

体重指数太高、果蔬摄入量低、缺乏运动、吸烟、过度饮酒、不合理饮食习惯……

这些高致癌因素,看看你“中枪”没

刚刚过去的2月4日是世界癌症日。世界卫生组织公布的数据显示,全球癌症发病率和死亡率仍呈迅速上升趋势。世卫呼吁,癌症不应再和“死亡判决”划等号,各国应通过强化健康和医疗体系建设,力争实现癌症早发现、早诊断、早治疗,以大幅提高患者的存活率和生活质量,并降低治疗造成的经济负担。

A 早发现早诊断早治疗仍是关键

世卫公布的数据表明,全球每年约有880万人死于癌症,占全球每年死亡总人数近六分之一,死者大多数在中低收入国家。每年有1400多万新发癌症病例,预计到2030年这一数字将增加到2100多万。按死亡病例人数排列,最为常见的癌症类型为肺癌、肝癌、结肠直肠癌、胃癌、乳腺癌。约三分之一的癌症死亡与体重指数太高、果蔬摄入量低、缺乏运动、吸烟、过度饮酒以及不合理饮食习惯等因素相关,其中吸烟是最重要的风险因素。

B 中国癌症发病率呈上升趋势

中国国家癌症中心的最新数据显示,中国癌症新发病例数及死亡人数有逐年上升趋势。该中心发布的2017中国肿瘤的现状和趋势报告显示:目前中国肿瘤发病居前五位的依次为:肺癌、胃癌、肝癌、食管癌和结直肠癌。肺癌、乳腺癌分别居中国男性、女性肿瘤发病首位。

C 全球抗癌研究“多路提速”

以美国抗癌“登月计划”为代表,近年来,各国都在对抗癌研究加大支持,在基因组学、免疫疗法、基因编辑等方向力求突破。绝大多数肿瘤是由遗传、环境及感染等因素引起,理解基因和癌变的联系,进而尝试“修改”引发癌变的基因,被认为是“根治”癌症的有效方法。癌症基因组学目前正逐渐走向临床应用,为能在基因层面实现更早期检测、分型、用药指导、预后监测提

供科学依据。除利用基因组技术检测、预防癌症外,目前利用基因编辑技术治疗癌症的研究正处于起步阶段。此外,随着免疫学的发展,癌症免疫疗法也成为抗癌研究的一个重点领域,目标是利用人体自身免疫细胞具有清除癌细胞的潜力,去掉这些免疫细胞的某些“束缚”,或使它们精确“瞄准”癌细胞。英国癌症研究会认为,如果进展顺利,免疫疗法甚至有望取代化疗成为癌症的标准疗法。

北京大学肿瘤医院提供的资料显示,中国癌症发病符合全球发病的规律,也有自己的特点。中国正逐渐步入老龄化社会,癌症发病率会不断提高,这是全球癌症发病的共性。此外,癌症与饮食习惯、吸烟、遗传因素、职业暴露等因素也有关系。

北京大學腫瘤醫院提供的資料顯示，中國癌症發病符合全球發病的規律，也有自己的特點。中國正逐漸步入老齡化社會，癌症發病率會不斷提高，這是全球癌症發病的共性。此外，癌症與飲食習慣、吸煙、遺傳因素、職業暴露等因素也有關係。

第三副面孔:桶装

用金属大桶灌装的啤酒一般是新鲜清爽的生啤,会有一个阀门控制,方便将酒液装进酒杯里。新鲜清爽的生啤是不经过巴氏杀菌或瞬时高温灭菌,是通过采用物理除菌来达到生物稳定性的啤酒。生啤喝起来比一般啤酒在口感上更加新鲜,但一般贮藏时间不长,需要尽快饮用。不然啤酒很容易变味;桶装啤酒的一大特点是容量大,在较大型的聚会时,可以购买5L装的桶装啤酒,非常适用!

与此同时,全球抗癌研究“多路提速”。中国、美国等国都加大了对抗癌研究的支持力度。各国研究人员正争分夺秒在基因组学、免疫疗法、基因编辑等方面寻求抗癌新突破。

中国地域辽阔,经济发展不平衡,不同地区的癌症发病情况存在显著差异。中国城市地区的恶性肿瘤发病率高于农村地区,但死亡率低于农村地区。但随着城乡间社会经济水平、环境、生活方式差异逐渐缩小,城乡地区整体癌症发病率、死亡率等将逐渐接近。

同欧美发达国家相比,中国抗癌研究进展同样迅速。2012年起,在“十二五863计划”支持下,中国科学家在“重大疾病的基因组技术”重大项目12个课题中,以肿瘤为研究对象,对12种肿瘤进行研究,为肿瘤分子分型和个体化诊疗提供技术支撑和基础数据。据中国肿瘤基因组协作组的杨焕明院士介绍,胃癌、大肠癌、食道癌、肝癌和鼻咽癌等5大肿瘤相关工作加入国际癌症基因组联盟,成为大型国际癌症计划的重要组成部分。



广告

这 12 个健康小细节经常被忽略

- 都说细节决定成败，这话用在我们的生活中再恰当不过了。试着在生活中做一些细节上的改变吧！
- 饭后不要立即吃水果。正餐从被吃到嘴里到消化结束，至少需要2个小时。那么正餐之后立即吃进的水果会停滞在胃里，以至于还没来得及被消化就在胃里发酵了。
- 每次限量喝水。身体是一个平衡的系统，肾脏每小时只能排出800~1000毫升水量。1小时内喝水超过1000毫升，会导致低钠血症。
- 别在疲劳时喝咖啡、抽烟。尽量不要在身体特别疲劳时喝咖啡或抽烟来提神，否则会对心血管系统造成无法挽回的损伤，心悸、心慌就是严重的症状表现。尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟！
- 中午也要刷牙。睡眠时口腔内细菌的繁殖速度其实只是白天时的60%。所以说，白天也要刷牙，最好安排在午餐后半小时，这样能防止损伤牙釉质。
- 吃药期间一定要禁酒。酒精不仅会影响药效，还会将药物的副作用放大数倍，更有可能与药物相互反应生成毒物。
- 一定要用温水洗脸。千万别图省事用凉水，否则毛孔受到刺激突然收缩，其中的油污就不能被及时清除，从而导致粉刺。也不要用过热的水，否则面部皮肤迅速扩张，容易早生皱纹。
- 补钙能让睡眠变好。充足的钙能抑制脑神经的异常兴奋，缺钙则会影响脑神经元的正常代谢。为大脑补钙的最佳食物是豆类食物，如黄豆、豆腐等。
- 扔掉排毒药丸。上火了？长粉刺了？服用那些排毒去火药丸的效果并不明显，并且因为刺激肠道，反而可能会加重人体内的营养失衡。最有效的降火方法是暂时放弃饮酒和喝咖啡，多喝水并且少吃含有脂肪的食物。
- 坏情绪对人的损害可能大于病毒。坏情绪是比强力病毒更可怕的传染源！80%的疾病其实都是由精神波动引起的，尤其是消化道疾病和皮肤疾病，很容易就会因为坏情绪而出现暴食、腹泻或皮肤过敏等症状。
- 不要放弃食物中的脂肪。食物中的脂肪并不会全部转化为身上的脂肪。食物中的脂肪对于人体保持正常的生理活动至关重要，人每天所需的25%~35%的能量来自脂肪。适当地摄入脂肪，也可以产生饱腹感，防止饮食过度。
- 不要赖床。人体内的生物钟每90分钟循环一次。如果早上自然醒来，就不要再继续赖床，因为继续入睡会重新进入一个90分钟的睡眠循环，所以赖床30分钟或40分钟醒来后，反而会变得无精打采，甚至还会头晕恶心。
- 不要临睡前才洗热水澡。体温太高会抑制大脑褪黑激素的分泌，影响到睡眠质量。因此，临睡前才洗热水澡绝不明智。聪明的做法是，在睡前90分钟沐浴。

近视青年如何通过征兵视力体检？眼科医生提醒：提前半年准备近视手术

2018年征兵网上报名已经开通,可是不少想报名的近视青年却犯愁了,视力不达标如何才能通过征兵体检?在国家《应征公民体格检查标准》中有明确规定:屈光不正(含近视、散光、远视),准分子激光手术后,视力达到相应标准,合格。国家相关部委联合下文,通过近视手术矫正视力后,可以参加各类考试和当兵。

眼科医生提醒,征兵青年想做近视手术一定要提前准备,一来是为手术预留充足的恢复时间,二来近视手术并非人人能做,必须进行详细完整的术前检查。别等临近体检时进行术前检查,才发现不适合或需延期开展近视手术。因临时抱佛脚或意外情况来不及手术,通不过视力体检而失去机会者每年都有。眼科医生建议,最好提前半年实施激光近视手术,预留充足

时间,以防手忙脚乱。由湖南省人民政府征兵办公室联合湖南爱眼公益基金会、爱尔眼科医院集团共同发起的2018年度“热血铸军魂、爱尔助从戎”拥军爱民活动也已经正式启动:凡在爱尔眼科湖南区医院实施近视手术且在湖南省应征入伍的适龄青年,办理相关程序,凭《入伍通知书》均可享受湖南爱眼公益基金会2000元军旅慰问金。活动详询:8239955。