

别把七种“小病”拖成癌

癌症就像魔鬼,人们不愿意和它扯上半点关系。有些人甚至身体稍不舒服,就担心自己是否被某种癌症盯梢了。这虽然有点杞人忧天,不过一些常见疾病确实与癌症有扯不清的联系。

肝炎

原发性肝癌是人类常见的恶性肿瘤之一。数据显示,全世界每年新增50万~100万病例。其中半数以上的病例在中国,乙肝病毒(HBV)感染与肝细胞癌发生之间存在着明确的关系。

慢性肝炎的早期抗病毒治疗及预防肝硬化很重要,可以减少肝硬化及肝癌的发生率。乙肝的预防措施主要是预防母婴传播、血液传播及接种乙肝疫苗。丙型肝炎现阶段没有疫苗,故需防止

母婴传播、预防注射、输血、手术污染及性传播等途径。

慢性溃疡性疾病

口腔溃疡、胃溃疡十分常见,许多人常常不将这些“小病”当回事。但慢性溃疡长期存在可能发生癌变。

一般的口腔溃疡,经过适当治疗,7天~10天就能痊愈,但如果同一处溃疡数周甚至数月不见好,就该怀疑是口腔癌,到医院找医生看看。

胃溃疡也如此,反复发作的慢性胃溃疡有不少都发生了癌变。

糖尿病

有研究指出,糖尿病患者癌症患病率高于非糖尿病患者。

所患的癌症包括子宫颈癌、乳腺癌、前列腺癌、结直肠癌、

胰腺癌等。这与糖尿病患者中肥胖症发病率有关,也与高血糖有关。

胃肠道息肉

许多胃肠道癌是由息肉恶变而成的,尤其是结肠腺瘤性息肉,癌变率更高。

有调查显示,结肠息肉患者结肠癌发生率比一般人群高3~5倍,多发者可高出10倍。胃肠道息肉癌变受多种因素影响,如大小、病理类型、数目等,一经确诊应积极应对,妥善处理。

人乳头瘤病毒(HPV)

宫颈癌的发生大都与人乳头瘤病毒(HPV)感染有关,而这种病毒的传播往往通过性行为。

因此,尽量减少婚前性行为和婚外恋中不安全的性方式。使

用安全套是保护女性免遭病毒感染的重要措施。

乳腺囊性增生

统计显示,腺瘤样增生长期不愈的病例中,约20%可能发生癌变。

囊性乳腺增生的女性患乳腺癌的机会是健康人的4倍。提醒患乳腺囊性增生的患者要定期检查,以便及早发现,及早治疗。

甲状腺结节

甲状腺结节的发生与年龄、性别和颈部放射线照射史有关。

统计显示,女性甲状腺结节的发病率是男性的4倍。多发性甲状腺结节多为良性,单个甲状腺结节,要注意排除恶性肿瘤。如果发现甲状腺有肿块,要及时去医院检查。(据新浪健康)



吃鸡蛋有三大禁忌 你知道吗?

鸡蛋因其丰富的营养价值和美味的口感是很多人的常吃食物,但据《健康时报》报道,在日常饮食中,鸡蛋与白糖、豆浆、兔肉同吃,是几个最大的误区。

禁忌一:鸡蛋与白糖同煮

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯。其实,鸡蛋和白糖同煮,会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成糖基赖氨酸结合物。这种物质不易被人体吸收,对健康会产生不良作用。

禁忌二:鸡蛋与豆浆同食

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋,或是把鸡蛋打在豆浆里煮是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平,有很多营养成分,单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵蛋白相结合,会造成营养成分损失,降低二者的营养价值。

禁忌三:鸡蛋与兔肉同吃

鸡蛋还不能与兔肉同吃。鸡蛋同兔肉同食会刺激胃肠道,引起腹泻。

(据人民网)



熬夜伤身多吃五种水果

“日出而作,日落而息”,这是长期以来人类适应环境的结果。熬夜会损害身体健康。

因为,人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌,具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能;后者在入睡后才产生,既促进青少年的生长发育,也能延缓中老年人衰老。

故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到次日凌晨6时。而吃对水果可以帮你调理身体。

一、苹果

俗话说“每天吃苹果,医生远离我”,苹果含有极丰富的果胶,可以促进排泄,防止动脉硬化。熬夜的人很容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖、皮肤变差等,苹果中大量的维

生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解,可有效防止体态肥胖,增加血色素,使皮肤变得细腻。

二、杨桃

含有对人体健康有益的多种成分,如糖分、维生素A、维生素C以及各种纤维质、酸素。

杨桃中丰富的果酸能够抑制黑色素沉淀,并且有保湿的作用,对改善干性或油性皮肤都有显著的功效。对于熬夜的女性来说,是有益皮肤的好水果。

三、橙子

橙子几乎已经成为维生素C的代名词,维生素C可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等,抑制色素颗粒的形成,使皮肤白皙润泽。

对于熬夜的朋友来说,很多

由于休息不够容易便秘,而橙子中特有的纤维素和果胶物质,有利于清肠通便,排除体内有害物质,确保身体健康,增强免疫力。

四、柠檬

可说是水果美白的典范,经常熬夜的人脸上容易长斑长痘,柠檬酸能去斑、防止色素沉着,内服外涂都很有效果。

国外的美容专家称其为美容水果,常吃柠檬可帮助消化吸收,令皮肤光洁细腻。

五、葡萄

葡萄中含有丰富葡萄糖及多种维生素,对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高,含有丰富的抗氧化成分,能延缓衰老,非常适合熬夜的人吃。

(据新浪健康)

老吃太饱得哪些病

三五好友相聚,不断上桌的烤串和啤酒,可以持续到三更半夜;宴请的酒席一吃就是两三个小时,其间不停落筷吃到肚圆……美国《洛杉矶时报》8月24日刊登的瑞典最新研究,提醒那些在饭后揉着肚子、扶着腰、打着饱嗝的人们,哪怕是短期暴饮暴食,带来的健康灾难都无法挽回,不仅体重几年内会一直上升,对全身的伤害甚至会持续很多年。

所有人都有吃撑的经历

“吃了吗”,这句国人打招呼时最常说的客套话,足以说明人们对吃的重视。“谁能不吃饭呢?只是现代人的胃口越来越大,吃得越来越好才带来了问题。”中国老年协会营养与食品专业委员会特聘专家张湖德教授说。记者进行的随机调查发现,所有人都有过吃撑的经历,更有人表示,几乎每天都有吃太撑的时候。

人们吃多的场合,则多见于以下几种。第一是自助餐。食物选择丰富,再加上抱着要吃够本的心态,让不少人戏称为“饿得扶墙进,吃饱扶墙出”。第二是商务宴请,因为持续时间长,干坐着太没意思,只能不停吃,不知不觉就多了。第三是朋友聚会,有酒有肉加上心情大好,最后肚皮就圆滚滚的了。第四是工作太忙吃得太仓促。从开始进食到大脑接到饱的信号需要20分钟,很多人通常用不了10分钟就解决一顿饭,这种情况也容易吃撑。第五是压力太大,许多人饮食不规律,只有在较为放松的晚上才能好好吃顿饭,非常容易吃撑着。

吃太饱带来百种病

美国曾有项实验证明,老鼠如果每天减少30%的食量,就能延长30%的寿命。而人如果在年轻时经常吃撑,其危害甚至会影响两代人的健康。之后,澳大利亚专家的研究进一步得出结论:如果人类时常保持两分饥饿,其寿命将增长20%~30%。所以说,寿命是自己从嘴里省出来的。

卫生部首席健康教育专家洪昭光说:“远古时代,胃除了消化外,还发挥着储备的功能,吃饱一顿饿三天也没问题;而现在人们天天有的吃、顿顿吃得好,如果一个人的胃每天能容纳1斤的食物,只需填充一半,就足够其一天所需了。否则,只会让机体超负荷运转,造成一系列健康问题。”

肥胖。首都医科大学附属北京中医医院消化中心主任张声生说,现代人常吃的高脂肪高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥

胖和一系列富贵病。“无数科学研究证实,肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等,再加上由此带来的并发症,可能达到上百种,非常可怕。”洪昭光说。

胃病:张声生说,吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2天~3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,极易发生胃穿孔、胃糜烂、胃溃疡等疾病。

肠道疾病:中国台湾科学家发现,脂肪堵塞在肠道里,会造成肠阻塞,大便黑色、带血。

疲劳:吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。人们在吃饱后,身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了,容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。

癌症:日本科学家指出,吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患癌概率。

老年痴呆:日本有关专家还发现,大约有30%~40%的老年痴呆病人,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

骨质疏松:长期饱食易使骨骼过分脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。

肾病:饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担。

急性胰腺炎:晚餐吃得过好过饱,加之饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。

神经衰弱:晚餐过饱,鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫,使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,诱发神经衰弱。(据《生命时报》)

