



# 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：**有三两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。宝宝断奶后要及时使用回乳药物，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，就可能会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基本的。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，都应该留个间隙稍做休息。

**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)