



健康学堂

医生活你知

不良生活方式关联癌症

戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可降低癌症发生率

新华社北京8月13日电 国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示,目前已经证明,很多不良的生活方式直接或间接与癌症的发生有关系。

我国日前出台的《健康中国行动(2019-2030年)》提出,建议个人践行健康生活方式以预防癌症。我国每年新发癌症病例约380万,总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右。专家提醒,戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率。

不良的生活方式最主要的是吸烟和酗酒,边志民介绍,烟草中有尼古丁、焦油等69种致癌物质,可以导致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、膀胱癌等,吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的8-12倍。

其次,不健康的饮食方式也是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生与高盐饮食、爱吃烟熏食品有关;肝癌的发生与吃霉变食物、长期饮酒有关;食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物、长期大量喝烈性酒有关;结直肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

此外,边志民说,缺乏运

动及肥胖也会增加癌症发生风险,肥胖能改变体内激素水平,增加食道癌、胆囊癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

长期休息不规律、情绪紧张、心理压力过大也与癌症的发生发展有密切关系。人体在上述不良因素长期作用下,可以导致机体免疫力下降,从而为癌症的发生创造温床。

如何践行健康的生活方式,以预防癌症呢?边志民表

示要做到戒烟限酒,同时调情志、节饮食、慎起居、多运动。

调情志指保持比较好的心态,避免大喜大悲;节饮食指有节制的饮食,包括不暴饮暴食,不吃烟熏、油炸、腌制、过期发霉变质等不健康食品,荤素搭配、以素为主,少吃红肉、加工肉,多吃白肉、深海鱼肉等;慎起居,保持规律的起居,不熬夜、早睡早起、避免劳累;最后是多运动,任何种类的运动都有助降低患癌风险,运动能强化免疫系统,保持身体健康。



漫画:赵耀中

日常保健

健康中国行动建议高危人群参加防癌体检

对主要发病癌症进行定期筛查

我国日前出台的《健康中国行动(2019-2030年)》提出目标,要基本实现癌症高危人群定期参加防癌体检。防癌体检该查什么、怎么查?

健康中国行动提到,规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,首先应对主要发病癌症进行定期筛查。“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的70%,死亡占比也接近80%。男性发病率最高的是肺癌,女性发病率最高的是乳腺癌。”

健康中国行动提到,目前

的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,建议高危人群选择专业的体检机构进行定期防癌体检,根据个人年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

针对文件提及的高危人群,张凯表示,癌症发病的第一高危因素是年龄。50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,40岁以后就要开始关注肿瘤筛查,50岁以上可以进行常规防癌体检。“但乳腺癌、宫颈癌防癌体检应分别从45岁、21岁开始。”

他说,确定自己是否是高危人群,既要看年龄,也要看自己是哪种癌症的高危人群。如长期吸烟的人是肺癌

的高危人群,肝炎病毒携带者是肝癌的高危人群,应结合自身特点开展筛查。

张凯提示,防癌体检最好在初筛和适宜技术的前提下,认准有效手段,兼顾安全微创,通过体检提高早诊率。对于体检的间隔时间,各个病种的发展时间不同,如肝癌的进展快,高危人群一般六到八个月就得检查一次。而如果结肠镜检查没有发现问题,可以间隔5到10年再进行第二次检查。

“防癌体检要有针对性和个性化,需要根据年龄、家族病史、性别、生活习惯等多种因素,结合自身的条件进行筛查项目选择。”张凯提示。

(人民网)

医学前沿

西媒:植物蛋白比动物蛋白更健康

植物性食品含更多不饱和脂肪酸

新华社北京8月13日电 西媒称,越来越多的研究建议减少各种肉类的消费,提倡多摄入植物性食物。这类研究通常将罹患心血管疾病风险的增加归咎于动物性食物中的饱和脂肪酸。相比之下,植物性食品中更多地含有不饱和脂肪酸。

据《西班牙人报》网站8月10日报道,在通常情况下,关于植物蛋白对健康益处的研究只是给出了相关性而非因果关系,但事实上这样的关系正在逐渐加强。

这些研究并未指出人们不应该食用肉类,但红肉和加工肉类与心血管疾病及其导致死亡的风险之间存在明确关联。

研究指出,一般而言,少吃点肉更有益于健康。当然,最好同时用植物蛋白替代动物蛋白。

其中的原因是多方面的。通常来说,植物蛋白含有更多的营养和纤维,但并不总含有所有必需的氨基酸,除非结合不同来源的植物蛋白。而肉类通常含有人

体必需的所有氨基酸以及包括极其重要的维生素B12在内的B族维生素和维生素A、维生素K等营养成分。

但是,如果以各种来源的植物蛋白取代动物蛋白,如坚果和豆类等,其结果是相似的。植物蛋白与动物蛋白已知的唯一差别在于维生素B12上,这种成分可以通过谷物食品和额外补充剂来摄入。

此外,值得强调的是,植物蛋白不仅可以取代动物蛋白的营养密度,还含有纤维,相同重量下一般含有更多营养以及更低的热量密度。

此外,加工肉类是世界卫生组织关注的焦点之一,因为它已被宣布为具有潜在致癌性。专家同时强调,红肉即便未经深加工,也不建议摄入过多。

因此,总的来说,有很多证据可以表明摄入更多的植物蛋白比动物蛋白更有益于健康,尽管这并不意味着应当完全限制或杜绝肉类。关键在于平衡和适度,长期内享用美食和维持身体健康都很重要。

德媒:老年人学外语精神更健康

研究表明学外语使脑容量增加

德媒称学习外语的人步入老年后,健康的精神状态也会保持更长时间。来自杜塞尔多夫等地的医生、心理学家、语言学家和言语矫正师共同进行的一项跨学科研究证明了这一点。

据德国《世界报》网站8月1日报道,掌握一门外语的人,其大脑也会增大。特别是在学习过程开始时,脑容量明显增加。研究人员可以借助核磁共振成像检查证明这一点。

亚琛工业大学医院精神病学、心理治疗和心身医学系教授斯特凡·海姆说:“我们关注的是左脑两个发挥语言加工作用的特定区域。”

研究人员证明,学习语言时,左额叶后下部和左下顶叶的灰质体积增加。

海姆说:“与灰质增加同时出现的是认知储备的增加——因此思维能力和灵活性都会提高。”这或许可以解释为什么掌握多语种的人步入老年后通常能更长时间保持精神健康。研究人员在专业期刊《衰老神经生物学》上发表了他们的研究成果。

研究表明,不管是单语种还是多语种受试者,相应

区域的灰质体积都在逐渐减小。不过,即便到了60岁,多语种受试者额叶中的语言区域体积仍略大于单语种受试者。60岁以上,这种差异开始消失,灰质体积逐渐趋同。

顶叶内语言区域的发展则不同。研究人员通过核磁共振成像证明,直至80岁,多语种受试者顶叶区域的灰质体积仍然更大。因此,这或许就是多语种老年人具有认知优势的关键。

杜塞尔多夫大学教授斯韦尼娅·卡斯佩斯说:“我们现在知道,多语种和单语种人群大脑语言区域的灰质是如何发生结构改变的。我们希望在后续研究中找到,两类老年人群的两个语言区域之间的功能性连接是什么样的。”

报道称,另一个令人兴奋但悬而未决的研究问题是,学习第二门甚至第三门外语是否能为老年思维能力带来额外的好处。但即便在今天,也可以说:学习外语不仅可以带来明显的终身交流优势,也有助于老年精神健康。学习语言无论如何都是值得推荐的。

据新华社北京电