

# 防癌专家的善意提醒

睡觉足、多锻炼、减少酒精摄入有益于防癌和身体健康



癌症是人类健康第二大杀手，防癌已成为全球的共同目标之一。《2015 年中国癌症统计》估算，全年约新增 429.2 万癌症确诊病例；而美国预计 2016 年将新发约 168 万癌症病例，近 60 万人因此死亡。如何阻止自己陷入不幸？国内外专家现身说法，给出如下提醒。

**规律服用少量阿司匹林。**美国克利夫兰医学中心肿瘤放射科专家默罕默德·阿伯则德博士：我每天都会服用 81 毫克阿司匹林。研究显示，这可以降低多种癌症的患病率，尤其对肠癌等消化道癌症预防效果明显。因为小剂量阿司匹林可以抗炎，而炎症与癌症的发生风险相关。值得注意的是，阿司匹林可能引发出血，因此服用抗凝药物者、有溃疡病史者及嗜酒者不建议服用。

**正确合理避孕。**美国宾夕法尼亚州赫尔歇医疗中心妇科肿瘤科主任乔什·凯斯特森博士：有研究显示，在口服避孕药 5 年后，卵巢癌和子宫内膜癌的患病率可降低 50%，且能持续很久。北京协和医院妇科主任医师谭先杰教授对此解释说，口服避孕药可抑制排卵，减少可能造成的损伤，以及损伤修复过程中可能出现的突变，有效预防某些妇科癌症。

**上一堂陶艺课。**美国弗吉尼亚州麦克莱恩市妇科肿瘤学家迪吉特·K·辛博士：上陶艺课有两个好处，一是刺激你发挥创造能力，二是为你创造更多社交机会。研究发现，具有创造力的患者将会获得更好的预后效果，而拥有更多社交支持的人，患癌后生存率更高。说白了，就是由于缓解压力有助于抗癌。建议每天抽一点时间做些激发创造力的事，如上陶艺课、写作、画画、烹饪、园艺、装饰等。

控制肉的摄入量。美国辛辛那提大

学肿瘤学家瑞哈·乔德哈利博士：我平时主要吃素，偶尔会吃鱼。研究发现，动物脂肪可能增加癌症风险，特别是肠癌。因此，我早饭经常会喝一杯香蕉奶昔；午饭来点豌豆汤，再加一些沙拉；晚餐主要是墨西哥玉米饼等。这些豆类、坚果或谷物中有足够的植物蛋白。

**控制好宫颈检查频率。**美国西奈医学中心妇科肿瘤学家 BJ·瑞米尔博士：美国专家的建议是，不要每年都做宫颈刮片检查。65 岁前，每 3~5 年做一次即可。宫颈的早期病变有时可自我修复，而医生一旦通过检查发现异常，通常会考虑采取治疗。这一治疗过程可能会增加感染风险，引发疼痛及不必要的焦虑，甚至有影响未来生育能力的可能。但谭先杰特别提醒，与我国国情不同，美国已大范围普及宫颈疫苗接种注射。我们虽未必每年都做宫颈检查，但最好保证每两年做一次。

**睡足 7 小时。**美国纽约大学珀尔玛特癌症中心医学与癌症专业助理教授玛莲·玛耶斯博士：研究发现，睡不够可增加乳腺癌等癌症的患病风险。因为夜晚不睡会抑制褪黑激素的正常分泌，使患癌风险增加，所以我每晚都会让自己睡足 7 小时。

**做结肠镜检查。**美国梅奥诊所肿瘤学家阿克塞尔·格欧斯厄博士：结肠镜检查是发现肠癌的主要方式之一，但很多病人羞于检查。当病人拒绝时，我会建议他使用肠癌筛查试剂盒。这是一种非侵入检查方式，可以初步筛查结直肠癌，有效率达 90%。但它有一个劣势，就是可能造成假阳性结果，此时需到医院进行结肠镜检查以确认是否患病。

**多做有氧运动。**美国亚特兰大凯撒医疗集团肿瘤部门负责人詹姆斯·海姆瑞克博士：快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动都有助于强健心脏、燃烧脂肪、控制体重，并由此改善整体健康水平、对抗癌症。我每周都会做两个半小时的中等强度有氧运动，游泳、慢跑、快走等运动交替进行。

**摄入足量维生素 D。**美国威尔康奈尔医学中心肿瘤学家阿莉森·欧什博士：维生素 D 摄入不足会增加多种癌症风险，所以我在这方面会特别注意。获得维生素 D 最好的方式是保证每天有足够的户外活动时间。必要时，到医院做个血检，判断自己的维生素 D 水平。如果确实水平偏低，可在医生指导下考虑服用补充剂。

**减少酒精摄入。**美国哥伦比亚大学医学中心医疗与流行病学专业助理教授凯瑟琳·克鲁博士：很多女性都不太明白，为什么控制酒精摄入量可以降低乳腺癌的患病率，但这确是事实。反倒是佩戴文胸增加乳癌风险、乳房较大者患癌率更高的传言不可信。

武汉大学人民医院肿瘤中心主任宋启斌提醒，虽然上述建议来自业内专家，但有些并未经过大规模循证医学研究的确认，应理性看待。但能肯定的是，睡觉足、多锻炼、限制酒精摄入等建议，无论是否能预防某种特定癌症，都对身体健康有益，当整体健康提升了，也会有利于防癌。

（据《生命时报》）