,如亲代患食管癌,其子代患食管癌的风险升高。

▲肝癌。长期、过量饮酒可引起肝解毒功能下降,营养素摄入减少,机体免疫功能下降,并通过脂肪肝、肝硬化等步骤最终导致肝癌。不少男性对于已经查出的脂肪肝不重视,甚至无视。如果没有及时采取有效措施,发展为脂肪性肝炎,则有可能进一步发展为隐匿性肝硬化,其晚期的严重并发症即原发性肝癌。

▲结直肠癌。主要危险因素有饮食因素,如:高脂肪低纤维饮食,摄入过多的酒精、油炸类食物等等。提倡多吃含纤维素多的新鲜蔬菜、水果,以保持粪便通畅,减少粪便中致癌物与结肠黏膜的接触时间;并合理控制食物中的脂肪和动物蛋白的摄入。还有一点需要注意,缺少体力活动也可增加患结肠癌的风险。

留心警示症状,及时缓解心理压力

“除了对以上的危险因素进行自检、及时远离外,还要注意定期进行身体检查,及时对一些警示症状查明原因”,贺宇彤表示,依照相关分析数据,从年龄别发病率看,40岁以后发病率上升明显,因此应在40岁开始重视针对肿瘤的健康体检。需要注意的是相当比例的肿瘤患者早期可无任何症状,一旦出现症状往往已到中、晚期。因此,特别对于中老年男性来说,提高防癌意识,定期检查身体很重要。

贺宇彤特别提醒,有相当一部分癌症有警示症状,对此需要保持警惕,及时就诊,以做到早期发现。比如:不愈的伤口,不消的肿胀;疣或黑痣有明显变化;原因不明的体重减轻等等,要及时就医、查明原因,“但遗憾的是,一些男性特别是上有老下有小的职场男性,忙里忙外,却忙得忘记了自己的健康,甚至在出现相关症状后,还不及采取必要的措施,给健康埋下大隐患”。

最后,贺宇彤指出,男性防癌还应注意及时缓

解心理压力。精神紧张、压力过大不能及时缓解会给癌症以可乘之机。相关研究表明,各类心理因素在癌症的发生、发展和转移过程中具有非常重要的作用。情绪失控等心理因素是导致癌症的重要因素之一。对此,身担社会、家庭重担的男人们应注意及时缓解精神压力。当个人所承受压力过大时,可通过休息放松(进行喜爱运动、听听舒缓的音乐),也可通过与信任的亲友畅谈等方式,释放、缓解心中压力。

提醒

男性须及早预防急性心脑血管疾病

除了癌症,杀伤力较大甚至可能致命的急性心脑血管疾病也对男性健康造成不小的威胁。据急诊科专家冯彦平介绍,根据全国各大医院近年来的就诊急诊患者统计显示:在男性患者中,脑卒中和冠状动脉性心脏病的发病率居前,两者约占急诊患者的1/3,常因脑出血和心源性猝死(多数是急性心肌梗死)导致死亡,且男性患者的心脑血管疾病发病率和死亡率均明显高于绝经前的同龄女性。

冯彦平分析,病例资料显示,40多岁甚至20~30岁男性患脑卒中、冠状动脉性心脏病、高血压性心脏病,已经不是新鲜事了。更令人痛心的是有20~30岁左右的患者,因脑出血或急性心肌梗死而失去了生命,还有一些患者则部分或全部丧失了劳动能力,甚至丧失了生活自理能力。现代医学显示,改变以下的不良生活方式可以预防或延缓心脑血管疾病的发生,如:吸烟、酗酒、高脂饮食、缺乏运动、作息不规律、熬夜或睡眠不足及长期处于紧张状态等。

冯彦平建议,要预防急性心脑血管疾病,需要注意以下几点:戒烟、限酒或者不饮酒,饮食上荤素搭配,多吃蔬菜、水果,早睡早起,适度运动。青少年正处于生长发育阶段,同时又是紧张学习的时期,首先要保证充分的营养,适当提高蛋白质和热量的饮食,同时要有充足的睡眠,加强体育锻炼如跑步、跳跃及球类运动等加强体质。中年人面临上有老、下有小的时期,生活压力比较大,更应注意自己的身体健康状况,除了上述的良好生活方式外,还要注意自己的血压、血糖、血脂、体重等情况,尽可能地控制在正常范围。老年人则要饮食有度,起居有节,有高血压、糖尿病等慢性疾病者,一定要到正规的医院去治疗。还要注意调节好自己的心态,遇到不顺心时一定要少生气、不生气,“知足常乐,儿女自有儿女福”等可作为情绪调节剂。

(刘伟)

