

有这3个习惯的人 患癌风险大大增加



世卫组织下属国际癌症研究机构发布数据显示,世界上约1/5的人会患上某种癌症,约1/9的男性和1/12的女性死于癌症。

生活方式不好,会增加患癌的可能性,哪些因素更易诱发癌症?

《生命时报》采访专家,告诉你与癌症相关的前三大风险因素有哪些,并教你科学预防。



与癌症相关的三大风险因素

日常生活方式与癌症的发生息息相关,国际期刊《国际癌症杂志》近日刊发研究显示,中国癌症负担持续上升,预计2012-2035年间,可改变风险因素导致的癌症死亡人数将继续上升。

其中,吸烟、缺乏运动和水果摄入不足,将成为与癌症相关的前三大风险因素,但坚持最佳生活方式可避免40%的癌症死亡。

该研究由华中科技大学同济医

学院主导,使用1997-2011年中国健康与营养调查数据等具有全国代表性的数据,分析了与癌症相关的15种可改变风险因素在我国的流行趋势,以及其对癌症死亡负担的影响。

结果显示,2012年,引起癌症死亡的前三大风险因素是吸烟、水果摄入不足和PM2.5暴露;但预计到2035年,三大风险因素将转变为吸烟、缺乏运动、水果摄入不足。

国家癌症中心预防控制部主任张亚玮接受采访时表示,近年来得益于大气污染的治理,PM2.5水平从2011年开始明显下降,其导致的癌症负担不断减弱;1997-2020年,我国男性主动吸烟率从60%降到47.6%,女性二手烟暴露率从51%降至25%,但仍相对较高;男性缺乏运动的比例增加18.5%,女性则增加26.8%;全谷物摄入量明显减少70%以上,水果摄入量也相对不足。

怎么控制三个致癌因素

张亚玮表示,不健康生活方式是重要的致病因素。

吸烟给癌细胞可乘之机

烟草燃烧时会释放数千种化学物质,其中有200多种会对人体健康造成伤害,70多种是世界卫生组织国际癌症研究机构认定的致癌物。这些致癌物会导致机体细胞的DNA突变,从而引起癌变,还会侵害免疫系统,降低免疫力。

运动不足免疫低下

长期缺乏运动,会导致新陈代谢缓慢,脂肪过多地囤积于体内,导致肥胖,机体的各项功能随之衰退,免疫力下降、内分泌功能失调,增加癌症发生风险。

水果吃得少营养缺失

水果吃得太少,可能导致维生素、膳食纤维等缺乏,影响身体的正

常生理功能,进而增加罹患癌症的风险。

癌症令人望而生畏,但可防可控。日常生活中,大家如果能做到以下几点将有助降低患癌几率。

与烟绝缘

吸烟引起的癌症风险有明显的滞后性,即便当前吸烟率有所下降,癌症发病率的降低也可能需要数十年才能显现。因此,吸烟者应尽早戒烟,不吸烟者远离二手烟,若自控力差、戒烟困难,可寻求戒烟门诊的帮助。

坚持运动

世卫组织建议,成年人每周应至少进行150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度有氧运动,也可选择不同强度的运动组合以达到相应的运动量。

儿童青少年每天应至少进行60

分钟中等到高强度的身体活动,并以有氧运动为主,且每周需至少进行3次能增强肌肉和骨骼的剧烈强度运动。

中老年人或患有基础疾病的特殊人群,应在自身能力范围内尽可能增加运动量。

均衡膳食

平衡膳食是防癌关键:

日常保证蔬菜、水果、全谷物的摄入量;

适当用鸡、鸭、鱼等白肉,替代部分猪、牛、羊等红肉;

少吃加工肉制品和烧烤等高温油炸类食品;

含糖饮料和甜食易导致肥胖和糖尿病,增加患癌风险,平时要少吃。

进食时,还应避免直接吞咽滚烫的食物,以免增加罹患食道癌的风险。

防癌还要做好这些细节

想要远离癌症,除了控制好上述几个风险因素,生活中还要做好这些事。

提倡有效体检

常规体检就像个大筛子,先把大石头筛出来。癌症筛查是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,它可以让受检者知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,以便进行早期干预。

控制癌前病变

癌前病变发展成侵袭性癌一般需要10年或更长时间。慢性萎缩性胃炎、肝硬化、黏膜白斑、子宫颈慢性炎症、乳腺囊性增生、交界痣等,是临床上常见的癌前病变。切记及时治疗和控制,以防小病拖成大病。

保持心情愉悦

长期情绪低落、精神过度紧张,会抑制机体免疫功能,使肿瘤乘虚而入。生活中要保持情绪稳定、心态平和,学会正确纾解压力,有助于预防癌症。

(来源:生命时报 微信公众号《有这3个习惯的人,患癌风险大大增加》)

服用含片 放在舌上还是舌下

含服片,就是需要含着吃的药片。含服方式有两种,一种是含在舌上任何位置,一种是把药片含在舌下,含的位置不同,作用效果也不一样。

一般来说,舌上含服针对口咽局部病灶;舌下含服则多用于急救。



舌上含服药效“慢”

普通含服片应将完整的药片含在口腔或口颊部的颊膜内,通过唾液将药物缓慢溶化分解出来。



药物缓慢溶解可产生持久的局部抗菌消炎、清热解毒、稀释痰液等作用,多用于治疗口腔及咽喉疾患。

② 常见药物:

- 清咽润喉类:金银花含片、咽炎含片;
- 抗菌消炎类:西地碘片、甲硝唑含片;
- 抗过敏类:度米芬含片、茶苯海明含片。

舌上含服注意事项:

- 不要咀嚼,将口含片放在口中待其自然溶化分解;
- 服药期间少说话或做剧烈运动,防止发生咽喉异物梗阻;
- 用药后半小时内尽量避免饮食,尤其不要喝水,以免降低局部药物浓度,影响药效。



舌下含服起效“快”

舌下含有丰富的毛细血管网,可使药物直接通过毛细血管吸收,进入全身血液循环发挥治疗作用,且不会被肝脏代谢损耗。

舌下含服持续时间较口服用药短,一般仅用于急救,即病情发作后去医院治疗前,这样既可救治患者,减轻病痛,又能争取治疗时间。



② 常见药物:

- 心绞痛急救:硝酸甘油、速效救心丸;
- 支气管哮喘:异丙肾上腺素片;
- 高血压:卡托普利片;
- 胆绞痛、肾绞痛:硝苯地平滴丸。

舌下含服注意事项:

- 体位应取平卧位或坐位,有利于药物的吸收;
- 可做张口深呼吸动作,避免吞咽;
- 口腔干燥时可含少许温开水润湿后再含药,但切忌用水送服;
- 服药后如果不能缓解,应及时就医。



药师提醒:

含片不宜当成润喉糖长期使用,舌下含片不宜当口服药使用,否则会导致口腔局部免疫功能低下,出现口腔黏膜溃疡等不良反应。5岁以下幼儿不建议使用含片,以防卡喉。大多数舌下含片是处方药,服药种类和用法用量要严格遵守医嘱。同时,要注意急救药物的有效期,过期药功效减弱则不宜再用,需及时更换。

(来源:生命时报 微信公众号《服用含片,放在舌上还是舌下》)