

怎样吃才能远离胃肠癌

一张生活习惯清单值得收藏

远离胃癌、肠癌等消化道癌症,哪些做法才是有效的?哈佛大学营养学家调查了从1991年到2011年的10年间,超过2.7万人的随访数据。从他们最近发布的这些调查结果中可以发现——从1991年到2021年,生活习惯中潜在的风险因素对中国居民胃肠肿瘤的决定作用一直在增加,且该趋势将继续增加。但如果每个人都能坚持良好的生活习惯,到2031年,中国胃肠肿瘤的发生率就可以降低一半。

接种新冠疫苗

加强针比第一针疼吗

接种新冠疫苗第二针或加强针比第一针更疼?有网友称,打第二针确实比第一针疼;也有网友称,打第一针更疼点,第二针没感觉;也有网友称打两针都不疼。

疫苗专家陶黎纳接受采访时表示,从医学原理上来讲,“第二针比第一针疼”的说法没有科学依据。这种感觉属于个体差异,受医护人员接种手法、接种人的状态、疫苗厂家及批次不同等因素影响。

陶黎纳称,就接种人的状态而言,如果其近期状态不佳,如情绪低落、经常熬夜、睡眠不足等,在接种疼痛程度相同的情况下,接种人的疼痛敏感度就会更高,也就是感觉更疼。

接种不同厂家、不同批次的疫苗,也会对疼痛程度有细微的影响。陶黎纳表示,每个批次的疫苗会有一些小差异、小区别,比如有的疫苗略偏酸性或碱性一点(不会影响疫苗的效果),也会影响疼痛感。

陶黎纳介绍,手臂上的三角肌处,是神经较少的部位。一般而言,接种疫苗不会非常疼,但也有可能是接种者在这个部位有条小神经,那他就会有一点反应。

陶黎纳在去年年底和今年年初共接种了两针新冠疫苗,他说:“我预想中会有一点疼的,但实际上我没有什么感觉;我家人也都接种了,也没有什么感觉。”

“有些人接种疫苗后出现低烧、头疼等情况,这只是和接种疫苗有时间上的先后顺序,但是否有因果关系,很难考证。”陶黎纳称,“此外,疫苗也是药物,有些反应也是正常的,要保持平常心。”如果有头疼、低烧、手臂疼痛等情况,一般在家好好休息、对症处理就可以自行缓解。如果出现程度加深或持续未愈的情况,就要及时就医。

同样,接种加强针时,也不会比此前接种时疼。

宗合

1 戒烟且远离二手烟

研究中提到,吸烟与结直肠癌、肝癌、食管癌、胃癌这四类消化道癌症均有关联,且是我国消化道癌症发生的首要危险因素。从数据来看,2011年,与吸烟相关的新增消化道癌症病例达17万多例,占总数的13.2%。

吸烟也与消化道癌有

关。2020年5月,新华社报道:中国科学院大学附属肿瘤医院收治了一位吸烟30余年的57岁患者,这位患者同时患有舌根癌、下咽癌、颈段食管癌、胸段食管癌。这家医院的头颈外科主任郭良表示,吸烟对呼吸道、消化道和口腔都有长期刺激,极易引发各类癌症。

2 少吃红肉

据《都市快报》报道,杭州市第一医院曾收治了一对夫妻。不到半年时间,这对夫妻先后被查出肠癌。二人都没有家族史,都是典型的肉食爱好者,平时无肉不欢,都不爱吃蔬菜,最爱吃的就是白切肉,一周要吃好几次。另外,他俩体型都偏胖。

“新西兰的一项调查发现,牛肉销量越高的地区,大

肠癌发病率也越高。”中山大学肿瘤防治中心结直肠癌资深首席专家万德森在接受《羊城晚报》记者采访时说,高脂饮食、摄入过多的动物蛋白,特别是红肉,是结直肠癌致病的主要危险因素。

中国营养学会推荐,每人每天的畜禽肉类食用量应控制在40克—75克,每天摄入水产品应在40克—75克。

3 多吃水果蔬菜

有人可能一天一口水果都没吃。然而,《中国居民膳食指南科学研究报告2021》指出,增加水果摄入,可以降低结直肠癌、食管癌、胃癌的发病风险。有分析结果显示,水果摄入量与降低结直肠癌的风险显著相关,每天增加100克水果的摄

入,长期坚持,能降低6%的风险。

水果与蔬菜不能互相代替,都要吃,每天应吃一斤蔬菜、半斤水果。不同的水果,胡萝卜素、维生素C、钾等营养素的含量是不同的,因此,各种水果都要吃。

4 喝酒会导致多种癌症

2021年7月,《柳叶刀·肿瘤学》发表的一项研究表明,2020年,有74万例新发癌症可归因于酒。从癌症类型来看,与酒精相关的新发癌症中,病例数最多的是食管癌,共18.97万例。

长期大量酗酒,酒精会促

进致癌物进入消化道,导致消化道黏膜损伤,从而为癌症的发生创造条件。一些年轻人,喜欢吃烧烤、喝啤酒,危害更大,因为食物在烧烤的时候,会产生多环芳烃,增加胃癌的发病率。

5 控制体重

在肥胖的控制方面,医学界有一个非常明确的共识,叫做“累断腿不如管住嘴”。若饮食方面没有相应的控制,锻炼再多也只是自我安慰。

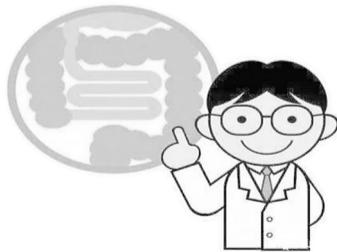
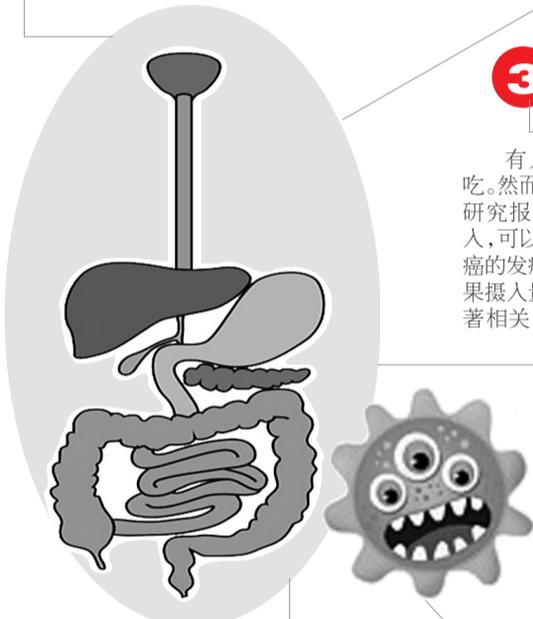
你有没有发现,身边的北方人普遍比南方人要胖?其实,北方人胖是

有原因的,就是饮食方面的原因。做到细嚼慢咽、七分饱,是控制体重最省事的方法之一。此外,江南地区的传统饮食方式,也更有益健康——

- 1.增加粗粮,减少精米、精面;
- 2.推荐用植物油炒

- 菜,低温烹饪;
- 3.增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;
- 4.蔬菜多多益善,保证适量水果;
- 5.推荐适量坚果、奶类;
- 6.强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

据《健康时报》



分类广告
电话:0317-5590779



上海康目视光
入驻河北沧州
凭此广告可享受
价值168元
视功能检测1次
价值380元
视功能训练3次

联系电话:16630827666
0317-2023017 13833769279
地址:沧州市运河区南环路对面南行200米(都市阳光园底商106号)

出售

天津开发区,59-150平米,交通便利,水电齐全,价格面议。详情咨询 15533787817。

心理咨询服务

- 1.心理咨询
 - 2.心理疏导
 - 3.厌学叛逆 焦虑抑郁 情感强迫 情感困扰、心理创伤
 - 4.企事业单位群体分析疏导(防疫一线人员、学校免费咨询)
- 沧州市伍星健康咨询有限公司 电话:5203413/13582745913

专业擦玻璃、整体厨卫保洁、新居开荒保洁、油烟机清洗等
15133746700 18730710911

专业空调维修
移机加氟回收
15832799876

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

招聘保安保洁

保安5名,2200-3000元;保洁3名,2000元,有月休,上保险。电话:2162333 15100866528

远景五金制品招聘

装配工、包装工各10名,女,50岁以下,4000-5000元/月,8小时工作制,道东居住的优先。电话:13930798266 13831762566

招聘

银行保安,男,55岁以下,两班倒;医院保安,男,60岁以下,三班倒。电话:13131770988

物业公司招聘

学校教学楼保洁员数名,女性,年龄55岁以下,身体健康,在炼油厂附近上班,月休6天,工作量不大。13383075828

翰熹会计服务公司

公司规模扩大现招聘财税顾问2名,记账会计5名,实习生2名,月休6天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531

招聘小区物业

- 1.保安员数名:倒班、正常班,50岁以下;
- 2.保洁员数名:正常班,55岁以下;
- 3.绿化:2人,正常班,58岁以下。以上岗位待遇优、交保险。

联系电话:13785481854

急招临时工、小时工
兼职人员、长期工
160-200元/天

物流公司急招临时工20名,要求男性,年龄50岁以下,主要负责快件装卸分拣工作。
工作时间:光上夜班,装卸工作时间为晚21:00—早9:00,分拣工作时间为晚19:00到早8:00,工资日结160元,月结180-200元,中间休息1-2个小时。
工作地点:沧州德邦物流中转厂佳兴物流园附近
电话:15130813088丁经理(微信同号)