



肥胖和饮酒会增加患癌风险 选择健康生活方式 让癌症远离

癌症,离我们的生活并不遥远,许多不为人所注意的小习惯、坏习惯正是导致癌症发生的“元凶”。在日常生活中,肥胖和饮酒是否会增加患癌风险呢?针对此疑问,记者邀请了解放军第187医院老干部病房主任、副主任医师刘志勇和海口市人民医院肿瘤科主任彭大为对此答疑解惑。

患癌风险: 肥胖女和喝酒男居高

“癌症的形成,不是某一个特定原因能独立促成的,而是先天的个人基因、后天的成长环境、生活习惯等多个因素综合作用的结果。因此,日常生活中,饮酒或肥胖的人并不会患上癌症。但毫无疑问,肥胖和饮酒一定会增加患癌的几率。”刘志勇说,“肥胖的形成大都是不良的生活习惯造成的,如饮酒、缺乏运动等。为了提升人们的防癌意识,增加人们的健康指数,在此要呼吁市民:现在就制定防控目标,远离癌症。”

据海口市人民医院肿瘤科主任

彭大为介绍,据资料显示,每1000名肥胖女性中有274名女性患有癌症。较之体重正常的健康女性,肥胖女性患癌风险高了近41%。临幊上,女子患癌多表现为患乳腺癌、肠癌、胰腺癌、食管癌、子宫癌、肾癌和胆囊癌等。同样,饮酒的男性在其他因素相同的情况下,患癌的几率也高于不饮酒的男性,多出现食管癌、甲状腺癌、结肠癌和肾癌等疾病。

防癌措施: 健康的生活方式

目前,最好的防癌措施是健康

的生活方式。刘志勇说,现代生活条件好了,很多人都养成了“富贵病”,做事都抱着“能坐着尽量不站着,能少动尽量不动”心态,身上脂肪越积越多,而运动机能日益降低,肌体对抗有害细菌的能力越来越差,久而久之,患病几率也逐渐增加。选择健康的生活方式,才能避免病毒侵袭,让癌症远离我们的生活。

什么才是健康的生活方式呢?彭大为推荐十一组三字箴言非常有用,即:睡好觉、管住嘴、不偏食、常欢笑、巧用药、多饮茶、不吸烟、少饮酒、慢慢嚼、避暴晒、常运动。

养生三字箴言

管住嘴;不吃霉菌污染和霉烂变质食物。

不偏食:偏食会造成人体营养不良,由于缺乏某些微量元素和维生素A、C的含量,降低了人体的免疫力和细胞的稳定性而诱发癌症。

常欢笑:癌症病人笑过以后,体内天然杀伤癌细胞的活性物质会提高。

巧用药:用药一定在医生指导下服用,警惕某些药物诱发癌症。

多饮茶:茶能阻断致癌亚硝胺在体内形成。

不吸烟:呼吸新鲜空气,不要吸烟,也不要到有吸烟者的烟雾环境中去。

少饮酒:酗酒或长期饮用烈性酒会发生口腔癌、胃癌和肝癌。

慢慢嚼:口腔内唾液是人体杀死食物中致癌物质的第一道防线。专家收集了人的唾液,把多种致癌物质经过唾液处理后再作用于细菌,发现细菌突变的现象减少了,即使黄曲霉素也无一例外。

避暴晒:尽量避免暴晒,过多的日光紫外线会诱发皮肤癌。

常运动:适当运动可提高人体的免疫功能,抵御癌症的发生。

(小桑)

制表/许丽

青少年近视如何不加深?

近视已经成为影响青少年健康的一个重要因素,近视不断加深的原因在于学习负担过重,需长时间近距离用眼。如何在紧张的学习中,保护好青少年眼睛?专家提供了以下四种方法供读者参考。

1、头固定,两眼自然闭合(或张开),眼睛尽可能向上望。当感到有麻痹感时,停顿5秒,缓慢平复眼睛(稍作休息)。当麻痹感消失后再次依法向下向左向右望。每个方向做完后必须休息片刻。当四个动作都完成后,两眼球顺时针转三圈,逆时针转三圈。

每天练习数次,随意不需定量,争取睡觉前及起床前。眼睛未睁开前做一次,效果更好,此法主要是刺激眼周穴位,拉开眼肌,以恢复眼肌韧性。

2、在室内连续用眼如看书、看电视、上网等,在校学生每堂课结束后,走出阳台或学校走廊,望着远处光线强烈的地方,你会感到刺眼,眼睁不开,此时可闭上眼睛,稍作休息。当刺眼的感觉消失后,再重新睁开眼睛。望向远处(必须眼睛不得累,又能看清楚的地方)。以此类推,逐步把目标的距离拉远,以不能看清楚目标时结束。

有条件的可固定同一目标,以比较视力恢复的情况,当感觉望远处不刺眼,今天能看清楚昨天看不清的目标时,你的视力已经在提高。该作用是通过强光刺激眼球。

3、每天起床第一件事就是走出阳台,近距离看绿色植物,两眼睁大,眼睛与绿色植物相距小于10厘米,稍作停顿,然后俯视植物,转动眼睛,四处张望,仿如在植物中寻找蚂蚁、小虫等,看看叶子是否被虫子咬过。以绿色近距离刺激眼球,以假意寻找蚂蚁来活动眼球。

4、配合明目养眼的食物。适用于25岁甚至30岁以前的青少年近视患者,只要坚持,视力将在不知不觉中得到提高、恢复。建议平时尽量不要戴眼镜,只在必要时才戴,譬如上课。让眼睛有更多的自我调节的机会,以恢复、锻炼它的功能,逐渐摆脱眼镜。

“六早”癌症筛查百城联动中国星公益活动启动

本报讯(记者马珂)“关爱生命,共筑健康中国梦”——“六早”癌症筛查百城联动中国行公益活动海口站在近日在海口市人民医院正式启动,200多人免费接受了“六早”癌症公益筛查。

我国每分钟有6.4个人被诊断为癌症,而70%以上癌症患者一经发现已经是中晚期。通过定期筛查和早期检测,一半以上癌症可以预防和避免。启动仪式上,海口市人民医院院长白志明教授表示,该院将2015年作为癌症筛查年。海口市人民医院肿瘤科主任彭大为教授作了“癌症早期防治”专题报告。

简讯

近日,省皮肤病防治中心举办“海南省——我为麻防献青春”暨“我为皮防献青春”主题演讲比赛,优秀选手将代表我省参加全国“我为麻防献青春”演讲比赛。

此次比赛旨在宣传动员社会各界人士积极参与麻风病防治活动,消除歧视。据介绍,在我省目前9个麻风村里,年轻医护人员正接过老一辈的旗帜,坚守麻风村,像亲人一样照料麻风畸残康复者。

(记者 马珂 通讯员 赵翠玉)

小儿手足口病进入高发期

别把“手足口”初期误当感冒

■本报记者 马珂 通讯员 林少川

春天万物复苏,是很多季节性疾病高发期,比如儿童手足口病。每年4月,又进入儿童手足口病的高发期。有关专家提醒,妈妈们要提早预防儿童手足口病,让宝宝健康快乐成长。

省疾控专家介绍,手足口病是婴儿和儿童的一种常见肠道传染病,传播途径为粪——手——口。其典型表现有口痛、厌食、低热,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡。从发病情况看,5岁以下的孩子最多,潜伏期多为2—10天,平均3—5天。

手足口病常易在幼托机构中发生集体感染,院内交叉感染等也可造成传播。此病传染性强,传播途径复杂,流行强度大,传播快,在短时间内即可造

成大流行。

据了解,手足口病是一种肠道病毒病,没有明显的前驱症状,多数病人突然起病。主要侵犯手、足、口、臀四个部位;临幊上更有不痛、不痒、不结痂、不结疤的四不特征。手足口病初期临床表现类似感冒症状,如发热、咽痛等。家长如果发现宝宝发热、起皮疹或口腔溃瘍的症状,应及时到医院就诊,以免延误病情。

日常生活中,该如何防控手足口病呢?专家表示,手足口病传播途径多,婴幼儿和儿童普遍易感。手足口病疫苗还在研发中,因此做好儿童个人、家庭和托幼机构的卫生是预防本病感染的关键。

疾控专家建议,平时应养成良好卫生习惯,做到饭前便后洗手,不喝生水、不吃生冷食物,勤晒衣被,多通



牙缺失可以重新“长”出来 种牙效果好 缺牙者可选择种植牙



如今,中老年人掉牙现象越来越严重,掉牙不仅影响咀嚼,还加重肠胃的负担。现在,国际上最流行的缺牙修复方式就是种植牙,在欧美几乎看不到缺牙的人,因为大部分都做了种植牙。而在我国,不少缺牙者有意向选择种植牙。因为种植牙突破了传统镶牙方式的缺点,对邻牙没有破坏性,且稳固、美观、舒适、咀嚼功能效果好,被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式。

牙缺失严重影响生活 牙齿修复首选种植牙

47岁的周先生是一家建材公司的老板。平时,周先生喜欢抽烟、喝酒、嚼槟榔,日常饮食上

以偏辣、偏酸的重口味为主,不良的饮食习惯导致周先生的牙齿一直不好。但是,一方面忙着照顾公司兼顾家庭,一方面是对牙齿健康不太重视的习惯,周先生一直没把牙齿当回事,平常出了问题,就买点镇痛药或找点小偏方马虎应付。

近两年,周先生连续掉了五颗牙,对他的日常生活和生活质量产生了不小的影响。连续掉牙让周先生难受了好几个月。直到身边有朋友掉牙后做了种植牙,没有出现任何不良反应,跟新长出的真牙一样,周先生才决定试一试做种植牙。

种植牙对于周先生来说,一点都不陌生。他在牙周病加重后,听别人提起过这个治疗方法。但是,当时周先生并不了解种植牙的原理,听说还要做手

术便犹豫了。听朋友介绍后,周先生满怀希望来到海口187医院口腔科,开始了他的种植牙之旅。

经过治疗,如今周先生一口洁白整齐的牙齿,让人分不清哪些是后来种上的。周先生说,他根本没想到种植牙会有如此好的效果。

种牙还得找权威 微创无痛即刻种植牙

种植牙是一项高技术、高精密的医疗项目,它对医院设备、医生操作水准的要求非常高。要获得更高的种植成功率及更好的种植效果,还需要找权威的种植牙机构。

187医院口腔科是国家公立三甲医院,创建于

1951年,是省内权威的口腔专科之一。该院是海南地区的种植牙机构,经过64年的发展,打造了一支专业权威的高端医疗团队,已拥有国际多项先进技术。口腔科推出的微创无痛即刻种植牙备受患者的推崇,可以在省内利用尖端的种植牙技术达到真牙的效果。

专家表示,微创无痛即刻种植牙技术是将微创和无痛技术完美地融入到种植牙领域,是国际种植牙发展的一大突破。它突破传统种植牙的种种局限,可实现即拔即种二次手术,避免了拔牙愈合再种牙的痛苦,15—30分钟即可种出一颗好牙。该技术可最大限度地降低患者的痛苦,具有较高的成功率,是缺失牙患者的福音。

(小可)



公立三甲医院 专业值得信赖

联系方式:0898-66669187 4000889187 预约权威专家亲诊

地址:海口市龙昆南路100号 网址:www.hainankq.com QQ:800025008

