

聚焦

# 防癌,从生活细节开始

本报记者 魏 濛

在生活中谈及癌症,人们都会有一种无力感,仿佛它是一种无法预测、无法抗拒的命运。其实癌症的发生并不是“一蹴而就”的,它和人们的生活习惯、身体状况密切相关。

据了解,癌症是全球第二大死因,但世界卫生组织指出,1/3的癌症可预防,1/3可通过早筛治愈,1/3可通过科学治疗延长生命。在我国,每年新发癌症病例超过400万例,肺癌、胃癌等位居前列。每年的2月4日是“世界癌症日”,为了帮助大家更好地了解防癌知识,提高防癌意识,记者采访了市中心医院肿瘤科主任贾莉,专家通过从生活小细节来降低癌症风险,并结合最新的防控知识,在饮食、运动、生活习惯、防控建议等方面给我们呈现一份比较全面的癌症防治指导。

## 不良生活习惯是元凶

市民张先生,从事房地产工作,平时爱抽烟喝酒,整天大鱼大肉,而且不爱运动,出门总是坐车,之前就有10多年的高血压、高血脂等病史。后来在他50多岁的时候,患上了肺癌。手术后他停了所有工作,专门在家休息,每日早上散步,饮食以蔬菜、水果和杂粮为主,到现在他的病情控制得很好,同时原来的基础疾病也都好了很多。

一些从事不同领域工作的人,在患病背后有着惊人相似的生活轨迹。一名癌症患者在反思中总结出自己“无肉不欢”的饮食习惯,顿顿必须有肉,这与世界癌症研究基金会建议的“每周红肉摄入量应<500克”相去甚远。她更坦言自己的优秀“都是熬夜熬出来的,每天就寝早过凌晨1点睡”,这种长期睡眠剥夺成了“压死骆驼的最后一根稻草”。

“现代医学研究早已揭示,癌症的发生并非偶然,它与我们的生活方式息息相关。”贾莉介绍道,市民张先生的癌症就属于典型的生活习惯癌。事实上,很多类型的癌症与高血压、高血脂、糖尿病等慢性病一样,都是被“惯”出来的,都与不良生活习惯有很大关系。

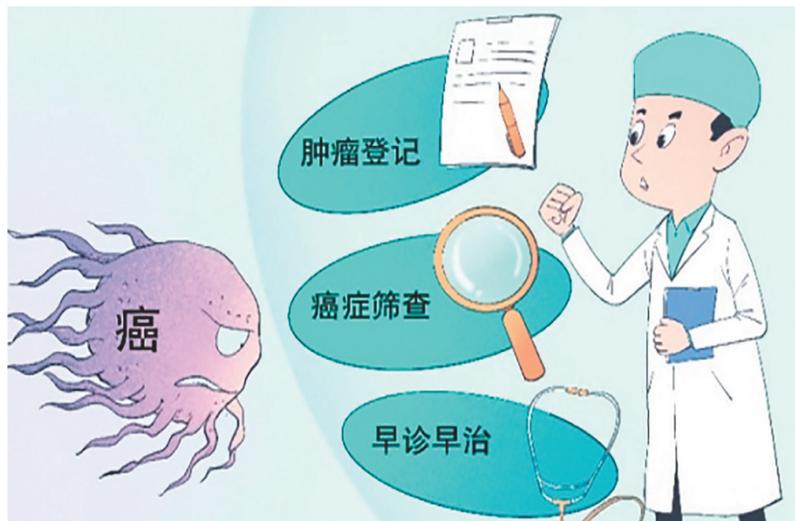
过量摄入甜食。吃糖太多容易患糖尿病,这个常识大家都了解,但是很少有人知道甜食也是潜在的致癌因素。因为糖吃得太多,会引发肥胖,肥胖是多种癌症的隐患,尤其对于肥胖儿童来说,将来患胃癌、胰腺癌等的概率都远远大于体重正常的孩子。相关研究发现肥胖会增加高达18种癌症发生风险。BMI每增加5个单位,子宫内膜癌、食管癌等18种癌症发生风险应会提高2%—48%。

过量摄入反式脂肪。反式脂肪又叫人造脂肪,与一般的植物油相比,具有耐高温、不易变质、存放更久等优点,因此被广泛用于各种油炸食品中,如面包、饼干、蛋糕、炸薯条等。研究表明,平时经常吃含有反式脂肪的食物,不仅容易诱发癌症,而且还极易引发冠心病、哮喘等,且对青少年的生长发育有阻碍作用。

经常久坐。临床研究表明,久坐是现代都市人的通病。“坐2小时—4小时以上都叫久坐,有研究表明,国人大部分坐立时间超过六小时”,这容易引发颈椎病、心脏病、结肠癌等多种疾病。

因为人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,而久坐不动的人,体内免疫细胞就大大减少了,这样就让癌症有机可乘。有研究表明,久坐的人比经常运动的人患结肠癌、胃癌、前列腺癌的风险高40%—50%。而且,有研究显示久坐总时长每增加1小时,癌症死亡风险显著增加16%。

饮食不当行为。日常饮食中的不当行为同样值得警惕。常吃“隔夜菜”会产生



亚硝酸盐,进入人体后转变为亚硝胺类化合物;爱吃肥肉和红肉会造成肥胖和消化道损伤;喝滚烫水会烧灼咽喉部黏膜,长期可能引发下咽癌、口腔癌、食道癌;吃盐太多,不仅会损害肾脏,导致高血压、心脏病和中风,而且还很可能导致胃癌。因为摄入过量盐会破坏胃黏膜,诱发胃炎、胃溃疡,进而引发胃癌。这些在日常生活中被忽视的细节,恰恰是癌症的温床。

长期吸烟。有大量研究显示吸烟与肺癌的发生息息相关。与不吸烟者相比,吸烟者发生肺癌的风险高20倍,吸烟者死亡率4倍—10倍,而且吸烟时间越长、每日吸烟量越大,风险越高。被动吸烟也会升高患肺癌的风险,二手烟也会和一手烟一样,危害人体细胞,启动致癌机制。除此之外,吸烟还与多种癌症的发生发展关系密切,如食管癌、喉癌、口腔癌、鼻咽癌等。

## 重视身体的预警信号

在日常生活中,人们常常缺乏“自检”,总觉得一些不适是年纪大了、压力大造成的。然而,这些细小的变化可能是身体发出的警告,如果长期忽视,可能让疾病悄悄发展,甚至转变成癌,等到发现时已为时晚矣。

“许多癌症在早期阶段并不会引起明显的症状,但随着病情的发展,身体会逐渐发出一些信号。”贾莉说,这些信号,虽然不能不起眼,但却是人们抵御癌症的第一道防线。因此,人们必须提高警惕,学会识别并重视这些身体发出的警告,有助于人们及时就医,争取最佳的治疗时机。

皮肤变化。皮肤是人体最大的器官,其变化往往是身体内部问题的外在表现。比如,皮肤上出现的黑痣,若在短时间内突然增大、颜色加深、形状变得不规则,或者出现瘙痒、破溃、出血等症状,就可能是黑色素瘤的信号。还有口腔黏膜或女性外阴部位的白斑,若长期不消退,且伴有粗糙、增厚、发硬等改变,也有癌变的风险。此外,身体各处的疣,尤其是老年疣,若突然增多、变大,也要警惕。

持续性疼痛。持续的疼痛往往容易被忽视,却可能隐藏着巨大的危机。如果是右上腹隐痛,还可能与肝癌、胆囊癌有关。胸部的疼痛,尤其是咳嗽时加重,同时伴有咳嗽、咯血、呼吸困难等症状,可能是肺癌的早期表现。

异常的出血。身体的异常出血同样需要引起重视。便血是常见的症状之一,它可能是痔疮、肛裂等良性疾病的表现,但也可能是结直肠癌的信号。尤其是当便血颜色较深,

呈暗红色或黑色,且伴有大便习惯改变,如腹泻与便秘交替、大便变细等,更要警惕。此外,鼻出血、咳血、便血、尿血等,都应引起人们的高度重视,这些出血症状可能是血液系统癌症。

持续的疲劳和虚弱感。感到持续的疲劳和虚弱感,即使经过充分的休息也无法缓解,那么这可能是癌症导致的贫血、身体机能下降或免疫反应减弱的表现。这种疲劳感可能伴随着其他症状一起出现,如头痛、失眠等。

持续性消化问题及异常的体重变化,经常出现消化不良、胃部不适、食欲不振等症状,且这些症状持续存在并没有好转的迹象,那么这可能是胃癌、肠癌等消化系统癌症的早期信号。体重的急剧增加或减少,尤其是没有改变饮食习惯或增加运动量时,可能是癌症的征兆。例如,胰腺癌、肺癌和胃癌等癌症都可能导致体重不明原因的下降。

## 小习惯成就大健康

癌症严重威胁人类健康,但并非不可战胜,科学防癌知识与健康生活方式是有力的抗癌武器。世界卫生组织明确指出,约有40%的癌症是可以通过改变生活方式来预防的。这意味着,防治癌症最有效的“全攻略”,并



## 四秘笈 选对健康牛奶

一级健康管理师 王水成

必须关注蛋白质含量 喝牛奶最重要的目的就是补充优质蛋白和钙,购买蛋白质含量为每100克含2.9克—3.0克的纯牛奶。

看蛋白质含量,看配料表 现在市场上有以生牛乳为原料的纯牛奶,也有以奶粉为原料的还原奶。还原奶在产品包装上会显著标明,具有较长的保质期,但其营养价值不如以生牛乳为原料的纯牛奶高。一般牛奶的配料表应该只有鲜牛乳(生牛乳),如果除此之外还有其他更多的配料,那些配料绝大部分都是用来调整口感的,基本不会提高牛奶的营养价值,没有必要为多余的配料买单。

牛奶香浓与否看脂肪含量 如果想要选择口感醇厚的牛奶,可以挑选脂肪含量>3.5/100克,并且没有额外添加奶油的纯牛奶。

注意乳糖不耐受 纯牛奶含有较多的乳糖,乳糖不耐受者要选择低乳糖的牛奶,这样才能防止乳糖引起腹泻。

## 健康科普讲座

### 小贴士

## 怎样稀释黏稠的血液

很多情况下,患者血液黏稠度变高时不会出现任何症状,即使发现血液黏稠症状,也不代表是特异的改变。可以从以下几方面进行调整:

把好入口关 增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。建议少吃动物内脏等脂肪含量较高的食物,坚持每餐八分饱。

动物内脏含有大量胆固醇,可增加血液中的有形成分,促使动脉硬化。甜食糖分多,常吃也可提升血液黏稠度。

适当补水 饮水不足或出汗过多,会引起血液浓缩,从而使黏稠度升高。

及时补水是稀释血液直接有效的方法,尤其要重视三个关键时段:

清晨起床后,补充夜间消耗的水分;三餐前1小时,有助维持血液正常的流动性;就寝前1小时,有助预防夜间血液黏稠。

睡前喝水也不要太多,半杯就行,否则造成频繁起夜,影响睡眠。也可在白天少量多次喝水,每次100毫升,以保持体内水分,晚上就不需要喝太多。

经常动一动 运动不足会导致机体代谢能力下降,残留在体内的废物不能及时排出。要加强运动,每周保证3次—5次有氧运动,每次半小时到一个小时,有助血液循环和脂质代谢。

中老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等运动方式,年轻人可适当增加运动强度和频率。

烟管管控好 香烟中的各种毒性物质,能破坏血管内皮功能,增加血小板聚集,加速红细胞凋亡;大量饮酒也会加重心、脑血管缺血缺氧症状。

压力别太大 中青年人群血液黏稠往往与情绪紧张、焦虑、压力过大、经常熬夜、睡眠质量差有关。建议放松心情、疏解压力、规律作息、保证睡眠。 张明宇

## 做好6件事 养回气血

出现气血不足的情况,可通过后天调理进行改善,以下方法或许可以帮你重拾气血平衡。

好好睡觉 尽量不熬夜,争取每晚10点前卧床休息。成年人每天睡够6小时—8小时,老年人6小时—7小时。中午小憩20分钟,有助养肝血。

适度泡脚 适当泡脚能产生温法疗效,畅通体内气血。

推荐晚上睡前用温水(40℃左右)泡脚,不仅助眠,还有利于恢复气血。

给眼睛“放个假” 遵循“20—20—20”原则,即每看屏幕20分钟,远眺约6米外至少20秒。同时,增加眨眼频率,避免泪液过度蒸发。

设定无手机时间段 三餐时不碰手机,专注咀嚼。脾在志为思,吃饭时分心会影响消化吸收。建议睡前1小时关闭所有电子设备,可用阅读纸质书代替手机。

学会用别的事替代手机 感到无聊想刷手机时,可听一段舒缓音乐或做一件需要动手的小事(整理书架、给植物浇水等)。

勤做养气动作 转眼球、闭目,眼球顺时针、逆时针各转10圈,促进眼部气血循环。

梳头,用木质梳子从前额发际线梳至颈后,每天100次。头为诸阳之会,梳头能疏通头部经络,促进气血循环。

站桩,双脚打开与肩同宽,膝盖屈,想象头顶悬线,感受气血下沉,坚持5分钟。

储利群

## 剩饭剩菜处理有方

剩饭剩菜的存放时间、温度、容器、环境都很重要。

熟食趁热分装 菜出锅1小时内,按单人份装入玻璃/陶瓷保鲜盒,不要用塑料外卖盒。

冷藏时要密封 密封好并趁热放入冰箱即可,无需等待冷却。这样做的目的是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌快速繁殖的时间。

密封食物如果使用保鲜膜,最好留意一下所用保鲜膜的材质和用途,如是否有“食品用”字样,是否可以微波加热。

生熟严格分开存放 熟食存放冰箱上层,生肉、水产放置下层,避免交叉污染。

剩菜彻底加热 剩菜再次食用一定要加热到100℃以上,并保持至少5分钟。

只要有所选择、保存得当、烹饪合理,有些剩饭剩菜不仅可以食用,还能兼具健康和美味。

海鲜类 隔夜后,海鲜上残留的细菌可能会继续繁殖,容易引发食品安全问题。

最好的加热方式是把菜肴直接回锅,再次加热,直到中心温度达到70℃以上,整个加热时间控制在4分钟—5分钟,这样既能保证食用安全和口感,又可以避免营养素流失。

肉类 剩余的肉丝、肉片等可以在回锅加热时,与新鲜的蔬菜搭配炒制;如果是大块带骨肉,可以添加海带、蘑菇、萝卜等煮成汤;没有骨头的大块肉,可切碎后制成馅饼、春卷的馅料,比普通的肉馅更鲜美入味。

卤味 卤味保存不当容易滋生霉菌、嗜冷菌等。因此,建议将剩下的卤味与蔬菜一起炒制,充分加热后再食用;或先上锅蒸一下,再与黄瓜等凉拌;还可将卤牛肉等切成细丁,与鸡蛋、香菜一同制成汤羹。

米饭 相比较而言,剩饭更适合搭配蔬菜、鸡蛋等做成炒饭;或加水、皮蛋、瘦肉等熬成粥;还可以将其与土豆、肉末等混合,做成丸子。

提示:蔬菜尤其是绿叶菜最好现炒现吃,荤素搭配的菜,建议第一顿时尽量吃光蔬菜。

剩菜被调料浸润得更加充分,吃起来容易咸,最好加入一些吸盐食材,如土豆、豆腐,不仅营养丰富,还可以减淡咸味。

剩菜回锅次数不应超过1次,若做得过多,可以在吃之前先分出来一部分冷藏保存。

谷传玲



## 如何打破坏情绪的漩涡

早睡是“修复包” 营养是免疫细胞合成、活化的基础,日常可适当多吃富含维生素D、C、E,以及锌、硒等微量营养素,还有不饱和脂肪酸、谷氨酰胺、精氨酸等营养的食物,比如深海鱼、鸡蛋、豆类、瘦肉、坚果、蘑菇等,可提高免疫细胞活性。

老年人消化功能有所衰退,建议“少食多餐”,少吃高糖高油食物,过量糖分可抑制免疫;建立良好的睡眠习惯,尽量固定时间入睡,起床,即使周末也不打乱;使用遮光窗帘,营造黑暗、舒适的卧室环境,保持室温在20℃左右;睡前可听舒缓的古典音乐,不做高强度脑力活动,或用温水泡脚(水温40℃左右,时间15分钟),避免思考烦心事。

备好情绪“急救包” 有规律、有掌控感的生活节律,有助降低皮质醇水平。

大家不妨主动参与“微社交”,尤其是老年人,每周至少进行1次亲友聚会、社区活动,通过交流释放压力;

学会“静态放松”,尝试书法、绘画、园艺等活动,或每天进行15分钟腹式呼吸训练(吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒);及时“专业求助”,若情绪问题已影响睡眠、饮食,或伴随胸闷、头晕等躯体症状,应及时到老年心理科或神经内科就诊。

规律运动“快充包” 规律运动是促进血液循环,刺激免疫细胞更新的关键。

老人需把握“适度原则”,优先选择快走、太极、游泳、骑自行车等对关节友好的项目,保证每周运动至少150分钟,可分3次—5次进行;大强度运动后,免疫系统会出现短暂抑制,即“开窗期”,此时机体的抗感染能力下降,需及时补充水分与电解质(如淡盐水、香蕉),避免立刻进入寒冷环境,不与感冒、发烧人群接触;运动后2小时内补充优质蛋白(如1个鸡蛋、1杯酸奶),有助免疫细胞修复。

高伟