



健康日历

全国肿瘤防治宣传周

今年4月15日至21日,是我国第23届全国肿瘤防治宣传周。主题是“科学抗癌,关爱生命”。说到癌症,我们的朋友圈常常充斥着关于癌症的各种文章,你知道吗?30%的癌症源自3种危险因素:高体重指数、水果蔬菜摄入量低、缺乏运动、吸烟及饮酒。其实改变生活方式,就有可能预防癌症。那么癌症究竟离我们有多远,怎样科学地看待癌症呢?



那些关于癌症的谣言 你误信了几个



有关癌症的误区 你听过多少

误区1: 中国是癌症的高发地区?

实际上,中国就全球水平而言不是一个高发区。2012年全球癌症登记中心的报告,全球癌症标化发病率是182/10万,中国只有173/10万,比全球水平还低一些。

误区2: 吃抗癌食物就可以防癌了?

防癌物质的确是有试验支撑的。比如绿茶中的茶多酚,有抗氧化、抗肿瘤效果,现在还有一些支持姜黄素具有抗肿瘤效果。

但如果要达到预防肿瘤的作用,需摄入含大量防癌物质的食物,违背了合理膳食的原则。所以靠摄入普通食物抗癌是不可能的。

误区3: 酸性体质容易发生癌症?

人体PH值呈中性且非常稳定,偏离正常值,医学上叫碱性中毒/酸性中毒。不存在所谓的酸性体质或碱性体质。

误区4: 晚期癌症治疗也没有用,还要不要治疗?

WHO指出,1/3的癌症通过适当的治疗可以延长生命时间和提高生活质量。癌症治疗方法的日益更新使得出现了很多晚期癌症成功治愈的案例。

癌症的治疗效果要看分期,不是光看早中晚期,还要看病理分型。对于临床晚期但病理分型较温和者,运用一些有效的药物,就可能抑制住肿瘤生长。

误区5: 微波炉会致癌?

实际上,食物出了微波炉,就没有了辐射性,也没有后续散发辐射的可能。微波炉工作时所

产生的辐射跟可以致癌的核辐射并不在同一个波段。因此,微波炉并不会致癌。

误区6: 豆浆中的雌激素会导致乳腺癌。

从营养上来讲,豆浆是植物雌激素。但豆浆里的雌激素和人体的雌激素不是一回事。人体雌激素滥用对乳腺癌的发生是有一定影响,但是植物雌激素是安全的。

误区7: 化疗不但杀死癌细胞,还会杀死正常细胞?

化疗是世界卫生组织推荐的常规治疗手段。化疗一定要制定个体化、有效的化疗方案。尽管存在副作用,但随着药品技术的提高,这些副作用也是越来越少了。

癌症发生的危险因素

癌症是一种慢性病,除了遗传因素、免疫功能等,不良的生活习惯和癌症的发生有着非常紧密的关系。流行病学表明,80%的肺癌发生和吸烟有关,不仅如此,吸烟对于鼻咽癌、口腔癌,舌癌,喉癌,包括消化道癌症都是一种高危因素,除了吸烟,酗酒也可能引发食道癌、消化道癌,另外一些不健康的饮食习惯,外也可能成为癌症发生的危险因素。

高危人群 每年做一次早癌筛查

及早发现和治疗癌症,是目前降低癌症死亡率的最有效方法。专家建议,高危人群应每年做一次早癌筛查项目,对于筛查项目,目前来讲在城市比较高发的,乳腺癌、结直肠癌、肺癌几种肿瘤要提高警惕,对于农村人

口来说,农村高发的胃癌、食道癌、宫颈癌应引起注意。

那么什么是高危人群呢?不同癌症对应的高发人群有所不同,年龄大概是在45岁~75岁之间,每天20支以上,长期20年以上的抽烟者是高危人群,长期暴露在粉尘、放射物质下的不良的作业环境中的人群也属于高危人群。

养成良好生活习惯 预防癌症发生

一、远离烟草。抽烟的人有一半会死于与抽烟相关的疾病,其中很多是癌症;二、预防感染,疫苗注射可预防感染性疾病;三、控制体重。在正常体重范围内,越瘦越好;四、多做运动。中度运动是科学家推荐的运动方式。据研究,每天散步一小时可以把患结肠癌的可能性降低46%。专家补充说,过度肥胖也会增加患癌症的可能;五、避免饮用含糖的饮料,限制进食热量密度高的食物;六、多吃不同种类的蔬菜水果、全谷物和豆类食物;七、减少进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉),避免食用加工肉类;八、如要喝酒精饮料,男士每天不应多于两杯(20-30g纯酒精),而女性则以一杯为限(10-15g纯酒精);九、限制食用高盐分的食物和经盐(钠)加工的食物,每天应摄取少于6克的盐(2.4克钠);十、不要食用营养补充剂来预防癌症;十一、了解家族病史。家族病史是致命癌症的最大诱因,遗传可能导致基因中有致病因素。如果直系亲属(父母、兄弟姐妹、子女)有过癌症,那么你可能需要在比较年轻的时候就做定期检查;十二、平衡心态,心理健康。(刘梅)

健康资讯

过度肥胖影响怀孕

女性超重会影响其排卵期、受孕能力以及胎儿的早期发育,并且孕前女性如果是内分泌失调引起的肥胖,容易患多囊卵巢综合征,使卵泡不易成熟,影响正常排卵,造成不孕。研究发现,如果男女双方都肥胖,那么他们等待一年以上才怀孕的几率要比正常体重的夫妇高三倍。即使是

男女双方均超重,但还未达到肥胖的程度,他们等上一年女方才可能受孕的几率也要比体重正常的夫妇要高1.4倍。

肥胖的危害大,为了自己,为了自己的孩子,女性朋友要格外注意自己的身材管理,避免过度肥胖。

(马佳)

双眼皮贴会加速皮肤老化

为了让自己的眼睛变美,很多单眼皮女性选择贴双眼皮贴。这种小小的胶布似的东西能把单眼皮变成双眼皮,令很多女性趋之若鹜,不贴不出门,甚至希望坚持使用双眼皮贴可以形成永久的效果。

但是,目前市场上的双眼皮贴产品质量参差不齐,用到的材料有塑料、纸质、胶布、绢纱等,透气性有好有坏,有的产品成分不明。眼睑皮肤又薄又脆弱,贴上双眼皮贴后存在着很多隐性危害——

危害一: 透气性较差的双眼皮贴可导致眼部皮肤红肿,特别是长时间使用之后。

危害二: 使用双眼皮贴时,频繁拉扯刺激皮肤,可导致皮肤发炎,甚至引发色素沉着。

危害三: 双眼皮贴的拉伸作用使眼皮产生重力下垂的现象,长时间使用可导致肌肤失去弹性,收缩能力减退,造成眼皮松弛、眼角下垂,还加速皮肤老化,再也无法恢复,令人老态尽显,增加了美容手术的难度。

双眼皮是重睑的俗称,是眼睑深部的提上睑肌纤维(收缩眼睑的肌肉)附着在眼睑皮下形成的上睑皱襞,这是遗传决定的;反之,如果没有这样的附着,便是单眼皮。由此可知,单眼皮与双眼皮存在解剖上的不同。用双眼皮贴和胶水人为制造的双眼皮是经过压迫、粘贴皮肤形成的临时双眼皮皱褶,不可能使上睑肌纤维在眼睑皮下形成永久粘连,因此无论怎么坚持贴,也无法达到永久定型的效果。

(田乃伟)



教师职业病的预防与保健

虽然教师是一个在大家看来很光鲜的职业,但是在日常生活中,由于教师的职业特点,如说话多、站立时间长、伏案时间多,咽喉炎、静脉曲张、颈椎病等就成了教师职业病。所以教师需要通过饮食和运动来减轻这些教师职业病。

少吃辛辣食物

咽喉炎及声带受损是教师常见的职业病,需要从日常生活习惯及饮食上进行调整。平时要养成常饮温开水的好习惯,繁忙的课堂上抽空喝口水润润嗓子,经常喝淡绿茶,也可以用菊花、胖大海、金银花泡茶喝,能起到清润润喉的作用。少吃辣椒等辛辣食物,经常吃南瓜、莲藕、芹菜、梨等果蔬。胡萝卜、木瓜、南瓜等食物中含有丰富的β-胡萝卜素,常吃能增强身体的抗病能力。黑木耳、猪血可以补充铁,平时应经常食用。

慢跑有助预防静脉曲张

教师需要长时间地站立授课,从中医“久立伤骨”的医学理论解释说,站立时间过长,腿部肌肉长期处于紧张状态,会使下肢血液回流受到影响,造成下肢肿胀、疼痛,严重的还会引起静脉曲张。所以平时要注意减少站立时间,讲课时可慢步走动,下课后常活动双腿。休息时可将

腿抬高至高于心脏平面,以缓解双腿承受的压力,让血液尽量流回心脏。还可以穿预防静脉曲张的弹性袜,经常慢跑,多按摩腿部,以促进腿部血液循环。

热敷可短暂缓解疼痛

长时间伏案工作,会使腰肌和颈椎一直处于紧张状态,时间久了会造成慢性腰肌劳损和颈椎疾病。写板书需要经常抬高手臂而造成颈背部筋膜炎及肩部旋转肌肌腱炎,如果不理会,除酸痛加剧外,还会演变为颈椎退行性关节炎或肩周炎,严重时肩膀、背部出现无力感,甚至头痛,手臂无法抬高。所以在工作中应尽可能保持自然的端坐位坐姿,伏案时间不宜过长,中间间或做些扩展胸部、扭动腰肢、活动四肢的运动。眼睛疲劳时,站在窗口或阳台极目远眺,缓解视觉疲劳。

建议各位老师平时注意营养健康,日常饮食以清淡为主,经常吃蔬菜、水果,少吃高脂高糖食物,如动物内脏等。平时要积极锻炼身体,劳逸结合,增强体质。

