

千万别总心疼钱 有些癌症可能是省出来的

前几天,话题“癌症可能是省出来的”冲上微博热搜榜,引发热议。

所谓“省出来的”,应该是指有的人生活中过度节俭,不舍得花钱,或者怕麻烦,图省事,或者懒得动,图省力,由此可能增加得癌症的风险。很显然,省的本质其实是相关的一些不良习惯和生活方式增加癌症风险。

那么哪些“省”的做法可能会增加得癌症的风险呢?总结了一下,主要是三省:省钱、省事、省力。



省钱,可能得不偿失

生活中不要铺张浪费,节俭是值得提倡的美德,但要注意的是,该省的地方要省,而不该省的时候坚决不要省,否则可能“省”出健康问题,得不偿失。

过期变质霉变食物舍不得扔掉
家里的豆类、坚果等食物由于放置时间太久,过了保质期,或者储存条件不当,变质霉变,滋生霉菌,会产生黄曲霉毒素,这是明确的一类致癌物,会增加肝癌等多种癌症的发病风险。

担心费电做饭时不开抽油烟机
现在条件好了,基本上厨房都会安装油烟机,但有的人特别是老年人,一是怕麻烦,二是怕费电,做饭的时候不开油烟机,或者关得太早,导致厨房油烟污染严重,油烟中含有多种有害物质,比如苯并芘、二硝基苯酚等致癌化合物,长期吸入,增加肺癌风险。厨房油烟是女性非吸烟肺癌的重要危险因素。

舍不得花钱买新鲜蔬菜水果
新鲜蔬菜水果富含多种维生素

和膳食纤维,这些对健康起着非常重要的作用,不仅有助于心脑血管健康,也有助于降低患癌风险。现在条件好了,很多人还是舍不得吃的,但搭配不合理,水果蔬菜的摄入量普遍不足,我们强调的是要多吃各种新鲜蔬果。

现实是,很多人要么吃得不够,要么品种单一,甚至有的老年人由于舍不得花钱,图便宜买不新鲜接近变质甚至已经部分腐坏的水果。

省事,可能惹上麻烦

把冰箱当万能保鲜箱
有的人图省事,什么食物都往冰箱里放,剩饭剩菜各种熟食以为可以一直保鲜保存,殊不知,冰箱不是万能保鲜箱,菜放久了特别是拿出来反复加热后,不只是营养价值降低了,也可能二次污染,以及可能产生某些致癌化合物。

外卖加工食品成日常
不愿做饭,为图省事而购买很多

即食加工食物特别是加工肉制品,其中可能含亚硝酸盐,或者经常把方便面、包装零食当主食,或者每餐都叫外卖,高糖高脂高盐饮食成了习惯,带来健康隐患,无形中增加患癌风险。

怕麻烦不愿主动体检
癌症不是一天就得来的,癌症从早期到晚期也并非一夜之间,定期做

好体检发现潜在的健康问题,比如癌前疾病,及时干预处理,不使其演变成癌症,或者尽管已经得癌,但通过体检筛查早发现早治疗,也能争取治愈。但很多人一是担心查出问题不敢做体检;二是怕麻烦,没有不舒服就不愿主动去体检,结果是一再错过阻断癌症的好时机。体检这件事,不能图省事,不能怕麻烦。

省力,可能健康买单

所谓省力,本质上就是不愿动,懒得动。久坐、缺乏运动,越来越成为现代人的通病。

据世界卫生组织报告,全球每年因缺乏运动锻炼带来的相关死亡人

数高达320万。缺乏运动的人,容易带来肥胖,增加乳腺癌、子宫内膜癌、结肠癌等多种癌症风险。

一项研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的风险高40%至

50%。人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体免疫细胞减少,也会增加患癌几率。运动一定不能省,它是最方便易行也是最便宜的防癌秘方之一。

癌症,能预防吗

经常有人问,癌症真能预防吗?对于这个问题,关键是要弄清楚癌症的病因,但目前为止确切病因并没有完全弄清楚。癌症是多因素综合作用的结果,并不是某个单一原因,想要绝对预防所有癌症,基本不太现实。但这是不是说面对癌症我们就毫无办法只能听天由命?当然不是。

综合目前的研究成果认为,约1/3的癌症可以预防(一级预防),约1/3的癌症可以早期发现从而争取治愈

(二级预防),还有1/3的癌症可以通过治疗得到控制,延长生存时间或减轻痛苦,改善生存质量。

癌症的很多发病风险还是比较明确的,这为癌症的预防提供了可能和契机。也就是说,只要尽可能避免暴露或接触致癌风险因素,就有可能降低得癌症的风险概率。

其实以上跟“省”有关的习惯和生活方式只是众多癌症风险因素的一部分,还有很多其他因素同样要大

家去关注。癌症预防需要多管齐下,比如老生常谈的戒烟限酒,规律作息,不熬夜,HPV疫苗接种,保持良好心态等。

癌症无法百分百绝对预防,但可以降低罹患风险,关键在于付诸行动,落到实处,从细节做起,从此刻开始,并持续坚持。

(来源:科普中国 微信公众号
作者:潘战和)

衰老 指标 知多少

牙齿松动、咀嚼费力、脸上出现色斑、走几步路就累得气喘吁吁、爬个楼也上气不接下气、肚子脂肪越来越多、体重增加

很多人把这些都当作是衰老的早期表现,其实并不尽然。真正衰老的指标是这4个,看看你有没有。

步行速度

步速是综合反映老年人健康状况的指标,体现了身体的适氧能力、心肺功能和下肢肌肉耐力,也会影响到一个人独立生活的能力。

普通人的走路速度是0.9米/秒,若低于0.6米/秒,则说明肌肉萎缩较严重,是倾向衰老的重要信号。

握力强弱

抬、拉、拧、抓,这些基本动作都与握力有关,反映上肢力量水平,也影响全身力量平衡。

如果60岁至64岁男性握力低于27千克,女性握力低于18千克,65岁至69岁男性握力低于25千克,女性握力低于17千克,都属于运动功能较差的情况,也提示着衰老在加剧。

日常活动

低强度劳动能反映老年人的活动自理能力,如果穿衣、如厕、做饭、买菜等日常活动都受限,说明衰老加剧。

坐站能力

坐站能力测验是常见的老年人体能测验法,主要是测试下肢肌肉能力。

具体做法是,站在椅子前,双手交叉放胸前,反复站立坐下。中老年人若能在30秒内完成25次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明衰退。

预防运动功能衰老这些方法要知道

尽早开始适当、适度的锻炼,有利于老年人保持良好的运动功能。建议老人运动项目选得“杂”一些,有氧训练、力量训练、日常生活锻炼、平衡能力锻炼都要有。

甩胳膊大步走。有氧训练可以选择广场舞、快走、打太极拳等,每周至少进行120分钟至150分钟。快走时要甩开胳膊、步子跨大,才能更好促进新陈代谢。一般来讲,慢速走是每分钟80步,中速走是每分钟100步,快步走是每分钟120步。

练练抓握能力。力量训练尤其注重锻炼握力,老年人不妨买个握力器练练,或用装沙子的矿泉水瓶替代哑铃做抗阻力训练,也可以使用弹力绳、阻力带等,用脚踩住一端,手握住另一端,练习上臂弯举。

适当做家务。日常生活中也有许多方式锻炼,比如提重物爬楼梯、整理衣服,肌肉和关节都能得到活动,扫地、拖地、擦窗、洗车等家务,也能较好地锻炼上肢和腰部。老人要结合自身关节健康等实际情况开展。

走走猫步。50岁之后身体平衡力会明显下降,增加跌倒、骨折等风险,老年人可以通过接抛球、单脚站立、踮脚行走、走猫步等简单训练,或打太极拳、跳交谊舞等运动形式,锻炼自己的平衡力。

补充蛋白质。及时的能量和营养素的补充能够促进机体恢复和组织修复。建议健康老年人每天蛋白质摄入量为1.0克至1.2克。

补足钙质。补钙不仅有助于减缓骨质流失,对于维持肌肉兴奋与收缩、预防肌肉萎缩也很有帮助。

牛奶是最好的补钙食物,每天都应摄入。《中国居民膳食指南(2022版)》中建议,牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是300克至500克。

补充维生素D。维生素D有维护骨骼健康和防治骨质疏松的重要作用,老年人尤其是维生素D缺乏患者,适当补充维生素D,有助于改善神经肌肉功能和肌力,降低跌倒与骨折的风险。建议日常可以多晒太阳,并在医生的指导下补充维生素D。

来源:本文综合自健康时报《衰老有四项指标》