

国家版“防癌说明书”来了

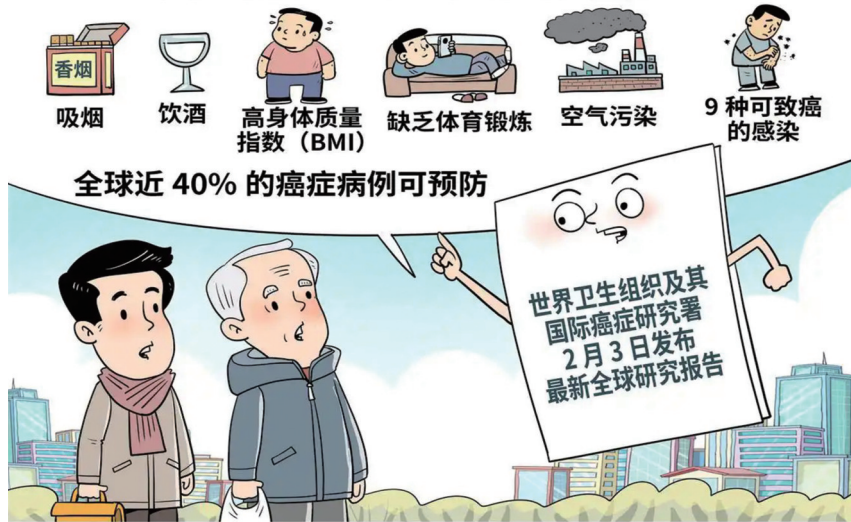
15条防癌法则,很多人第一条就没做到

日前,国家卫生健康委正式发布了《中国抗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!

■据《人民日报》

新研究调查了30种可预防的致癌因素



图据新华社

管好“嘴巴”,好好吃饭是防癌第一步

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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”,避开隐藏的致癌因素

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。

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。

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,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,避免共用牙刷、剃须刀等。

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。

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。

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

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。

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。

手抖就是帕金森? 四个动作自测

■据《现代快报》

4月11日是世界帕金森病日。帕金森病是继心脑血管病、肿瘤之后的中老年人第三大“生命杀手”。最常见的帕金森病早期症状有哪些呢?帕金森病是一种复杂的神经系统退行性疾病。高危人群主要为60岁以上的老年人,男性略多于女性。病死率相对较低,但晚期患者可能因并发症而危及生命。

留意身体的这些“信号”

身体会出现震颤症状,常为拇指和食指呈现“搓丸样”或“点钞样”动作,通常单侧肢体开始起病,逐步进展到对侧肢体甚至全身。

走路变慢,常伴随肢体僵硬、肌肉发紧、动作不灵活等。

面部表情呆板,眨眼减少,后期会出现“面具脸”。

动作比较僵硬,表现为起坐困难,手脚有时不听使唤,在床上翻身困难等。

写的文字越来越小,越来越模糊。

除了这五个身体发出的“信号”外,还有嗅觉减退、睡眠障碍、焦虑或抑郁等非运动症状。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师许二赫介绍,帕金森病人本身就会有心理问题,会有焦虑、抑郁。解决这个症状,需要家人帮助疏导,医生也会指导。

患有帕金森病,身体会出现“手抖”的症状。帕金森病的震颤常常从一侧上肢或下肢开始,尤其手部震颤最常见,多为静止性震颤,即放松、静止不动时震颤。

四个自测动作判断有无风险

帕金森病是一种与衰老有关的神经系统退行性疾病,如果能够及早发现帕金森病的迹象,就能为治疗和康复赢得宝贵时间。那么帕金森病如何进行自测呢?

动作一:对指实验

可以做食指和拇指对指实验,正常情况下会非常灵活、协调,但是如果一侧有了症状,另一侧动作比较迟缓、不协调,就说明可能会有问题。

动作二:拳头伸张

还可以采取拳头伸张手指活动。握拳,完全放开,再握拳,再放开,正常情况下动作会非常灵活、协调,但是如果有一侧出现了帕金森病早期表现,这个动作就会笨拙,两边不一致,或动作比较缓慢。

动作三:轮替动作

轮替动作正常情况下两侧应该很协调、灵活,如果一侧有了问题,就会变得慢,配合起来不灵活,协调性变差,动作变得迟钝。

动作四:脚部测试

通过脚的活动也能够判断帕金森病的可能,比如用脚后跟着地,然后脚尖点地。帕金森病人一侧的动作会比较迟钝,这个时候就需要引起重视。