

世界癌症基金会发布权威专家报告 预防癌症十大建议

你还在“大碗喝酒、大口吃肉”吗?那可要小心了,这样看似幸福的生活却可能成为癌症最直接的导火索。前不久,世界癌症基金会在北京发布了一份极具权威性的专家报告《食物、营养、身体活动与癌症预防》。这份近600页的报告系统地总结了迄今为止有关各类食物、运动等对各种癌症发生、发展的影响。

2001年后,全球癌症研究机构的科学家都参与到癌症预防工作中来。由21位分属营养、流行病学、癌症、公共卫生等不同学科的世界著名科学家组成的专家组,用了5年时间对各种研究评估、比较后,提出了预防癌症的10条建议——

1.在正常体重范围内尽可能地瘦。研究显示,身体脂肪过多可能刺激体内激素水平的飞速提升,导致结肠癌、食道癌、胰腺癌、肾癌、子宫内膜癌以及绝经后的乳腺癌。“因此,建议每个人应该在正常体重范围内尽可能地瘦,将体质指数(BMI)控制在21~23之间,中国人则更低,在18.5~23之间。并且保证10年内超重或肥胖人群的比例不超过目前水平,最好更低。”

2.每天至少锻炼30分钟。西雅图癌症中心的报告就曾指出,有持续锻炼习惯(如每天散步半小时,每周五次)的绝经后女性,乳腺癌患病率会减少20%。



3.多喝水,少喝含糖饮料。限制摄入高能量密度的食物,即高脂肪、高糖及低纤维的食物,如汉堡包、炸薯条、含糖饮料等。特别是含糖饮料,提供了很高的热量,却难以让人产生饱腹感,并可能刺激人的味觉中枢,诱发食欲。

4.多吃各种蔬菜、水果、全麦和豆类。有研究证实,水果和蔬菜可降低多种癌症(包括口、咽、喉、食道、胃、肺)的发生几率,每天最好吃各类水果400克,蔬菜次

之。**5.限制红肉(猪肉、牛肉、羊肉)摄入,避免加工的肉制品。**所谓加工肉制品,即添加了亚硝酸盐的品种,千万要少碰。对国人来说,最痛苦的可能就是要和红烧肉说再见了。不过如能控制在每天80克内,美味和健康仍可兼得。

6.饮酒能导致多种癌症(如,口、咽、喉、食道、结直肠、乳腺)发生。如果不得已要喝,男性每天则应不超过2份(1份含

酒精10~15克),女性不超过1份。无论是啤酒、红酒还是白酒,都不例外。

7.限制盐腌食品或用盐加工的食品。盐和腌制食物很可能是胃癌的病因;而发霉的谷类、豆类则含黄曲霉素,对肝有害。因此,要避免吃盐腌或过咸食物,尽一切可能将每日盐摄入量控制在5克以内,同时别吃发霉的谷类。

8.不用膳食补充剂预防癌症。高剂量营养补充剂的确能补充营养,但也可能诱发癌症。最好通过日常膳食增加相关营养素的摄取,最好的营养来源是食物和水。此外,针对特殊人群,专家还给出了特殊建议。

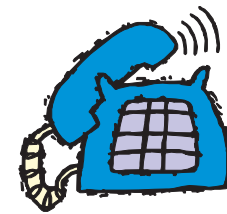
9.母乳喂养至少坚持6个月,而后添加其他液体和食物。母乳喂养不仅能降低妈妈们患乳腺癌的几率,同时能防止孩子婴儿期感染,保护未成熟的免疫系统发育,预防儿童早期疾病,并能加深母子感情。

10.癌症幸存者也应“守纪律”。随着医学的发展,不少癌症已日渐成为一种慢性病,而与其“和平共处”也应成为长期目标。因此,所有癌症幸存者都要遵循关于膳食、健康体重和运动的建议。

此外,专家们一致认为,不要吸烟或咀嚼烟草。“凡有烟草经过的地方,就会给人带来严重伤害。”

蒋乃瑾

健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507
手机:15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解惑,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507
电子信箱:zzrbjiankang@163.com

专家提醒

压力大多易患强迫症

学习压力大,工作繁忙而无法自我减压容易诱发强迫症。近日,记者在郑州各大医院采访发现,目前越来越多的人患上了强迫症。与抑郁症、焦虑症、精神分裂症一起,强迫症已被列为严重影响都市人生活的四大精神疾患之一。

反复检查物品是否带齐,出门后总担心门没锁好,一天要花几个小时洗手……这些都是强迫症的表现。赵小姐在郑东新区一家设计单位工作,平时工作相当繁忙,压力颇大,最近一年来,赵小姐发觉每次自己准备上班时总担心门没锁好,走到楼下总要再次上楼确定门是否已经上锁,而每次的结果却都是肯定的;今年上高三的学生小钟,近段时间开始喜欢检查家庭作业,每天晚上即使重复检查十多遍,还是怀疑没检查完,此项工作不结束就无法安心睡觉,因而严重影响到了正常睡眠、生活;小黎则每天不管是上班时间或者休息在家都要反复洗手,刚刚洗完手坐下又会突然感到洗不干净或者没洗过一样,正常工作受到了影响。

据专家介绍,强迫症是以强迫观念和强迫动作为特征的神经功能性疾病。虽然患者明知一些举止及做法不对,却无法控制,强迫和反强迫同时存在,产生强烈心理冲突,造成精神上痛苦。而产生的主要来源是家庭教育过于严格,工作压力大,生活节奏过快,无法自我减压,由焦虑诱发引起的。专家建议,较轻的强迫症患者,可顺其自然,当有强迫思维时,不要想着去消除它。当市民感到自己有强迫性症状时,要多参加集体活动,找到自己的兴趣,建立新的兴奋点来抑制病态。家长则不要对孩子过于苛刻,为其提供一个宽松的成长环境,鼓励孩子多参加有益的课外活动,劳逸结合。本报记者 郑磊

耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓度,安全高效。

电话:0371-63285611

医讯快递

我省两名医生喜获“中国医师奖”

本报讯(记者汪辉通讯员张义魏妍平)昨日,记者从省卫生厅获悉,第四届“中国医师奖”日前揭晓,在全国70名获奖医师中,我省有两名医务工作者获此殊荣。

我省两名获奖者是:河南省胸科医院副院长、心血管外科主任王平凡和河南省

人民医院妇产科主任张菊新。

据了解,中国医师奖是2003年卫生部批准中国医师协会设立的行业最高奖。自2003年起开始了每年一次的医师奖评选工作,至今已经评选了四届。中国医师协会中国医师奖的设立旨在通过表彰奖励作出突出贡献的医师

队伍的的优秀代表,展示当代医师救死扶伤、爱岗敬业、乐于奉献、文明行医的精神风貌,弘扬我国医师开拓进取、刻苦钻研,在医学领域取得的优异成绩和对人类健康事业作出的贡献,促进我国医师队伍的建设和卫生事业的健康发展。

卫生系统举办报告会学习十七大精神

本报讯(记者汪辉通讯员尚东)近日,我市卫生系统在中医院举办学习十七大精神专题报告会,深入学习领会十七大精神。

报告会邀请市委党校副校长赵建春

作报告。报告会上,赵建春同志从党的十七大报告的重要意义、基本精神、十七大报告的几个重大理论问题等方面进行了详细阐述。

会后,医务人员表示,一定要认真学

习领会十七大精神,深入贯彻科学发展观,爱岗敬业,无私奉献,努力为广大人民群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务,努力构建和谐郑州,推进全市卫生事业发展多做贡献。

磨牙是种睡眠障碍

说梦话、打鼾是睡觉时常见的现象,但磨牙也是不少人的心病。人们常说,睡觉磨牙是因为患上了某种疾病。牙科专家指出,磨牙本身就是种常见的睡眠障碍,数据显示,至少有8%~10%的成年人有磨牙的习惯。

美国塔夫茨大学牙科医生和颅面部疼痛中心研究人员指出,磨牙的人在睡梦中,每小时上下牙至少直接碰撞40分钟,

并且第一颗臼齿要承受大约250磅的压力。“这就像一个强壮的橄榄球运动员站在牙齿上。”正常情况下,我们的上下牙只在咀嚼时才会碰撞,并且每顿饭中间,碰撞时间不超过20分钟,压力也只有20~40磅。因此,磨牙将损坏牙齿及周围组织,还会带来头痛和下巴痛。

人们一般认为压力是磨牙的原因,但并非每个磨牙的人都有很大压力,也不是

每个压力大的人都磨牙。最新研究表明,磨牙和多巴胺一类的物质有某种关系,但其具体关联还没有调查清楚。不过,生活不规律、吸烟、酗酒、咖啡及其他因素都可能引发或加剧磨牙。

牙医建议,戴上牙套能起到一定保护作用,另外放松心情,多运动,使用一些抗焦虑药物,也都能缓解睡觉磨牙的习惯。

杨升

金水区领导干部运动会隆重召开

11月20日,金水区领导干部运动会在金水区区委篮球场召开。此次领导干部运动会由区委、区政府联合主办,区教育体育局承办,以后每两年举办一届。本次领导干部运动会共设篮球、羽毛球、乒乓

球、保龄球4个项目,区直机关、局委、各乡镇、街道办事处等54个单位的400名副科级以上领导干部参加比赛。上午9点钟,篮球的激烈比赛拉开了运动会的序幕。

陈景霞

健身有道

3种运动让身高再蹿一蹿

青春期科学地运动能使身高增长4~10厘米,并且使体态更优美。有氧运动、弹跳运动、伸展运动便是比较科学的运动方法。

有氧运动:游泳、慢跑、快步行走、滑冰、骑车、球类运动等有氧运动,通过大肌群参与有节律的反复运动,加速血液循环,促进新陈代谢和生长激素分泌。有氧运动最好每周3~5次,每次30~60分钟,每天不超过2小时,可分2~3次进行。



弹跳运动:人体的高矮主要由下肢骨骼长短决定,跳绳、跳皮筋、蛙跳、纵跳摸高等弹跳运动,可使下肢得到节律性的压力,充足的血液供应便会加速骨骼生长。弹跳运动以每天1~3次,每次5~10分钟为宜。

伸展运动:引体向上、韵律操、太极拳、踢腿、压腿、芭蕾舞练习等伸展运动,可增加柔韧性,使身体变得更加轻松和灵活。配合前两种运动,每周进行3~5次。



用药须知

服药前别吃水果



许多人有每天吃水果的习惯。可水果并非随时都能吃,服药之前,最好别吃。

首先,多数水果含柠檬酸和苹果酸,它们会改变肠道中的酸碱环境,进而间接影响到药物作用。

其次,水果中还有些成分会干扰人体内的代谢酶,使药物代谢酶活力下降,药物浓度会在体内升高,产生不良反应。

再次,水果中一般含有

较多矿物质,如钙、镁离子,这对药物吸收不利,在服用对矿物质成分比较敏感的药物,如喹诺酮类药物时影响较大。

最后,没有熟透的水果含有大量的有机酸,对酸敏感的药物与这些水果一同服用可能会导致药物完全或部分失效。

因此,专家建议,服药前后1~2小时不吃水果为宜。

柏榕