

远离六种致癌的不良生活习惯

“人体除了毛发和指甲之外,各个部位都可以生长肿瘤,但是癌症这么多,千万不要感到害怕,因为癌症是可防可控的。”江苏省中医院主任中医师卢伟说,世界卫生组织曾提出,45%的肿瘤是可以预防的,它们与生活方式密切相关,如果对早餐、运动程度等生活细节进行调整,有助于降低患癌风险。以下6种不良生活习惯是导致癌症多发的主要原因,需要格外引起重视。

开

●吸烟

吸烟是引发癌症的最主要的不良生活习惯。吸烟可以诱发多种癌症,有专家研究发现,长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍,喉癌高6-10倍,食管癌高4-10倍,胰腺癌高2-3倍,膀胱癌高3倍,血癌危险性增加1.78倍。另外,吸烟也会导致肝癌。

●肥胖

国际癌症研究机构(IARC)研究表明,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结肠癌、子宫内膜癌、食管腺癌等13种癌症发生有密切关系。

衡量肥胖的标准有很多,最常用的是BMI,即体重除以身高的平方,我国人群的标准BMI范围是在18.5-24之间,24-28之间为超重,超过28则为肥胖。从防癌的角度上来看,体重应控制在标准范围之内。

运动与体重指数之间有着密切的关系,同经常运动的人相比,缺乏运动的人更容易变胖,新陈代谢缓慢,免疫力低,更容易生病,而这些因素都会增加患癌的风险。

儿童和青少年每天要保证60分钟以上的中强度运动,成年人每周要保证300分钟中等强度运动外,还要加强平衡、防跌倒能力和肌肉力量的锻炼,才能保证健康。那挑选什么样的运动方式比较好呢?建议只要是强度和时间的达标,任意适合自己的运动都可以。慢跑、骑车、游泳、羽毛球、跳舞等都是不错的选择。

●饮酒

有充分证据表明,酒精会升高食管(鳞)、胃、肝、结肠、乳腺发生癌症的风险,还有部分研究显示酒精还可能导致肺癌、胰腺癌和皮肤癌。

另外,喝酒脸红并不是代表酒量好,恰恰是人体乙醛脱氢酶基因突变,乙醛转化障碍的危险表现,这样的人更应限制饮酒。

●熬夜

有研究发现,经常熬夜、生活不规律会增加患癌风险。另外,经常熬夜除了让患癌风险提高,还会让癌症更加难以控制,耐药性更强。

值得注意的是,作息不规律也是致癌的因素。频繁地改变生活和睡眠节奏,使生物钟混乱到“不知所措”,这样长期混乱的生物钟才是导致患癌风险提高的“罪魁祸首”。

●蔬果摄入过少



增加日常果蔬摄入可以降低诸如口腔、鼻咽、食管、肺、胃和结肠的肿瘤发病风险。

食物当中富含膳食纤维,膳食纤维可以通过改善肠道菌群产生有益的短链脂肪酸,抑制肠癌细胞增殖;同时这些食物中富含胡萝卜素、维生素A/C/E、硒、酚酸类、黄酮类、硫甙类化合物,通过抗氧化等途径,具有潜在的预防细胞突变作用。

●红肉摄入过多

红肉指的是所有哺乳类动物的肉,常见的主要

是猪、牛、羊肉,每周推荐的摄入量为350克-500克熟肉。

研究显示,食用过多的红肉会增加患结肠癌的风险,每日每增加100克红肉,结肠癌的风险就会上升12%。一方面在高蛋白高脂肪红肉烹调的时候大多会采用煎、烤等高温烹调方式,这过程中就会产生杂环胺、多环芳烃等致癌物质。同时,红肉当中富含的血红素铁会通过刺激亚硝基化合物的内生形成,促进结肠癌的癌变。

据人民网

饮食遵循三原则一生远离癌症

唐代名医孙思邈的《千金方》中载:“凡欲治疗,先以食疗,食疗不愈,后乃用药物。”癌症病因研究中,有人估计饮食约占35%,吸烟占30%。如果饮食安排合理,癌症危险可减少55%。50年前,美国胃癌死亡率很高,日本是世界胃癌发病率最高的国家,现在都明显下降,饮食控制是其中重要因素。上海近30年肉蛋摄入明显上升,脂肪占总热量比例由20.1%上升至28%,肿瘤死因由第七位上升至第一位。因此,预防癌症,在饮食上要遵循三个原则。

第一,不要过咸

如果减少食盐、盐腌制品,多吃新鲜蔬菜、水果,那么胃癌发病率就会下降。亚硝酸盐是导致肿瘤的第一杀手。不新鲜的蔬菜、腌制的火腿、泡菜都含有这种致癌物。通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害,只有过量摄入亚硝酸盐,体内又缺乏维生素C的情况下,才会对人体引起危害。如果吃得过咸,会破坏胃黏膜,促使硝酸盐还原成亚硝酸盐。

第二,不要过细

现代人吃的粮食过于精细,使得纤维素的摄入

量大大降低。纤维素能吸附大量水分,促进肠蠕动,加快粪便的排泄,使致癌物质在肠道内的停留时间缩短,对肠道的不良刺激减少,从而可以预防肠癌发生。粗粮、麦片、芹菜、木耳等都是富含纤维素食品。但过量摄入纤维素会影响诸多营养素的吸收,使体力下降,故每天10克-30克为宜。

第三,不要过油

调查显示,如果油、动物蛋白的摄入量增加,大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的发病率就会上升。高温煎炸食物会产生苯并芘、杂环胺类化合物和丙烯酰胺,与妇女乳腺癌可能相关,而水煮及微波炉蒸则不发生。

据新华网

●蚊虫生活史

蚊虫的一生属完全变态。生活史中有卵、幼虫、蛹、成虫4个阶段。温度在25℃左右,完成一个生活周期约需14天,而卵、幼虫、蛹在水中发育则需11-12天。

提示:蚊虫一生4个时期,而有3个时期在水中,生活在水中是它的薄弱环节,也是我们防治蚊虫的最佳时机。所以清除滋生地是治本措施,会收到事半功倍的效果。

■卫生与健康

●蚊虫的栖息习性

蚊虫活动后,必须寻找栖息场所,吸血后更是如此。蚊虫喜欢在阴暗清凉、潮湿、避风的地方,如防空洞、地下室、人的居室、贮藏室、草丛等处。了解蚊虫的栖息习性,是有效控制和杀灭蚊虫的必要条件。

●蚊虫吸血习性

1.蚊虫都能吸血吗
一般说,雄蚊不吸血,只有雌蚊吸血,这是由于蚊虫性生理的不同需要。雌蚊吸血不是为了维持生命,而是繁衍后代的需要(吸血→发育卵巢→产卵→再吸血,以繁

衍后代)。雄蚊主要以花蜜、植物液汁等为食。

2.不同蚊种的吸血习性
不同的蚊种有不同的吸血习性。有专吸人血的蚊种如白纹伊蚊、骚扰库蚊;有专吸畜血的蚊种如刺扰伊蚊;有兼吸人、畜血的蚊种如中华按蚊、淡色库蚊。

(未完待续)
商丘市疾控中心供稿

蚊虫的防治知识