

国家版“防癌说明书”来了

15条防癌法则,很多人第一条就没做到

最近,国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》——它不是晦涩难懂的医学论文,也不是夸大其词的养生噱头,而是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则,覆盖生活方方面面,很多人第一条就没做到!

管好“嘴巴” 好好吃饭是防癌第一步

1. 远离霉变食物,坚决不嚼槟榔。霉变的花生、玉米、大米等,极易产生黄曲霉毒素,这是公认的1类致癌物,毒性极强,长期摄入会大幅提升肝癌风险。槟榔及槟榔制品同样被列为1类致癌物,长期咀嚼会持续损伤口腔黏膜,是口腔癌、咽癌、食管癌的重要诱因。

建议:一旦食物发霉,哪怕只坏了一部分,也建议整份丢弃。为了健康,一定要远离槟榔及其制品。

2. 不吃过烫食物,饮品放温再喝。65℃以上的热饮被列为2A类致癌物。刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤,都会灼伤消化道黏膜。长期反复刺激,会让食管上皮细胞异常增生,增加食管癌风险。

建议:吃饭别心急,喝水别贪烫,等温度适宜再入口,才是安全的饮食习惯。

3. 少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉。咸菜、腊肉、烧烤、油炸食品,虽然风味十足,却暗藏健康隐患。腌制食品中的亚硝酸盐,可能增加胃癌、鼻咽癌风险;熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物,提升结直肠癌风险;火腿、香肠、培根等加工肉制品,也被证实与结直肠癌风险升高相关。

建议:日常饮食尽量以新鲜食材为主,多采用蒸、煮、快炒等健康烹饪方式,少吃重口味加工食品。

4. 少碰甜食,拒绝含糖饮料。蛋糕、奶茶、糖果等高糖食物,不仅让人发胖,还会间接推高癌症风险。超重和肥胖与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌等多种癌症相关,长期高糖饮食还可能诱发2型糖尿病,进一步增加肝癌、胆囊癌等患病可能。

建议:戒掉含糖饮料,少吃甜点,控制添加糖摄入,清淡饮食才更健康。

5. 多吃蔬果、全谷物,补足膳食纤维。新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质,能降低口咽癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结直肠癌的风险。

建议:《中国居民膳食指南(2022)》指出,成年人每天吃够蔬菜300~500克、水果200~350克,主食



中搭配50~150克全谷物和杂豆,营养均衡,防癌效果更佳。

6. 不吸烟,早戒烟,远离二手烟。烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟几乎与全身多部位癌症相关,肺癌、口腔癌、食管癌、膀胱癌等风险都会显著上升。水烟、电子烟、雪茄等都对健康有害。

建议:减少烟草危害的有效方法只有一个——不吸烟或尽早戒烟。任何时候戒烟都能降低癌症风险,同时也要主动避开二手烟环境。

7. 少饮酒、不酗酒,能不喝就不喝。酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛,均为1类致癌物。饮酒会直接损伤消化道黏膜,增加患头颈癌、食管癌、肝癌、乳腺癌等风险。

建议:最安全的方式就是不饮酒。

防癌要活动“身体” 久坐、肥胖是危险致癌因素

1. 控制体重,管理腰围。肥胖是一种慢性炎症状态,会扰乱激素平衡,为癌细胞创造“温床”。

建议: BMI控制在18.5~24;男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

2. 坚持运动,减少久坐。久坐已被证实与乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症,缩短致癌物在肠道停留时间,有效防癌。

建议:每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。同时,别小看日常活动:爬楼梯、走路通勤、做家务,都在帮你远离癌症。

防癌要远离“癌源” 避开隐藏的致癌因素

1. 注意个人卫生,分餐用公筷。幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播,与多种癌症的发生密切相关。

建议:养成良好的个人卫生习惯

惯,如聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物,避免共用牙具、剃须刀等。

2. 避免暴晒,做好防晒措施。紫外线为1类致癌物,长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

建议:阳光强烈时,出门应做好防晒措施,例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

3. 保持通风,减少空气污染。多种空气污染物与癌症发生密切相关。室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯,都是1类致癌物。

建议:雾霾天减少外出,出门戴口罩;家里不吸烟,做饭开抽油烟机,装修选择环保材料;空气质量好时,记得开窗通风。

4. 做好职业防护,远离致癌物。如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业,可能接触到苯、甲醛、石棉、六价铬等职业性致癌物。

建议:正确佩戴防护装备,下班后及时更衣、洗澡,把风险降到最低。

防癌要科学“防护” 这两个防癌疫苗要知道

1. 两个防癌疫苗要知道。乙肝疫苗:乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段,新生儿和未接种的成年人都建议接种。HPV疫苗:高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗,越早保护效果越好。

2. 母乳喂养降低乳腺癌风险。母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力,还能降低母亲患乳腺癌的风险。

建议:至少母乳喂养6个月,有条件可持续1年以上。

(据人民日报)

手抖就是帕金森吗?

这些情况要警惕

端水杯时指尖颤动,伸手取物时双手莫名发抖,生活里不少人遇到这样的情况,心里都会忍不住暗自担心:是不是患上帕金森病了?

随着老龄化程度加深,帕金森病逐渐成为大众熟知的老年慢病,也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由?帕金森病的手抖有哪些特点?听听专家如何分辨。

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍,医学上俗称的“手抖”,专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类,一类是普通人都会出现的生理性正常抖动,另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示,生活中大多数轻微手抖都属于生理性震颤,不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下,或是喝太多浓茶、咖啡,咖啡因刺激神经系统,抑或是饥饿出现低血糖时,手抖会随之出现。这类抖动幅度小、频率快,不需要吃药治疗,调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说,在病理性震颤中,特发性震颤是最容易和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子,维持固定姿势时抖得最厉害,一动就加重;而帕金森病的手抖刚好截然相反,安静坐着不动的时候抖动最明显,伸手做事反而抖

得轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤,甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说,甲状腺功能紊乱带来的手抖细而急促,双手平举时看得格外清楚,往往伴随着心慌怕热、吃得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况,部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状,应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外,还有不少人的手抖是吃药引发的副作用。马敬红提醒,哮喘急救用药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药物,都可能造成手部震颤。专家表示,和药物相关的手抖要及时和医生沟通,专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示,帕金森病的病根藏在大脑黑质区域,是分泌多巴胺调控身体运动的关键“功能区”,“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖,动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖,但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变成‘面具脸’,穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力,都要高度警惕患病可能。”

专家提醒,发现突然手抖无需过度恐慌焦虑,但如果抖动持续不退,影响正常生活就要尽早就诊排查。尤其是有神经系统疾病家族史的人群,要第一时间前往医院检查,精准找到病因,对症治疗。

(新华社 侠克 余佩璇)

如何科学存储坚果



果保质期会明显缩短,开封后通常仅能保存1至2个月。若室内温度超过25℃或湿度高于70%,保质期还会进一步缩短。

对于已经开封或散装购买的坚果,更要做好密封管理。专家建议,预包装坚果开封后应及时密封,并尽量在15天内食用完毕;散装坚果可先充分晾干,再装入密封罐或密封袋,减少与空气接触。

想要更长时间保鲜,冰箱是稳妥的选择。冷藏能有效延缓坚果氧化,开封后的去壳坚果、高油脂坚果,如核桃、松子、杏仁等,放入冰箱冷藏,保质期可延长3至6个月。若需要长期储存大量坚果,可选择冷冻保存,保质期可延长至1年以上,储存时可搭配食品干燥剂,进一步降低受潮风险。

专家特别提醒,从冰箱取出坚果后,不要立即开封,应先放置至室温再打开,避免因温差产生冷凝水导致坚果受潮。一旦坚果出现哈喇味、发苦、发涩、发霉等情况,说明已经变质,请勿食用。(燕赵老年报 李兴卿)

骨质疏松就打“骨头针”?

医生表示不能盲目跟风

骨质疏松症通常需要长期治疗与管理。近期,被称为“骨头针”的注射类药物引发广泛关注。“骨头针”到底是不是“护骨神器”?

南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧介绍,“骨头针”主要包括唑来膦酸钠和地舒单抗。唑来膦酸钠一年打一次,地舒单抗半年打一次。“骨质疏松的核心发病机制是破骨细胞活性大于成骨细胞,导致骨吸收超过骨形成。地

舒单抗可抑制破骨前体细胞发育,唑来膦酸钠则直接作用于破骨细胞。”王伯尧指出,唑来膦酸钠无需年年注射,在首次注射时需要住院观察,部分患者可能出现发热、流涕等流感样反应。而地舒单抗一旦开始使用,至少要坚持十年,绝不能擅自停药。“有些患者打了两年就不打了,骨质会急剧下降,比不打还要差。”王伯尧强调,停药必须在医生指导下换用其他药物继续治疗。

“骨头针”并非所有人都适合。用药前要检查血钙,必要时还要进行整套的骨代谢检查,低钙血症患者不能使用地舒单抗,依从性差的患者也不适合。打针期间还需补充足量的钙和维生素D。“骨质疏松症需要全生命周期管理。”王伯尧特别强调,确诊后医生会综合年龄骨密度、骨代谢情况等多方面因素,制定个体化治疗方案。患者切勿盲目跟风,更不可自行停药。(据潍坊晚报)