

多名肿瘤专家总结提示

癌细胞最爱侵扰谁

由于受环境污染、不良生活习惯和遗传等因素影响,癌症高发已成为不争的事实。2013年1月发布的《2012中国肿瘤登记年报》显示,我国每年新发肿瘤病例约为312万例,平均每天约8550人中招,每分钟就有近6人被诊断为癌症。中国医学科学院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰说,早发现、早治疗是对抗癌症的最佳手段,但我们有必要提前知道,癌细胞最喜欢找哪类人。

肺癌:长期大量吸烟的人;长期接触油烟的人

吸烟是诱发肺癌的罪魁祸首。统计表明,10个死于肺癌的患者中,有9个是烟民。袁凤兰指出,每天吸烟20支以上,连续超过20年,最易诱发肺癌。经常被迫吸二手烟的人,患癌概率也相对较高。上海同济大学肿瘤研究所研究发现,中青年女性长期接触高温油烟,会使其患肺癌的危险增加2~3倍。上海另一项长达5年的调查显示,常在路边吃煎、炸食物的人,患肺癌的危险性是其他人的3倍。

建议:烟民戒烟,公共场所全面禁烟。45岁以上有吸烟史的人每年做1次防癌体检。首都医科大学肺

癌诊疗中心主任支修益说,为减少厨房油烟伤害,要少做高温煎炸食物,从事厨艺30年以上的中老年人妇女要重视定期体检。

胃癌:有胃溃疡还爱吃剩饭剩菜的人;酗酒的人;爱吃腌制食品的人

胃溃疡等慢性胃病患者得胃癌的概率比其他人高。本就有这些疾病的人如果还总吃剩饭剩菜,其中潜在的细菌可能诱发胃癌。酗酒者也应警惕,因为酒对身体的伤害是全面的。北京肿瘤医院沈琳教授表示,喜吃高盐饮食、腌制食品,特别是没腌透的食品的人,胃癌患病率相对较高。

建议:多吃绿、黄色蔬菜;少吃咸、腌、干硬、发霉的食物;限酒;40岁以上的男性、有胃癌家族史、慢性胃病史,且感染幽门螺杆菌的人应定期查体。

食管癌:爱吃烫的人;吃饭过快的人

长期吃得过快、过烫或饮酒,都可能反复灼伤或损伤食管黏膜,使其长期处于修复状态,从而产生癌变。有统计数据显示,在食管癌患者中,平时喜好热食热饮者占90%以

上。

建议:直系亲属中有食管癌患者的人,要定期体检;平时尽量避免吃得过快、过粗,食物温度最好在40摄氏度以下。

肝癌:嗜酒的人;有基础肝病的人

喝酒最损害肝脏,长期大量饮酒会使肝细胞反复受损,导致肝硬化,而由肝硬化转化成肝癌的比例高达70%。肝癌还有两个重要致病因素,即病毒性肝炎和黄曲霉素,后者多出现在霉变食物中。

建议:接种肝炎疫苗,有肝炎者要特别重视限酒,并养成健康饮食习惯,如不吃霉变食物等。

肠癌:吃肉过多的人;久坐不动的人

肠癌与糖尿病、高血压等有着近似的基因发病机制。反映到生活方式上,主要是常年吃肉过多,缺少膳食纤维摄入;久坐少动、不按时排便等。肥胖者更易中招。

建议:少吃多动。少吃油炸、煎炸、腌制食品,每周吃红肉不超过1斤;适量增加运动量,养成定时排便的习惯。

乳腺癌:40岁以上未孕未哺乳



的人;常吃避孕药的人

在女性高发癌症中,乳腺癌已超越肺癌成为第一。诱发乳腺癌的原因主要有晚婚晚育、频繁吃避孕药、大量接触有类雌激素作用的化学品(如化妆品等)、精神压力大等。

建议:女性应多吃素食;最好哺乳到孩子6个月大;有乳腺癌家族史、40岁以上未孕、超重的女性每年应做1次体检和早期乳腺癌筛查。

甲状腺癌:接受放射线过多的人;摄入碘过多的人

甲状腺癌的诱因目前不明,但甲状腺对放射环境敏感,如医疗检查时的放射线,自然界的放射线等。此外,碘摄入量过量也会有影响。

建议:要有防护意识,尽量少接触辐射大的物品;女性、有甲状腺癌家族史、沿海地区居民等甲状腺癌高发人群,每年至少体检1次。

宫颈癌:性生活混乱的人

中国目前每年新发宫颈癌病例有10万人,占全球病例的1/5。人乳头瘤病毒感染是它的最大病因。在生活方式上,过早开始性生活,多个性伴侣等性生活较混乱的人属于高发人群。

建议:预防宫颈癌最有效的方法是接种宫颈癌疫苗,有慢性宫颈疾病者要积极治疗。生活上则要防止不洁性行为。

(据《生命时报》)

桌上放面小镜子 膝下搁个软枕头

随手小事护好腰背

现今,越来越多的人因为腰背疼痛影响了工作和生活。其实,坐姿、饮食方式和走路姿势都会对腰背疼痛产生影响。8月13日,美国《医学日报》刊文,教大家一些日常方法缓解疼痛,既经济又有效。

1.桌上放面小镜子。长时间的错误坐姿是引发后背疼痛最常见的原因。有调查显示,后背疼痛在大学生、白领一族中尤为突出,因为他们使用电脑学习、工作的时间较长,玩视频游戏也容易超时。无论伏案办公还是在看电视,保持正确的坐姿对于减轻后背疼痛来说至关重要。美国伊利诺伊大学香槟分校的研究人员发现,在从事上述活动时,如果坐在一张不舒适的椅子上,头部又向前弯曲,就会造成脊柱严重变形,后背肌肉过度紧张。为了防止不良体态(如使用电脑时弯腰驼背)造成后背疼痛,最好在桌上摆一面镜子,当姿势错误时能及时看到并纠正。此外,每隔45分钟就起身活动下,做几组扩胸伸展运动,放松背部肌肉,避免疼痛感集中。

2.添一双脚垫。人们常常忽视鞋子对后背的影响作用。尽管有些鞋子表面上去非常舒适,如人字拖、平底鞋等,但它们实际上会对后背造成损伤,因为它会对足弓、脚后跟和整个双脚造成压力。这种压力会传递到腿部、臀部和下背部,让身体的紧张度提高。美国理海大学的研究人员做过一项研究,向后背疼痛患者发放带有简单脚垫的轻便鞋子,来检验它们对减轻后背疼痛的效果。实验结果显示,80%的参与者在一年内觉得后背的疼痛感明显减轻。

3.仰卧时膝盖下放个枕头。这种方法可以防止后背疼痛。完



全平躺在床上会给后背施加很大的压力,把双腿稍微垫高些就能减轻下背部的压力,避免背部出现疼痛。美国“健康热线”网站建议,膝盖下面放置一个软枕头能将仰卧睡姿对后背造成的压力减轻约一半(约25公斤)。

4.挎包别超过14斤。上班族每天拎的手提包或背的斜挎包如果过重,也会加重单侧负重,对脊柱造成损伤。为了防止后背疼痛,出门时应选择质地较轻的包,里面的东西尽可能得少,以减轻包的总重量。美国脊柱疗法协会建议,包的总重量不应超过体重的10%;或是不论体重多少,包的总重量应当低于15磅(6.8公斤)。

5.多吃葡萄、蓝莓。生活中有些食物能起到缓解疼痛的作用,如葡萄中的白藜芦醇(一种存在于水果中的多酚类化学物质),它

能对引起组织液增生的生化酶起到限制作用。白藜芦醇对疼痛影响的研究显示,多酚还能缓解引起后背疼痛的软骨损伤。除了葡萄,蓝莓和蔓越橘等浆果中也富含白藜芦醇,平时最好多吃些。

6.慢性背痛多听音乐。根据国家神经疾病和中风研究所的诊断标准,如果后背的疼痛不适感持续超过3个月,则属于慢性后背疼痛。音乐会慢性背痛患者神经系统和大脑边缘系统产生直接的影响作用。一项发表在《维也纳医学周刊》上的研究,检验了音乐疗法对慢性后背疼痛患者所产生的效应。其中,一组患者接受标准的医学治疗,另一组患者除了常规治疗外,还被安排上音乐欣赏课,每节课25分钟,每周3次。结果显示,后一组病人的后背疼痛较前一组相比得到明显减轻。(郭静)

加拿大风湿专家提醒

警惕类风湿7个征兆

如果身体一些部位经常出现疼痛、僵硬等症状,要警惕可能是类风湿关节炎的先兆。加拿大阿尔伯特大学医学教授风湿病顾问沃尔特·马克西姆维奇博士,在8月刊《读者文摘》撰文,提醒读者留意类风湿关节炎的7个征兆。

肩膀和肘部疼痛僵硬。肩膀最易受到类风湿关节炎的影响,症状常表现在夜间上臂疼痛,抬臂困难,胳膊僵硬,无法正常洗澡、穿衣,日常活动受限。肘部关节处还可能出现结节。

膝盖肿胀发炎。膝盖关节的发炎导致关节滑液的大幅增加,进而发生肿胀,久而久之可能导致膝外翻、膝内翻等骨骼变形问题。

眼干涩发炎。约1/4的患者还会遭遇眼干涩的困扰,其他可能出现的眼部问题还有角膜炎、巩膜炎等,引起眼部发红疼痛。

颈部和下巴疼痛。类风湿关节炎还会导致颈椎不适,以及连接上

颌下部的颞下颌关节也会发生红肿、压痛的情况。

心肺循环系统问题。80%的患者会出现贫血导致的疲劳症状,因为血液中的携带氧气的血红蛋白数量下降。类风湿关节炎还会引起肺部功能障碍,如纤维化肺炎,由于肺内肺泡壁受到影响导致。有时,心脏外膜也会受到炎症影响演变成心包炎;还可能出现雷诺氏病,即天气冷时,血管变窄,供血不足而引发手部刺痛和麻木。

手和腕部肿胀疼痛。类风湿关节炎会对手部产生严重影响,导致手关节疼痛、肿胀、僵硬,甚至发生畸形。腕部可能发生腕管综合征,即按压腕部神经会出现手部麻木、疼痛和无力等症状。

足部和踝骨异常。足部和脚踝也是经常受到影响的部位,尤其早期症状可能体现在足部,双脚可能变宽,出现疼痛,甚至走路困难。

(郭静超)

台湾研究人员提醒

睡觉爱憋气,警惕青光眼

打鼾、睡觉被憋醒等问题,让很多人苦恼。据美国“新闻提要”和全球新闻网8月16日报道,经常出现睡眠呼吸暂停,患青光眼的风险也会增加。

在这项发表在8月份《眼科学》杂志上的新研究中,中国台湾台北医科大学教授林恒庆及其同事对1000多名40岁以上的睡眠呼吸暂停患者进行了研究。结果发现,与没有睡眠呼吸问题的人相比,睡眠呼吸暂停患者确诊后5年中,罹患开角型青光眼(最常见的一种青光眼)的危险增加1.67倍。

研究人员表示,青光眼是导致

失明的第二大原因,仅次于白内障。虽然已有早期研究发现,青光眼在睡眠呼吸暂停患者中更普遍,但此项新研究则证实,睡眠呼吸暂停是青光眼的一大独立危险因素。

因此,研究人员提醒,睡眠呼吸暂停与青光眼都是临床上常见的疾病,但两者之间的关联性值得进一步重视。特别是对40岁以上的中老年人来说,一旦出现睡觉打鼾、睡觉时感到憋气、睡眠质量差等,在检查睡眠问题的同时,还要定期筛查眼部疾病,以便早发现、早诊治。

(王兴旺)