



超四成癌症死亡可避免

吸烟、感染和不良饮食是造成癌症总负担的最大因素

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷和癌症早诊早治办公室主任陈万青团队近日在《柳叶刀》全球健康子刊上在线发表的研究成果显示——2014年，中国20岁及以上成年人中有1036004例癌症死亡可归因于潜在可改变的风险因素，这一群体占当年癌症死亡人数的45.2%。这意味着，超过四成的癌症死亡可通过一级预防避免。

他们使用2014年成人癌症死亡率数据，发现吸烟、感染和不良饮食是造成癌症总负担的最大因素。陈万青说：“改变不健康生活方式，改善环境质量，积极开展一级预防，可有效降低癌症发病风险。而其中一个关键环节是，对风险因素进行量化，通过建立数据模型，准确分析各种风险因素对癌症死亡的影响。”

研究团队将23种可改变的癌症风险因素划分为5大类：行为因素4种，包括吸烟、二手烟、饮酒、缺乏锻炼；饮食

癌症是可控可防的。
资料图片



因素7种，例如水果、蔬菜、膳食纤维和钙摄入不足，红肉、加工肉类制品、腌菜摄入过量等；代谢因素2种，即体重超标和糖尿病；环境因素2种，即PM2.5污染和紫外线辐射；感染因素8种，包括幽门螺旋杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、人乳头状瘤病毒、EB病毒、人类免疫缺陷病毒、人类疱疹病毒8型和华支睾吸虫。

研究指出，所有风险因素影响最高的癌症是卡波氏肉瘤和鼻咽癌。按性别划分，

影响男性最高的风险因素是吸烟、乙肝病毒感染、低水果摄入量、饮酒量及PM2.5影响；女性则是水果摄入量低、乙肝病毒感染、吸烟(尤其是二手烟)、体重过重和人乳头状瘤病毒感染。从年龄来看，饮食因素和环境因素的影响随年龄增长而增加；代谢因素在40岁-44岁男性和50岁-54岁女性中影响最大；行为因素在50岁-54岁男性和65岁-69岁女性中影响最大。

健康报

中国男性健康万里行 首次走进珠海

近日，中国男性健康万里行首次登陆珠海。来自粤港澳三地的男科学术专家齐聚一堂，带来了内容涵盖男性多角度的学术讲座，就男性健康问题进行了一场高水平的经验分享。

据了解，“中国男性健康万里行”工程自成立以来，陆续走进了全国多个城市，为进一步促进男性健康事业，构建和谐家庭、和谐社会做出了贡献。此次珠海站活动由中国性学会发起主办，珠海阳光医院承办，主要围绕如何加强粤港澳三地男科医疗技术资源紧密协作，加强医疗队伍建设，提升医疗技术水平等方面展开交流和探讨，让群众享受到实实在在、真真切切高水平的医疗服务。

来自香港大学医学院的医生代表陈亮国是第一次来到珠海，他认为，这些年来，内地的医疗资源和技术水平发展迅速。他相信，通过此次活动，将为国

外、内地和港澳地区医生相互交流提供一个很好的契机，进一步促进多方交流，取长补短，为跨区域的医学尝试探索可行的合作模式。

活动主办单位中国性学会第四届理事会理事长张金钟表示，举办此次活动是希望充分发挥三地男科优质资源优势，搭建区域内的高端学科交流平台，不断完善和创新合作机制，提高卫生服务质量。建立长效机制，促进人才交流和培训，促进粤港澳健康产业发展。

此外，来自广州、香港、澳门三地专家携手珠海阳光医院启动了广州香港澳门博士工作站，工作站的成立将进一步拓宽粤港澳三地男科的学术交流和学术合作，提升男科诊疗水平，促进医疗水平和医疗质量的提高，培养更多男科专业技术人才，为本地男士提供更优质的医疗服务。

熊伟健

家有哮喘儿 哪些得慎吃?



哮喘儿童的饮食需要格外精心选择。
资料图片

草长莺飞、桃红柳绿，儿童过敏性哮喘进入高发季。饮食是哮喘的重要诱发及致病因素，因此哮喘儿童的饮食需要格外精心选择。

容易过敏的食物

临床工作中发现，牛奶、鸡蛋、海鲜等都是大多哮喘孩子容易过敏的食材，应格外引起警惕。

好吃但不能贪嘴的食物

巧克力、冰激凌、奶油蛋糕、炸鸡、熏肉等味道鲜美，但是正所谓“病从口入”，过多食用这些肥甘厚味，对哮喘儿童来说就是“甜蜜的负担”。哮喘患儿的饮食不能过咸过腻，更不能过量喝甜饮料，家长选择食物时，一定要注意“口味清淡”这个原则。

需要慎重选择的食物

生葱、大蒜、韭菜、胡椒等辛辣刺激性食物往往带有一定异

味，其致敏兼有食入和吸入双重性质，所以应谨慎食用。在常见的20种可能诱发或加重哮喘的食物中，虾、蟹等海腥及冷饮所占比例最高，所以易致敏的虾、蟹等尤需谨慎。

鼓励宝宝多吃的食物

相对于正常儿童，哮喘孩子体能消耗较大，只要宝宝不过敏就应适当增加优质高蛋白食物摄入。以牛奶、鸡蛋作为基本营养来源的婴幼儿，要选择好适当的牛奶代用品，如水解蛋白抗原性较低，不易致敏。同时，多食用富含维生素的食物。维生素A可维护支气管上皮细胞防御功能和防止因呼吸道感染而发生哮喘，富含维生素A的食物有动物肝脏、蛋黄、菠菜、芹菜、油菜等；维生素C可促进抗体形成，增强机体免疫力和抵抗力。维生素C含量高的食物有鲜枣、猕猴桃、橘子、草莓等。

人民网

保持合理的饮食、适度的锻炼、愉悦的心情

应对颈动脉狭窄预防脑卒中

在忽冷忽热，气温不稳定的时候，正是脑卒中的高发时期。在引发卒中的危险因素中，颈动脉狭窄是不可忽视的重要因素。

什么是颈动脉狭窄?

颈动脉是存在于人体颈部两侧的主要动脉血管，是将血液由心脏输送到面部的大血管，也是脑的主要供血血管之一。很多中老年人，由于年龄增加，血管老化，血脂沉积，会逐渐形成动脉粥样硬化，再加上一些如高血压、高血糖、吸烟、酗酒等不良因素，都会加重动脉粥样硬化。

久而久之，血液脂质、杂质沉积附着于颈动脉血管壁，颈动脉内膜逐渐增厚，形成斑块，甚至出现钙化、溃疡等，造成颈动脉管腔变窄，血流变慢，这就是颈动脉狭窄。

颈动脉狭窄的危害

出现耳鸣、眩晕、黑矇、视物模糊、头昏、头痛、失眠、记忆力减退、嗜睡、多梦等症状。如果是颈外动脉狭窄则

可能导致眼部缺血，表现为视力下降、偏盲、复视等。

导致局部神经功能障碍，一般是短暂性、可逆性的，一般发病后24小时内恢复，发病无先兆，恢复后无后遗症。

通常表现为一侧肢体感觉障碍、偏瘫、失语、脑神经损伤，严重者出现昏迷等。此外，还有一种情况是颈动脉斑块脱落，随血流进入脑内，堵塞远端动脉血管，造成急性脑梗塞，非常危险。

应该做到以下几点

保持合理的饮食，均衡的营养，适度的锻炼，愉悦的心情等。应多吃蔬菜水果，补充膳食纤维，少吃油腻、辛辣、刺激食物，控制体重，避免肥胖，严格控制血压、血糖、血脂水平，戒烟限酒等。不仅中老年人，年轻人也应该积极防控。

对于颈动脉轻度狭窄患者(狭窄小于50%)，应到正规医院接受专业内科药物保守治疗，防止粥样硬化进一

步加重，防止颈动脉斑块脱落而造成脑梗死。另外，还应包括对高血压、高血糖、高血脂等进行药物控制，定期复查，至少半年复查一次。

对于有症状性的中重度颈动脉狭窄和无症状性的重度狭窄患者，符合手术指征的，应积极接受颈动脉内膜剥脱术治疗。这是可以达到去除动脉粥样硬化斑块、重建正常管腔和血流的方法，已经成为治疗颈动脉狭窄的首选方案。而对于颈动脉完全闭塞的患者，根据情况一般需要颅内外血管搭桥手术治疗。

对于不能接受内膜剥脱术治疗的颈动脉狭窄患者，可以考虑颈动脉支架置入术。术后，患者需长期服用抗血小板药物和稳定斑块药物。

加大脑血管疾病预防知识的科普宣传，向患者清楚告知颈动脉狭窄的危害，尽早清除颈动脉血管内的“垃圾”，降低脑梗塞发生的风险，以免在出现严重脑中风后才来就医而丧失最佳治疗时机。

人民网