

世界癌症研究基金会公布： 6个改变能防癌

医学科普

李艳鸣

防癌是个大工程,但也不必畏难,只要养成好习惯,癌症就会绕着你走。据《生命时报》日前报道,世界癌症研究基金会的科学家研究发现,生活中作出一些简单改变能有效防癌。

哼着小曲做家务

规律的体力活动可以提高身体机能,增强免疫功能,提高机体抗癌能力。但受时间和空间限制,每天规律运动对大多数都市人来说较难。不妨将运动融入日常生活中,比如做家务。拖地、扫地、擦地板等都可以调动全身参与运动,从而燃烧脂肪,控制体重,降低患癌风险。英国牛津大学研究显示,每天花2小时做家务的女性罹患乳腺癌的风险可降低一成。中美的联合研究也发现,做家务和步行可将宫颈癌风险降低40%。可见,适度的家务劳动对健康大有裨益。

但做家务毕竟不是件轻松的事,特别是对于不少男性来说,反而是种负担。不妨哼着小曲、听着音乐做家务,这可以让人更专注,还能提升情绪,放松心情。其实,好的心态也是对抗癌症的利器。美国生理学家一项研究发现,生气10分钟消耗的体能相当于3000米赛跑。长期生气导致的内分泌功能紊乱和人体的免疫功能低下,使得癌症更容易发生。建议家务劳动要遵循适量劳动和以身心愉悦为目的,不要过量,也不要让家务活成为负担,只有保持好的心态去做家务,才能更好地达到防癌效果。

水果蔬菜当零食

随着薯片、糖果等脂肪高热食物充斥生活,肥胖、高血压等多种慢病高发,特别是高脂肪食物的大量摄入,已被多项研究证实是导致肠癌高发的风险因素之一。所以,吃零食最好选择低脂低热量食物,可以有效控制住体重,美国研究证实,每天多摄入100卡路里的食物,一年就会增胖5公斤。可见,选择好零食的种类,对控制热量摄入十分必要。

建议少吃薯片、火腿肠等高油高脂食物,可以选择蔬菜、水果等食物增加纤维素的摄入,这样既可以增强饱腹感,也可以减少热量的摄入。研究人员表示,国内外多项研究均证实,纤维素的摄入是预防消化系统癌症的有效手段,每天吃一点,不要太多,如半个胡萝卜、一个苹果等都是很好的零食选择。此外,还可以适当吃点粗粮,其饱腹感强,也能一定程度上减少其他食物的摄入,减少过多热量的堆积,进而将体重维持在合理范围内。

急救医学

“谢谢李主任,我终于又能站起来了。”日前,林大伯在助行器的协助下独自来浙江省人民医院疼痛科复诊。

今年60岁的林大伯是余姚人。2个月前,他一不小心摔跤了,当时爬起后只是觉得双下肢及会阴部有些麻木,并未引起太大的重视,但很快他就大小便失禁,无法站立行走。“难道瘫痪了?”这近似绝望的念头时不时在林大伯的脑海中打转。惊慌失措、万念俱灰的林大伯被家人紧急送往当地医院就诊。初步检查后,医生建议他尽快转上级医院治疗。经亲朋好友的推荐,林大伯慕名找到了浙江省人民医院疼痛科主任李顺。

“我当时是救护车送来的,在急诊门口打电话给李主任,李主任闻讯后很快来到急诊科,看了片子,仔细检查后,当天就给我安排了急诊手术。”林大伯对当时的抢救记忆犹新:“当时真的怕自己瘫了,我连大小便都不知道了。如果下半辈子要躺在床上,就不把全家人都拖累!”在送往手术室的路上,林大伯看到李顺胸有成竹的样子“突然间就像抓住了一根救命稻草一样,感觉自己有了希望”。

李顺说,根据的病史和症状,林大伯被确诊为



一周吃三顿素

生活变好了,只能过节吃顿肉的时代一去不复返,每天鸡鸭鱼肉的饮食成了家常便饭。长久下来,肥胖、高血压、糖尿病、高血脂症就不请自来了。红肉摄入太多也会增加罹患肠癌的风险,因此每周找出一天或者三顿饭的时间不要吃肉,是很好的控制体重的方式。在这三餐中,可以多摄入蔬菜,也可以多吃点豆制品,以保证蛋白质的摄入。需要注意的是,很多人认为一天不吃肉,就做到了健康饮食,其实是不对的,如果其他6天都是大鱼大肉、胡吃海喝,禁肉就起不到应有的作用。因此,其他几天,肉食的摄入量也应控制在每人每天50~75克红肉和150~100克白肉之间。

利用一切机会站起来

运动对健康的好处不必多说,但能坚持每天运动的人却不多。英国研究显示,只要每天能够坚持半小时中等强度的运动,如快走、慢跑等,都能有效降低癌症的发病率,甚至站着也有防癌的功效,所以建议在打电话或者看电视的时候站起来,不仅能防止久坐带来的肥胖,还能活动身体,调节机体免疫力。此外,研究人员建议,晚饭后要多出去走走,不要吃完饭就坐下来看电视,这样不仅达不到休息放松的效果,还会给身体增加肥胖负担。特别是一些长期久坐的白领,更需要用散步等运动来调节一天工作的疲劳。

告别加工食品

喝粥吃咸菜,不少人的早餐就这么打发,有时工作忙,方便面里泡根肉肠,或者咸菜就馒头,一

顿午饭就搞定了。虽然这些加工类肉食吃起来下饭,也经济实惠,但这其中的亚硝酸盐却可能给健康带来不利影响。亚硝酸盐作为一种食品添加剂,广泛使用在加工类食品中,主要是用来防止食物变质、提高食物色泽,勾起人的食欲。但大量研究证实,亚硝酸盐在人体内会转化成亚硝酸胺,可能存在高致癌风险。国外有研究显示,亚硝酸盐是导致食道癌、肺癌、肝癌、胃癌等10多种癌症的罪魁祸首之一。因此,建议人们减少加工食品的摄入。另外,平时吃饭时少吃点盐,口味淡一些也有益于健康,毕竟高盐饮食会导致高血压的产生。如果想提升菜的口感,可以多放一些其他佐料,如辣椒、大蒜、姜等。很多加工食品是高盐高脂的重口味食物,还会加重人们的口味,因此从口味上进行调整,也能在一定程度上减少加工食品的摄入量。

减顿酒,少支烟

戒烟限酒有益健康,可减少患癌概率。吸烟可导致约85%的肺癌死亡,80%的喉、咽、口腔和唇癌死亡,75%的食道癌死亡,45%的膀胱癌死亡,30%的宫颈癌和胰腺癌死亡,以及20%的胃癌死亡。吸烟者的癌症死亡率比非吸烟者高2倍,重度吸烟者则高4倍。中美多项研究发现,酗酒是导致肝癌、胃癌、口腔癌和食道癌的重要因素之一,美国华盛顿地区的研究显示,酗酒女性乳腺癌的患病率比其他女性高1倍。

但对烟民来说不抽烟着实困难,每天忙于应酬的白领也很难做到滴酒不沾。建议烟民从每天少抽根烟开始,先从量上开始减,最终达到戒烟的目的。美国研究显示,戒烟一年后,心脏病风险就会降低一半,戒烟15年后,烟草对人体的影响就可基本忽略了,所以戒烟要趁早。而对于一半白领,没应酬的时候最好不要喝酒,更不要借酒消愁。培养良好的生活习惯和爱好,才是正确的防癌措施。

柯普文

一事一议

健身器材也应对口扶贫

最近,广东清远市石角镇石岐村西村,在当地政府部门帮助下,出资34万元购置健身器材。今后,村民们可利用村内新设的健身器材进行体育锻炼。据了解,该村6个村小组于近日统一安装了标准化健身器材,该批器材全部为钢管系列,儿童滑梯等深受小朋友们的喜爱,而扭腰器等则受到老年人的青睐。

长期以来,安置体育健身器材都是城市的“专利”,在农村安置体育健身器材比较少见。这里有观念的问题,也有资金投入的问题。但不可否认,随着时代的发展变化,农村居民也对体育健身也有了不同的需求。同样,体育需求不仅是电脑、电视上的欣赏观摩,更是实实在在的需要,比如农村居民希望能在家门口使用适合的健身器材。

推进全民健身运动,是促进群众体育工作的集中体现。随着人民群众生活的改善和逐步走向共同富裕之路,群众健身意识不断增强,参加体育锻炼已经成为人民共享改革发展成果的渠道之一,是保障公民权益、改善民生的必然选择。只有通过推进全民健身运动,不断增强国民体质、提高民族素质,才能为到2020年实现全面建成小康社会的目标着力。

当然,广泛开展全民健身运动,不仅仅是在农村安置一些体育健身器材就行了,政府有关部门还应派出社工,向农村居民宣讲全民健身的意义,以及告知村民正确使用健身器材与运用健身器材的方法。总之,引导广大的农村群众积极投身于体育健身活动,不仅仅是健康生活的需要,更是一种迈向现代化生活的精神追求。同时,也可以进一步促进新农村精神文明建设。

沈峰 程汉鹏

提个醒

溺水悲剧频发的警示

高温天刚刚到来,不少人跃跃欲试前往水库游泳。6月5日14时40分左右,一名21岁的年轻人到新疆乌鲁木齐红雁池水库游泳时不幸溺水。

2016年入夏以来,全国各地的溺水悲剧已经发生了多起。比如仅在山东省菏泽市,前不久就有6名孩子溺亡;同样是在山东,济南遥墙刘家村附近的青银高速黄河大桥下,一名14岁的学生下水后溺水身亡。

每次发生类似的悲剧,我们都难免要反思与追问:悲剧是否可以避免,相关管理者尽职尽责了吗?确实,预防类似的溺水事件,需要管理者充分重视,需要相关安全保护措施完善,需要树立警示标志,加大巡查与巡逻力度,需要建设防护设施,比如护栏、围栏等。

但如果一些人总是没有安全意识,再好的防范措施,也难免被撕开口子,露出漏洞。比如有个水库相关工作人员就称:“天热后,每天都有人来水库,周末更多。水库边禁止游泳等标识已经成了摆设,每天工作人员不停巡逻提醒前来的人不要下水,但无济于事。有的当场跟我们吵架,有的甚至玩起了‘躲猫猫’”。

虽然这位工作人员的话,并不能表示水库管理方已尽职尽责,不需要对事故负责的理由,但通过此话,我们明显能够看到一些人安全意识的薄弱。比如那些翻护栏者,甚至将围栏推倒、毁掉者;比如对“禁止游泳”的警示牌视若无睹者;比如不听管理人员劝告、不服从管理者等。

2016年夏季已经到来,各地“高烧模式”相继开启,而且还将持续相当长的一段时间。如果再加上各学校要放暑假等因素,发生溺水事故的危险性大大增加。对此,一方面相关水库、水渠、河流、湖泊的管理者,有必要加强重视,加大管理力度,严防死守,避免悲剧发生;另一方面,市民、学生、学校、老师、家长等,也要树立起足够的安全意识。至少,别再逞强逞能,自以为艺高人胆大,到河边特别是深水区去涉险了,更别去野泳。

刘鹏

心理门诊

职业微笑易诱发抑郁症

小薇是某金融公司的大客户客服人员,由于待人和气、礼貌周到,屡屡受到客户表扬。小薇标志性的形象是一脸灿烂的笑容,每每见到客户,总是笑脸相迎,在同事及熟人的印象中,她是个非常喜庆、十分爱笑的女孩。然而,最近小薇却经常失眠、焦虑,精神状况很差,无奈的她只好到医院去寻求帮助,精神科医生检查测试之后,诊断小薇患上了抑郁症。

较为熟悉的人听说小薇患上了抑郁症,都觉得不可思议,因为在大家印象中,小薇一直是一个开朗爱笑、笑容满面的女孩。专家提醒,那些“职业微笑族”,即是因为职业的缘故不得不“笑脸迎人”的群体,由于很多情况下,他们的笑容并不是发自内心的,这样的笑容不仅不利于他们保持快乐、良好的心境,反而会适得其反,让他们产生不良情绪,如果平时不注意调节,久而久之可能会出现沮丧和抑郁等心理问题,因为职业性的微笑而引发抑郁症的病例并不在少数。

在这些罹患心理疾病的“职业微笑族”患者中,以层次较高或工作压力较大的女性居多,如高级管理者、推销员、服务员、金融业前台人员等。在工作中,为了不得罪客户,为他们提供满意的服务,有时即使在客户发脾气甚至恶语相加时,她们也不得不面带微笑。因为“笑脸迎人”是职业对她们们的要求,但是在很多情况下,她们的微笑往往并非发自内心,而是为了工作、礼节等需要强装出来的,这样一来,个人形象与心理实际情绪的反差会让她们产生委屈感、挫败感、沮丧感,这些负面情绪累积过多,很容易引发心理疾病。

专家表示,由于“职业微笑族”产生心理问题,大多是因为工作中的压力而导致的,只要患者减少生活、工作给自己带来的压力,调整好心态,并加强体育锻炼,让身体及情绪在运动中得到放松,烦躁、不安、失眠等症就会缓解。同时,“职业微笑族”平时还应该积极参加户外活动,积极疏导负面情绪,预防心理疾病发生。

彭永强

老人跌倒易伤马尾神经

马尾综合征,是摔跤后遭撞击造成巨大的椎间盘突出压迫马尾神经而产生的一系列神经功能障碍。综合考虑林大伯年纪等情况,及患者与家属的要求,李顺主任果断决定采用椎间孔镜微创技术,为他解除“压迫”,松解粘连。术后,林大伯惊喜地感觉到“瘫”症立刻缓解了,大小便有了知觉,腿也能抬动了。“真没想到,这么小的创口就把我的病给治好了。”

术后一周,林大伯出院了。目前,林大伯生活自理,正在进一步康复训练中。

李顺介绍,脊髓分成很多细小的神经纤维,马尾是脊髓的最后一段,就像马尾巴一样,所以叫马尾神经。它是一丛神经而不是单根神经。具体位置大约是从后背上脊柱旁边还能摸到的最后一根肋骨再向下,然后到臀沟开始的地方向上10厘米的样子,在脊柱中间的椎管里。是支配盆腔兼或会阴部的传出兼或传入的神经纤维。

马尾神经损害临床上大多是由于各种先天或后天的原因致腰椎管绝对或相对狭窄,压迫马尾神经而产生的一系列神经功能障碍。

李顺说,20世纪70年代后因CT、磁共振扫描

技术的推广应用,医生对椎管立体结构更加清晰,对CES产生的机理及其病因也更加明了。发现发育性腰椎管狭窄、脊柱暴力骨折、腰椎退行性病变、马尾部位瘤、脂肪瘤、神经鞘瘤等会刺激损伤马尾神经。

临床上,根据其损害程度分为完全性和不完全性马尾损害。1.完全性损害中运动功能受损表现为膝关节及其以下诸肌受累,膝、踝关节及足部功能障碍,步态明显不稳,由于伸、屈功能丧失,跨步时需抬腿呈涉水步态;大小便失禁。感觉功能受损为损伤平面以下深浅感觉丧失,表现为股部后侧、小腿后侧、足部及鞍区感觉减弱或消失。肛门反射和跟腱反射消失,病理反射不能引出,阴囊勃起也有障碍。2.不完全性马尾损害则仅表现为损伤的神经根支配区的肌肉运动和感觉区功能障碍,未受损伤的马尾神经仍能正常发挥感觉和运动功能。腰椎间盘突出症出现CES为病情加重的信号。

李顺提醒,马尾神经综合征病因治疗比较复杂,因此最好到经验丰富的大医院就诊治疗。

宋黎胜

寻医问药

郝女士听力下降并出现耳鸣状况有两年了,刚开始时耳鸣表现并不突出,出现的次数也不多,但是过了一段时间之后就会频繁的发作,而且耳鸣的时间也会越来越长。起初郝女士总觉得耳鸣不是大病,可能就是身体有“火”了,吃点消炎药就会好。最近去医院检查,医生说郝女士患的是耳硬化症。对于耳硬化症郝女士感到很陌生,表示从没听说过。那么,这究竟是一种什么样的可怕疾病?有没有治疗的办法?

耳硬化症这种疾病并不为人所熟知,但患上这种疾病的患者却为此吃尽苦头,它会随着时间的推移,病情逐渐加重,直到双耳完全失聪。所谓耳硬化症,就是耳内镫骨的正常骨质被吸收且为富含血管的新生海绵状骨质所替代,继而导致镫骨固定无法振动并失去正常的传音、扩音功能,当

病变进一步发展而波及耳蜗时将影响感音功能。如果不及干预,病变任其发展,可出现兼有传导性与感音神经性耳聋的混合性耳聋。耳硬化症由于早期症状隐匿,部分患者难以准确描述耳聋开始的确切时间,部分女性患者的耳聋会在怀孕、分娩等特定状态下加重。

耳硬化症的发病率与人种有很大关系,白种人发病率高,黑人发病率最低,黄种人介于两者之间。发病年龄以中年较多,女性朋友要特别警惕耳硬化症。该病症状为:耳聋,双耳或单耳渐进性听力下降是本病的主要症状;耳鸣,20%~80%的病人伴有耳鸣。耳鸣多为低频性、持续性或间歇性,后期可出现高频性耳鸣;韦氏误听现象,患者在一般环境中分辨语音困难,在嘈杂环境中听辨能力反而提高,这种现象称为韦氏误听;眩晕,少数病

李艳鸣

中年人要防耳硬化症