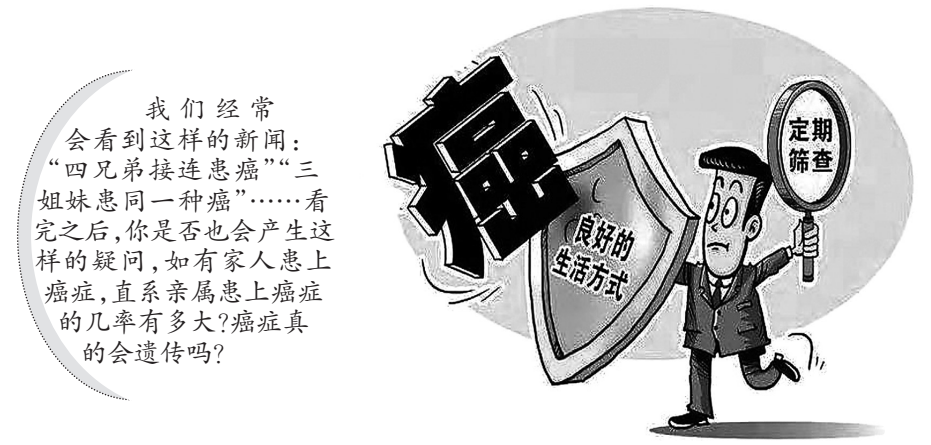


四兄弟接连患癌 三姐妹患同一种癌 癌症扎堆跟饮食习惯有关



癌症绝大多数都是外因导致的

专家指出,恶性肿瘤的发生分为内因、外因。内因包括:遗传因素、免疫因素和内分泌因素等,这些因素是我们无法控制的。外因包括:生活习惯(如吸烟、喝酒、高脂饮食等)、环境污染与职业性(如甲醛、氡气、电离辐射等)、自然因素(紫外线的过度照射)、生物因素(乙肝病毒和幽门螺旋杆菌、黄曲霉素等)慢性刺激与创伤(如瘢痕癌等)。

绝大多数癌症是由外部原因导致的,也会有一小部分、极其罕见的癌症是由机体自身内部因素导致的,这种遗传能从上一代传递到下一代,或许也会发生下一代再传下一代。

这种遗传性肿瘤十分少见,而常见的恶性肿瘤如肺癌、肝癌、胃癌等多是由外因导致的,而不是遗传因素导致的。癌症本身遗传的概率是很小的,很罕见的,像乳腺癌相

癌症和饮食习惯有关

癌细胞本身是自身细胞基因发生变化而产生的,癌细胞本身不具备传染特性。当我们看到一个家庭或者一个家族出现几名癌症患者时,有可能是大家共染了同一种病毒(乙肝病毒)或者细菌(幽门螺旋杆菌)以及共有一些不良生活习惯,如吸烟、喝酒以及在某一区域存在饮食问题。

比如,四川和河南都是食道癌高发的地区,而这两个区域的人们,更习惯食用含有亚硝酸盐成分比较高的食物或者吃东西吃得很烫。

专家指出,真正被证实的有明确遗传倾向的癌种也并不多,即便是具有遗传倾向的癌症,也只是一种可能性,在同等的外界环境暴露中可能得某种癌症的风险大一些。癌症的发生不能完全归因于基因,多数情况下不得癌症,后天的外界环境因素才是主要原因。这种后天致癌因素会大大超过所谓先天倾向。

即便家人有两个以上的人得癌症,也很可能是因相同

癌症和这些因素有关

- 专家分析了与中国常见癌有相关性的致癌风险因素,竟高达23种。而做好预防,每年可避免100余万人死于癌症。
- 7种饮食因素** 摄入不足:水果、蔬菜、膳食纤维、钙。摄入过多:红肉、加工肉类制品、腌菜。
- 2种代谢因素** 体重超标、糖尿病。
- 2种环境因素** PM2.5污染、紫外线辐射。
- 8种感染因素** 幽门螺旋杆菌、乙型肝炎病毒、丙型肝炎丙肝病毒、艾滋病毒、EB病毒、人乳头瘤病毒、华支睾吸虫、人类疱疹病毒8型。
- 4种行为因素** 吸烟、二手烟、饮酒、缺乏锻炼。

这样做可防癌

- 1.保持健康体重,男性腰围控制在90厘米以内,女性控制在85厘米以内。
- 2.别一回家就躺着、坐着,增加运动时间,保证一周150分钟有氧运动。
- 3.少吃腌菜,饮食口味别太重,每人每日食盐摄入不超过6克。
- 4.多吃点果蔬,每天一斤蔬菜、半斤水果,少吃点牛肉、羊肉、猪肉等红肉。
- 5.戒烟、戒酒。
- 6.出门注意防晒,避免正午太阳直射。
- 7.雾霾天,出门时戴口罩、不在室内吸烟、做饭要用抽油烟机。
- 8.水果坏掉一部分,不要再切掉食用。
- 9.有肝炎的要及时、积极接受治疗。
- 10.做饭时,生熟分开,少吃生的淡水鱼虾,减少寄生虫感染。
- 11.餐前要洗手,尽量不要给幼儿喂送食物,尤其不要口口喂养幼儿。家庭用餐推荐使用公筷。

据《健康时报》

奥密克戎 会对我国产生大的影响吗

专家:需加强入境防控

近日,在非洲多个国家发现的新冠病毒新型变异株引起各国高度警惕。世界卫生组织发表声明,将这种新型新冠病毒变异株B.1.1.529列为“需要关注的变异株”,并命名为奥密克戎。钟南山、张文宏、吴尊友给出最新研判。

钟南山:面对变异株,要加强入境防控

钟南山院士在出席中国罕见病联盟呼吸病学分会第一届全国会议时表示,奥密克戎变异株传播速度快,虽然分子基因检测发现,它在受体结合部位有比较大的变化,但是它有多大的危害性、传播会有多快、会不会使疾病更加严重,以及是否需要针对它进行疫苗(研发),还要根据情况来判断。奥密克戎变异株的危害性还需要一段时间的判断,需要随时注意,现在还会采取比较大的行动。目前,我国主要的应对措施,是对南非有关地方的人员进行防控。

张文宏:目前不会对我国产生大影响

上海复旦大学附属华山医

院感染科主任张文宏也在微博发文,谈了自己对奥密克戎变异株的看法。他强调,奥密克戎变种是病毒进化的产物。目前,世卫组织出于谨慎将其列入密切关注变异株,因目前毒株序列总量公布不多,整体还需要再观察。他认为,奥密克戎对于中国目前不会产生大的影响,中国目前的快速响应与动态清零策略是可以应对各种类型的新

吴尊友:今冬明春流行毒株主要是德尔塔

对于短时间内我国的流行毒株,中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友表示,今冬明春流行毒株主要是德尔塔,南非变异毒株奥密克戎能否发展成为主导毒株,需要进一步密切观察。

吴尊友表示,根据数学模型显示,奥密克戎的传染性比德尔塔还强,但不管怎么变异,戴口罩、保持社交距离等公共卫生措施对所有变异毒株都是有效的。

宗合

天冷火锅热 小心吃出“火锅病”

天冷的日子,亲朋好友围坐在一起,吃上一顿热气腾腾的火锅,的确是一件非常惬意的事情。火锅虽美味,但如果饮食不当就会引发“火锅病”。有人被烫得吐血,还有的人吃了一顿火锅,脚疼得走不了路。

吃火锅烫得吐血

29岁的李女士是个“火锅控”,天冷的日子,她一周至少要吃三顿火锅。上周,她和同事一起去吃火锅,撒尿牛丸刚烫好,她就迫不及待地往嘴里送。她一口咬开丸子,汁水喷进喉咙,顿时感觉一阵疼痛,赶紧喝了一杯水降温。之后,她总感觉嘴里咸咸的,也没当回事,直到第二天刷牙时发现是喉咙出血,赶紧到医院就诊。耳鼻喉科医生检查发现,她的扁桃体局部黏膜有明显的破损,并伴有活动性出血,经过医生紧急处理后才止住了出血。

医生详细询问病史后判断,她是吃火锅时烫伤咽部的血管所致。专家提醒,因火锅的温度较高,如果吃得太急,就容易烫伤口腔、咽喉、食道和胃黏膜等。有口腔咽喉不适的人群,不建议食用火锅,火锅的高温 and 调料的刺激会使病情加重。吃火锅时应将煮好的食物夹出来稍冷一下再吃。如果不小心烫伤口腔、咽喉部,就应立即喝冰水或口含冰

块降温。如果情况严重,有活动性出血时,就需早就医。

火锅下肚痛风发作

50岁的周先生之前体检时查出尿酸高,自己也没在意。一天,他约朋友一起去吃羊肉火锅,喷香浓郁的羊肉让他胃口大开,还喝了一点小酒,越吃越暖和。回到家后不久,周先生就感觉不对劲儿,双脚开始发红、发热,还伴有肿痛,右脚肿得跟馒头一样。妻子赶紧带着他来到医院。检查发现,周先生的尿酸值远远超出了正常值。医生诊断周先生为急性痛风发作。

风湿免疫科医生提醒,痛风患者吃火锅一定要悠着点,尤其是羊肉火锅,因所含嘌呤较高,更容易诱发痛风。那么,痛风患者该如何健康地吃火锅呢?

第一,选择清汤的锅底,不要喝火锅汤。经过长时间煮沸,火锅里的牛羊肉、海鲜、蘑菇等食材所含的嘌呤类物质会溶于汤中。

第二,选择合适的食材,控制总量。海鲜、豆腐、动物内脏等不可多食。尽量多吃蔬菜和杂粮,选择低脂肪和低嘌呤的食物。

第三,不要饮酒,多喝水。酒精会抑制尿酸的排出,大量饮酒会导致痛风急性发作。吃火锅时多喝水,有利于尿酸的排出。

据《健康报》