



四件小事“憋”出癌

专家教您消除诱因

开会时憋尿,看电影憋便,上班时憋屁,大街上憋乳……你有没有这样的经历?实际上,膀胱、肠道、肺等器官长期遭受“憋屈”易生病,甚至导致癌症。

哪些癌症与“憋”有关?日常生活中怎样疏通防“堵”预防癌症?中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任杨宇飞、中国医科院肿瘤医院内科主任医师罗健等专家教你通气顺尿,消除癌症诱因。

有气不发 可能“憋”出肺癌

肺癌是与国人关系最为密切的疾病之一。目前肺癌的发病原因基本明确,除吸烟、大气污染、职业因素、遗传及免疫力等多方面原因外,生闷气也成为一大诱因。

北京宣武医院胸外科主任支修益把总生闷气称为“心理污染”,把爱生闷气,孤僻的性格称为癌症性格。经常生气,心情不好的人发生癌症的几率更大,这适合所有的癌症,肺癌也一样。

四个“解压阀” 疏通你的肺

倾诉: 有两三个可以让你倾诉的好友或者家人。

大笑: 每天大笑三次。国外曾对观看喜剧的癌症患者进行血样检测,发现他们在笑过之后,体内正常细胞的活性大大提高。

唱歌: 唱歌能增加人体内免疫细胞数量,有助中老年人对抗癌症。

深呼吸: 利用情绪的“解压阀”,最简单的就是做深呼吸,还可以到空旷的地方大喊几声,或者外出旅游。

■健康提示■

上海中医药大学教授、著名中医肿瘤专家何裕民指出,人处在长期抑郁状态,至少要两三年以上才会出现病状。

如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样,怎么也迈不过去了,思想钻了牛角尖,而且抑郁的心态持续时间特别长,达到一两年以上,就要小心了。

有乳不放 可能“憋”出乳腺癌

中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任杨宇飞指出,由于女性的乳头与外界空气相通,如果乳汁过多未及时排出,外界的有害气体或细菌等不良物质便会侵入乳房,引发细菌感染,严重时会导致急性乳腺炎,甚至有发展为乳腺癌的危险。

保护乳房这样做

产妇分娩的第二天即可母乳喂养,既有利于婴儿生长,又避免憋乳。在哺乳期要及时给宝宝喂奶,避免乳汁淤积。

对一些乳汁过多,婴儿吃不完的母亲,可用吸乳器排空。宝宝断奶后要及使用回乳药物,以免泌乳素水平不降导致溢乳。

■健康提示■

有些年轻妈妈乳汁过多,因宝宝断奶、婴儿食量小,或在公共场合不愿哺乳等原因,任由乳汁自然憋回,造成乳汁淤积。还有一种隐性的憋乳,有些女性不怀孕和不哺乳,就可能引起体内雌孕激素失衡,同样对女性健康造成不利。

有便不排 可能“憋”出肠癌

中国医科院肿瘤医院内科主任医师罗健认为,长期有便不排可能“憋”出大肠癌。肠道这个通道,可以理解成人体的“加油站”和“下水道”,如果肠道发生堵塞,大便长期滞留在里面,其中多种毒素会被肠道反复吸收,通过血液循环到达人体的各个部位,会引起面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮等。

长期如此,肠道中的菌群环境可能会被破坏,从而导致便秘、肛裂、痔疮等一系列肛肠疾病,严重者甚至会引发肠道癌。

三个习惯 保肠道通畅

定时排便: 一般在早晨起床后或早餐后最容易产生便意,所以在晨起或早餐后排便是最科学的。尽可能做到定时排便,形成自己的排便“生物钟”。

注意饮食: 受便秘困扰的人,主食不要过于精细,多吃粗粮,养成早起空腹饮一杯淡盐水、睡前喝杯酸奶的好习惯。

脚要舒适: 排便时,可在双脚下垫个软垫,促进排便。

■健康提示■

憋便是不好的生活习惯,大便不及时排出,水分就会被肠道反复吸收,导致大便干结难排,严重时诱发肠癌。

长期便秘的人患肠癌的几率比一般人高,有资料显示,经常便秘的人,诱发癌症的几率比不便秘的人要高出 3 倍。

有尿不撒 可能“憋”出膀胱癌

憋尿不但损伤膀胱的括约肌,还会使尿液中的有毒物质不能及时排出体外,延长了尿液中致癌物质对膀胱的作用时间,容易诱发膀胱癌。

对于男性而言,正常情况下,男性尿道的下段寄生有细菌,排尿时,这些细菌会被冲刷掉,而经常憋尿易使细菌逆行到尿道,引发前列腺炎。

三种方式 让膀胱及时“释放”

训练“膀胱”: 养成定时排尿的习惯,如每两小时一次“定时排尿”。时间一到,不管有无尿意都要及时排尿,如果排尿时间不到,即使有尿意也要忍耐一会儿,这样可锻炼膀胱的储尿功能。

“中场休息”: 无论是工作、学习还是开会期间,都应该留个间隙稍微休息。

尿后补水: 憋了一段时间尿后,除了尽快将膀胱排空外,最好的方法就是再补充大量的水分,强迫自己多小便几次,这对膀胱来说有冲洗的作用,能避免膀胱内细菌的增生。

■健康提示■

美国科学家研究报告显示,有憋尿习惯者,患膀胱癌的可能性要比一般人高出 3~5 倍,高速公路收费站的工作人员、导游、司乘人员,都是尿路感染的高发人群,因此,这类人群更应注意及时排尿。

(据生命时报)