

## 预防癌症注意这7个字

癌症,是全人类的医学难题。很多生活中的常见习惯,都与癌症有关,有些人的癌症甚至是自己一口一口“吃”出来的。癌症最爱的7个字:烟、酒、咸、霉、烫、油、甜。

**烟:30%的癌症都与吸烟相关**  
烟草烟雾中含有数千种有害物质,其中已被科学论证可致癌的有69种。

相关数据显示,重度吸烟者得肺癌的概率比不吸烟者高5.7倍。不仅是肺癌,30%的癌症都与吸烟相关。

**酒:每18个癌症患者中,就有1个是因为喝酒**

酒精被国际癌症研究机构明确划分至1类致癌物中,对人体有明确的致癌性。酒精在人体内的致癌性可谓是“全面开花”,从口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌到肝癌,几乎囊括整个消化系统。

根据研究数据显示:每18个癌症患者里,就有1个是喝酒喝出来的。值得注意的是,酒精给女性带来的风险比男性更大,在美国有16.4%的女性乳腺癌与饮酒有关。

都说要“适量饮酒”,但是,适量饮酒是一种退而求其次的劝导,如果出于防癌或防病的角度,适量饮酒绝对不是好的建议,更有效更简单的方法是滴酒不沾。

**咸:吃得咸,是非常明确的胃癌因素**

仅2019年,全国就有61.2万人新患胃癌,胃癌死亡人数达到42.1万,这与国人普遍吃得咸有很大关系。日本和韩国,由于同样是高盐饮食习惯,胃癌的发病率也偏高。

所以说,口味重,真不是件好事。《健康中国行动(2019-2030年)》中明



确提出,每天盐的摄入量要控制在5克以内。

**霉:黄曲霉毒素,增加癌症风险**

这里的“霉”,主要是指花生、玉米等食物中可能出现的黄曲霉。黄曲霉毒素在2012年被国际癌症研究机构明确定位为1类致癌物。

节俭惯了的人,常会把食物发霉的部分去掉,接着吃剩下的部分,但这样做对健康很不利。因为肉眼看到的霉斑,只是一部分,霉菌产生的毒素其实已经在食物中扩散,而清洗等步骤只能去掉表面的菌丝,无法去除内部的毒素。

即使是加热,黄曲霉毒素也要到

280℃以上才会分解,一般的烹调温度,根本达不到这个水平。

总而言之,食材不要一次性买太多,也不要为了省一点钱,去承担患癌的风险。

**烫:65℃以上的热饮,有致癌风险**

超过65℃的热饮,可能会损伤覆盖在口腔和食道表面的黏膜,如此日积月累反复刺激,可能会导致食管癌的发生。

2018年,国际癌症研究机构将“65℃以上的热饮(饮用)”定为2A类致癌物,是致癌可能性较高的物质。

在我国部分地区,食管癌的高发率,就可能与这种喜欢吃烫食的饮食习

惯有关系。

俗话说,“心急吃不了热豆腐”,做事不要急,喝汤吃食也不能太着急,建议大家喝汤、吃烫食之前,记得吹一吹,凉一凉。

**油:会产生丙烯酰胺,有致癌风险**

一些淀粉食物在高温油炸的过程中,会产生一些致癌物,比如丙烯酰胺。

丙烯酰胺为2A类致癌因素,已有的一些动物实验发现高含量的这类物质会导致癌症,但国际癌症研究机构明确指出,目前对于这类物质致癌还没有更多研究证据。

一句话提醒,虽然油炸过的食物非常香,但记得不要每次吃很多,更不要顿顿都吃。

**甜:多糖的生活易得癌**

吃甜食确实能让人心情愉悦,但科学研究证实,摄入过多的游离糖会增加蛀牙、糖尿病、肥胖、甚至心脏病和多种癌症的风险。

糖尿病和肥胖这两种疾病本身就是癌症的危险因素。

《中国居民膳食指南(2016)》建议国民控制添加糖的摄入量,每天摄入量不要超过50克,最好控制在25克以下,特别是要少喝含糖饮料。

基因和环境是决定是否患癌症的两个最主要的因素。基因是父母遗传的,没法改变。环境因素,则主要是指生活的大环境情况以及个人的生活习惯。这些因素中,我们真正能够改善的,就是个人的生活习惯了。

再强调一次,预防癌症注意这7个字:烟、酒、咸、霉、烫、油、甜。

(来源:丁香医生)

## 怎样喝粥才能真的养胃?

如果身边有人说胃不舒服的话,其他人的第一反应可能就是:“喝点粥吧!”喝粥养胃似乎已经成为了公认的事实。但实际上,你知道怎样喝粥才能真的养胃吗?

**不是每种粥都对肠胃“友好”**

肠胃出现状况之后,医生往往都会建议患者食用清淡的粥来帮助恢复,这是没有问题的。据报道,粥对肠胃是比较“友好”的,特别是在肠胃功能低下或发生肠道感染、腹泻等情况的时候,粥和其他主食相比,更容易消化。需要注意的是,最好不要食用冰粥,冰粥不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子食用。冰粥喝多了不仅会使人体的毛孔闭塞,导致代谢废物不易被排泄出来,还有可能影响食用者的肠胃功能。

**适当喝粥可以减轻胃的负担**

喝粥可以让肠胃得到休息,但如果因为喝粥对肠胃有一些好处而连续喝几天,这种做法也是不正确的。解放军总医院消化科令狐恩强教授提到,“胃是一个既分泌胃液又运动的器官,其分泌的主要是胃酸,在正常情况下,胃液的PH值保持在1.5~2之间,如果PH值达到3.5以上,胃就会呈无酸状态,此时胃中食物就无法被消化。”

胃不舒服时可以通过适当喝粥来减轻胃的负担,但不能每餐只喝粥,否则会导致胃功能不健全,甚至出现一些其他问题。民间普遍认为小米粥养胃,这是因为如果胃里有炎症,胃酸就会刺激胃黏膜上皮,这时喝一点小米粥能达到中和胃酸的作用,但等胃功能恢复以后,还是应该要正常饮食。

**喝粥也要注意营养均衡**

无论多好的东西,过度食用总是会产生问题。在人体肠胃出现状况、身体虚弱的时候,可以通过喝粥来进行调节,但也要注重其他营养元素的摄入,以保证营养均衡。在避免食用过油、过辣食物的同时,患者要听从医生指导,摄入满足人体所需的能量与维生素,这样才是对身体有好处的做法。

另外,就算要经常喝粥,也要注意变换粥中的原料,选择用不同种类的食物加工制作出的粥品,如五谷杂粮、豆类等,这些可以满足身体多方面的需要,进一步起到帮助恢复胃功能的效果。(来源:科普中国)

## 颈椎病患者都能做“米字操”吗?



一位35岁的IT从业者由于长期在电脑前工作,因此时常感到颈部酸痛乏力。一次,他从网上了解到,做头颈“米字操”可以有效缓解颈椎不适。于是,他在工作间隙勤加练习。一段时间后,他发现颈部确实没有那么酸痛了,然而手脚却慢慢出现了抽搐、发麻的感觉,有时走着走着就感觉腿脚发软,并且越来越严重。于是,他来到广东省中医院颈椎病诊疗中心,检查后发现,他存在发育性颈椎管狭窄的情况,且已出现颈部脊髓损伤,必须停止做“米字操”并进行治疗。原本想着通过做操来缓解颈部不适,到头来却导致病情加重,这是因为患者把“米字操”当成了万能操,盲目练习。

“米字操”是当下流行的颈部保健方法,即将头顶或下颌当作笔头,将颈部当作笔杆,反复书写“米”字。这种练习能够通过活动颈部,拉伸周围肌肉,改善颈椎紧张、僵硬的状态,从而达到缓解疲劳的效果。但是,“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

颈椎健康人群,如青壮年、无明显椎间盘突出和骨质增生退变者,可以练习“米字操”,但要注意不能过快和过度地屈伸旋转,以练习后感觉头、颈、肩轻松舒适为度。

颈椎病患者练习“米字操”时尤其需要注意,不能盲目地活动颈部,尤其有几类人要注意。

1. 颈椎间盘突出者活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。

2. 发育性颈椎管狭窄者,颈椎所面临的风险远高于正常人,活动颈部时注意不能做头部过

度后仰的动作。

3. 老年神经根型颈椎病患者,多数存在神经根管狭窄的情况,在发作期和缓解期不宜做“米字操”,尤其不能做颈部后伸的动作。

4. 脊髓受压者,不管是否发病,尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎活动。过度屈伸和旋转,尤其是过度后伸,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。

5. 老年人中,骨质增生或动脉硬化者多,椎动脉或颈内动脉狭窄变小者多,有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度转动和屈伸会增加血管受刺激的机会,轻者出现头晕,重者则增加中风的风险。

颈椎保持一动不动,时间一长就容易产生不适。变换姿势、活动颈椎,不适感能够有所缓解。所以,在日常生活中,颈椎要“动”起来,“左盼右顾”就是其中一种方式,但要有节制地“动”。过多的摇晃会增加颈椎间盘和肌肉的异常应力,导致颈椎退化加快。

在此,专家给大家介绍一套放松颈部肌肉的“开肩按摩法”,对于长时间保持一个姿势引起的颈部酸胀不适十分有效。

首先,搓热双手,然后单手抬起,手掌摸到颈部后方,对颈部、颈肩交界处地方进行揉搓,使得局部温度升高,可起到祛除风寒的效果。

其次,拇指与另外四个手指分别搭在颈部的两侧,肘关节打开尽量向后背方向舒展。用指腹轻柔按摩颈部,直到颈部疲劳有所缓解。

动作要领:肩膀尽量打开,可左右手交替。(来源:广州日报)

## 如何防治青光眼?

青光眼是致盲的主要眼病,也是老年人常见眼病之一。青光眼的发病特点是眼科症状不明显,常有患者以为头痛、呕吐等症是由感冒或胃肠炎引起,所以很容易造成误诊、误治。那要如何知道是青光眼呢?

正常人的眼压通常在1.3~2.8千帕之间。青光眼是某些原因导致病理性眼压升高,造成视神经萎缩和视野缺损的一类疾病。青光眼若不能及早发现,及时治疗,则可能导致失明。因此,要重视以下情况:老花镜需要频繁更换或清晨看书困难,或两眼的视力出现明显差别,或目视前方时感到余光所见的范围(实际上就是视野)明显缩小,或近视有进行性加重的感觉,或老年人经常感觉头疼、恶心、或有青光眼家族病史等。

**发病先兆**

青光眼早期可以没有视力明显下降的表现,可能只是在夜间出现视物模糊,或者伴有头晕和鼻根部酸涩不适感。如果此时经过较好的休息,症状可以消失。但是,如果这种情况反复出现,就可能是青光眼发病的前兆,切不可忽视。

**急性大发作不要慌**

在青光眼急性大发作时,患者会出现较剧烈的头痛,并且不能用镇静、止痛药缓解,往往伴有眼痛、鼻根胀痛、眼睛充血发红、瞳孔散大、角膜水肿,还会出现恶心、呕吐。同时,患者会感觉看灯光时有一个彩虹样的光圈围绕在灯光周围,外圈红色,内圈绿色或紫蓝色。

**眼压升高不能急**

许多青光眼患者在治疗过程中一直关注眼压的变化,一旦眼压稍有升高就十分紧张。其实,这并不利于青光眼的治疗,还有可能引起眼压升高。那么,青光眼患者应如何应对眼压升高呢?

首先,心理上要正视这一疾病。有些患者得知患青光眼后非常恐惧,对治疗缺乏信心。其实青光眼是不可治疗的,绝大多数青光眼通过药物及手术可得到有效控制,只有少数病例控制不良,但也可以通过治疗来缓解症状,从而保持较好的生存质量。

其次,青光眼患者要保持良好的情绪。因为青光眼是一种典型的身心疾病,情绪波动会影响疾病的发生和进展。通过对青光眼患者精神状况的调查研究,发现诱发青光眼的主要精神因素为焦虑、急躁(脾气急)、抑郁(闷闷不乐)和暴怒。这些不良的情绪能够诱发急性闭角型青光眼的发作,对已有青光眼的患者来说,会引起眼压的波动;另外,不良情绪还可引起血压升高、血管痉挛,对青光眼的视神经造成进一步的损害。

青光眼患者在发作时可应用放松技巧,如深呼吸、静坐放松等方法缓解紧张、急躁的情绪,以保持乐观情绪,积极配合医生治疗。平时生活中要保持良好的心境,可以通过琴、棋、书、画、旅游等陶冶情操,也可经常听些音乐,因为它能促进分泌有益于健康的物质,平衡心理。

**及时治疗别大意**

青光眼是一种严重的致盲性眼病,必须十分警惕,如不能早期发现、早期治疗,可能会导致失明。因此,出现青光眼症状时应及时就医,根据医嘱采取综合治疗。

1. 局部或全身用药。点降眼压药,或全身应用降眼压的药物。
2. 择期手术。眼压控制后,根据情况选择正确的手术方式治疗。
3. 急性闭角型青光眼的患者不能拖,眼压控制后应尽早手术。否则,眼睛的视神经受压萎缩会导致视力不能恢复,那时候做手术就晚了。
4. 定期复查。需要提醒的是,术后无论视力如何,都要定期复查,一般3个月或半年要进行一次详细的眼科检查,按时用药,防止复发。一旦出现眼痛、头痛、虹视、视力下降等症,要及时到医院诊治。

(来源:人民卫生出版社)