

七規則降低患癌風險

1961年5月，時任美國總統肯尼迪向全世界宣布實施登月計劃，8年後的1969年7月21日，“阿波羅11號”飛船載着3名宇航員成功登上月球。不久之後的1971年，尼克鬆提出要打贏“抗癌戰爭”，然而40多年過去了，人們至今依然“談癌色變”。2016年，時任美國總統奧巴馬再提“癌癥登月計劃”，期望人類能像當年徵服月球一樣攻克癌癥。然而，登月易，抗癌難。更為嚴峻的是，癌癥作為一種不治之癥，正慢慢成為常見病和多發病，與此同時，仍沒有一種癌癥能被徹底根治。

儘管距離徹底治愈癌癥還有很長的路要走，人類面對癌癥並非無所作為。美國癌癥協會前不久發布了“癌癥一級預防計劃”（以下簡稱計劃）指出，大部分癌癥可以預防，很多危險因素是可控的，並呼吁各界攜手推進癌癥防控大計。南方醫科大學腫瘤中心主任羅榮城十分認同這一建議，他說：“癌癥的一級預防在臨床實踐中非常重要，尤其是對於有家族史、既往不良嗜好等高危因素者，更應多加注意。”該計劃對各種可預防性危險因素的致癌機制進行了闡述，主要有以下7個：

1. 戒煙，防癌第一要務。“癌癥一級預防”的第一項措施即“戒煙”，並強調“戒煙對任何年齡段的人都有益”。統計發現，1991年以來，美國癌癥死亡率降低26%，其中一半以上歸因於吸煙率的下降。報告明確指出，煙草及煙草制品是導致癌癥的首要危險因素，尤其是肺癌。國際癌癥研究機構認定煙草（包括二手煙）中所含的致癌物質有70種多種。

羅榮城表示：“吸煙可導致口腔黏膜病變、增加肺部腫瘤發生率已是不爭的事實。近年流行病學調查顯示，長期吸煙可能是促發自身免疫病的危險因素之一。”

我國也在大力推行控煙行動，但仍是世界上吸煙者最多的國家。資料顯示，我國現有煙民人數達3.5億，占全世界煙民總數的1/3，被動吸煙人數高達5.4億。相對於我國龐大的吸煙人群，控煙行動任重道遠。

2. 限酒，能不喝就不喝。早在1987年，國際癌癥研究機構將酒精歸為致癌物。酒精致癌，主要是通過乙醇的代謝產物乙醛，乙醛是一種致癌物，它會導致DNA和蛋白質損傷、抑制DNA修復、改變代謝效應、升高激素水平等，進而誘發癌癥。

此外，有些酒類在生產過程中也可產生致癌成分。酒精至少是7種癌癥（口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌、肝癌、大腸癌、乳腺癌）的危險因素。來自世界癌癥基金研究會的數據顯示，每天飲酒量超過兩個單位時（以125毫升、酒精濃度為8%的酒為一個單位），患腸癌的幾率增加18%，患



肺癌的幾率增加20%。

然而，我國公眾對飲酒危害的認知並不够。世界衛生組織的報告指出，中國人均酒精消費量從2005年的4.1升增長到2016年的7.2升，幾乎翻了一倍；中國人終身戒酒率卻從2005年的50.9%下降到2016年的42.1%。研究顯示，戒酒20年後，患這些惡性腫瘤的風險將大大降低，與從不喝酒的人相差無幾。建議限制飲酒或戒酒。

3. 控體重，肥胖也會致癌。計劃指出，超重肥胖與多種癌癥發病密切相關，如食管癌、胃癌、肝癌、腎癌、腸癌等。通過調整飲食結構、增加體育運動可以扭轉體脂過高的趨勢，是癌癥初級預防的有效措施。計劃同時指出，蔬菜和水果中含有大量防癌物質，包括維生素、植物化學物質和膳食纖維；加工肉類（如燒烤、熏肉、香腸等）被列為致癌物質，主要是導致結直腸癌風險增加。建議多吃果蔬，限制加工肉類攝入。除了飲食，適當的有氧運動必不可少。

體脂率是反映體重的一項重要指標。正常成年人的體脂率分別是男性15%~18%，女性25%~28%。體脂率過高，體重超過正常值的20%以上，就可視為肥胖。體脂率可以通過以下兩個公式來計算：

① 體重指數 BMI = 體重（公斤）÷（身高×身高）（米）
② 體脂率：1.2×BMI + 0.23×年齡 - 5.4 - 10.8×性別（男為1，女為0）。

4. 防感染，消除病原體。病原體通過直接、間接或慢性的免疫刺激效應致癌。據臨床統計，目前共有11種病原體被國際癌癥研究機構認定為有致癌性，具體包括：幽門螺桿菌（誘發胃癌）、乙型肝炎病毒（即HBV，誘發肝癌）、丙型肝炎病毒（誘發肝

癌）、人乳頭狀瘤病毒（即HPV，誘發宮頸癌、陰道癌、肛門癌）、EB病毒（誘發霍奇金淋巴瘤、鼻咽癌等）、人類免疫缺陷病毒（誘發T細胞淋巴瘤）等。

計劃指出，預防致癌病原體傳播和擴散的最有效措施是接種疫苗，積極接種HPV疫苗和HBV疫苗，可以大大減少宮頸癌和肝癌的發病隱患。此外，積極地抗感染治療、對捐獻血液和器官進行警惕性篩查等措施也很重要。

5. 防曬，紫外線會誘發皮膚癌。太陽光對人體健康是一把雙刃劍。短時間曬太陽對健康有益，可增加體內維生素D含量，但如果曬的時間太長（陽光強烈時在1小時以上），則會增加皮膚癌發病風險。計劃指出，紫外線通過導致DNA損傷及人體其他免疫抑制而致癌。

據統計，美國每年平均約有70萬人患上皮膚癌，其中50%~70%是因紫外線輻射過量，常見於皮膚惡性黑素瘤、皮膚鱗狀細胞癌、皮膚基底細胞癌等。不過專家指出，中國人是黃皮膚，皮膚中的色素比白種人要多，這種色素有保護作用，因此中國人患皮膚癌的幾率比白種人小得多。但是，仍然建議從事戶外工作或長時間暴露在強烈陽光下的人群做好防曬，穿防曬衣，塗防曬霜，佩戴遮陽帽、太陽鏡，並謹慎使用室內曬黑設備。

6. 防輻射，做CT要當心。醫用電離輻射通過導致DNA損傷而致癌，是導致多種癌癥的危險因素，計劃呼吁醫生不要濫用CT檢查。專家說，在醫院的常規檢查中，B超、磁共振（MRI）是非電離輻射檢查手段，而X光和CT檢查，則會產生電離輻射，尤其以CT掃描所產生的輻射劑量最高，遠超過常規X光檢查，過度使用易引發癌癥。

不過，羅榮城提醒：“醫生要求進行CT檢查時，往往懷疑患者發生重大疾病，且沒有其他替代檢查手段時，才會採用。如果短期內接受過CT檢查，應及時告知醫生，以免重複檢查增加輻射劑量。”專家建議遵從醫囑，該查才查。

7. 警惕裝修污染。根據國際癌癥研究機構2012年發布的《室內空氣質量指南》，苯、甲醛和放射性氡等物質是室內空氣的主要污染物，這些都是強致癌物，會通過破壞呼吸道上皮細胞中的DNA而致癌。有明確的研究顯示，室內氡暴露濃度增高會增加罹患肺癌的風險；苯系物則是誘發白血病的元凶之一。

建議裝修房間或粉刷家具時，一定要保持空氣流通。應選擇環保塗料，粉刷時使用排風扇，延長通風時間。家裏房屋裝修好之後，常開窗通風、放一些吸收毒氣的綠色植物，盡量在房子裝修一年後入住。

冬季沒精打采，應預防季節性情感障礙

記者採訪醫生等專業人士獲悉，冬季抑鬱癥又稱為季節性情感障礙，冬天到來，除了要預防心血管病外，也需要大眾提防和重視抑鬱情緒。

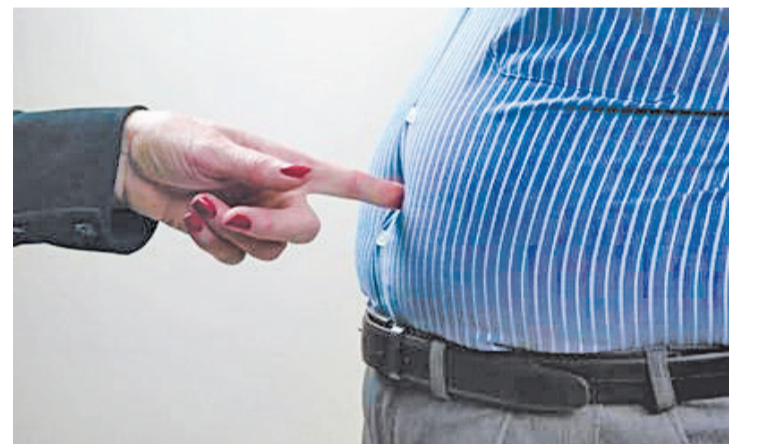
上海交通大學醫學院附屬仁濟醫院神經內科醫師吳恒趨介紹，季節性情感障礙是指因天氣變化而產生的一種抑鬱癥狀。冬季萬物蕭瑟，天氣寒冷乾燥，人的新陳代謝等生理機能相對抑制；此外，冬季陽光照射較少，人體生物鐘不能適應日照時間減少，可能導致生理節律紊亂和內分泌失調，出現情緒與精神狀態的紊亂。

因此，冬季有些人會沒精打采、容易疲倦，甚至沉默寡言、情緒低落，有的注意力不集中、心急心慌和失眠，嚴重的導致抑鬱癥。

吳恒趨表示，雖然季節性情感障礙成因尚未最終明確，但是光照時間減少應該是發病的重要原因，因此冬季外出增加日照時間，可以有效避免抑鬱情緒。

“除了多曬太陽，更要多運動以促進多巴胺的分泌。”上海市精神衛生中心心理治療師金友蘭建議，“已經出現抑鬱情緒的人應該多參與群體活動，增加生活的儀式感，一般可以自然緩解。”

業內人士還表示，當抑鬱情緒嚴重到影響睡眠和正常的生活、工作，應該到醫療機構尋求幫助，視程度不同給予隨訪觀察、心理治療、藥物治療等。此外，原本有抑鬱癥的患者要堅持服藥和隨訪避免疾病復發。



為何胖人更易得癌

肥胖就是體內脂肪積聚過多。一般認為，肥胖的危害主要體現在易患糖尿病、高血壓、血脂異常、冠心病、腦卒中等心腦血管疾病，以及脂肪肝、睡眠呼吸暫停綜合徵、尿酸血症、骨關節病等。如今越來越多的研究證實，肥胖會增加罹患癌癥的風險。

著名醫學期刊《柳葉刀》上發表的一項涉及500多萬英國成年人的流行病學調查顯示，較高的體重指數（BMI=體重/身高的平方）與10種常見癌癥的發病風險增加有關。當BMI超標（18.5~23.9千克/米²），每增加5，子宮腫瘤風險就會增加62%，膽囊癌增加31%，腎癌增加25%，宮頸癌增加10%，甲狀腺癌和白血病風險約增加9%。此外，還有研究發現，肥胖女性子宮內膜癌的幾率比正常女性高2~3倍，絕經後乳腺癌的發生率隨體重增加而升高，膽囊和膽道癌也較為常見；肥胖男性結腸癌、直腸癌和前列腺癌的發病率較正常體重的男性更高。

為什麼肥胖人群更易得癌？這或許可以從胰島素抵抗來解釋。由於脂肪組織分泌的瘦素、TNF-α及游離脂肪酸，都會導致機體發生胰島素抵抗，所以肥胖人群大多存在這一問題。他們體內的胰島素靶器官對胰島素的敏感性下降，以致身體誤以為胰島素分泌不足，無法滿足基本的生理代謝功能。在這種情況下，胰島素分泌量就會增加，最終導致高胰島素血症。而高胰島素血症在惡性腫瘤的發生、發展中發揮着重要作用。比如，胰島素可以直接促進腫瘤細胞增殖、分化，也可以通過一系列化學反應，增強胰島素樣生長因子的活性，進而促進腫瘤細胞的生長。不僅如此，腫瘤組織還能進一步加重胰島素抵抗，形成惡性循環。

從這個角度說，肥胖人群應當主動減重，降低胰島素抵抗，進而達到預防癌癥的目的。

十個秘訣讓你秋冬不感冒

感冒不是大病，但一旦染上，就會影響工作和生活，還可能導致其他疾病的發生。北京佑安醫院副主任醫師王曙照介紹說，引起感冒的病毒主要隱藏在人的鼻腔和咽喉部，當感染者說話、咳嗽或打噴嚏的時候，病毒會隨着唾液飛沫漂浮在空氣中或黏附在物品上。

健康人吸入這種被污染的空氣，或接觸了黏附有病毒的物品，就有可能染病。

在人體受涼、抵抗力下降的情況下，更容易“中招”。

由於引起感冒的病毒種類很多，病毒相互之間沒有交叉免疫力，容易使人反復患病。以下十招，可有效預防感冒。

與患者保持1米以上距離 患者咳嗽、打噴嚏時，帶病毒的唾液可飛濺到約1米遠，當你發現有人要打噴嚏或咳嗽時，應馬上退到1米之外。如果是在電梯或公共汽車上遇到這種情況，可馬上轉過身去，因為人的眼睛和鼻子是最容易被傳染的。

勤洗手 有些病毒可以在患者手摸過的地方存活3小時，因此，經常洗手的人能遠離感冒。另外，不要養成揉鼻子、擤鼻孔的壞習慣，這樣很容易把手上的病毒帶到最易被傳染的部位。

不要封閉的空間久留 空氣不流通的地方容易滋生感冒病毒。辦公室是易傳染感冒的地方，如果避不開這些地方，可以用淡鹽水使鼻子

經常保持濕潤。

多喝水 大量的水可以將病毒從身體中帶走，防止脫水癥（脫水癥是感冒的併發癥之一）。

有氧運動 每天進行30~45分鐘的有氧鍛煉，如散步、騎車、跳舞等，可極大增強人體抵禦感冒的能力，避免患上呼吸道傳染病。

廚具常消毒 廚房裏的海綿和抹布裏藏有大量病菌。如果家中有病人，要常用消毒液擦洗他們觸摸的東西（如水龍頭、門把手、冰箱拉手等）。

服用維C和維E 適量口服維生素C，能減輕感冒癥狀。維生素E在人的免疫系統中占有重要地位，它廣泛存在于動物脂肪和植物油當中。

睡眠充足 美國研究者曾進行過一項試驗，讓志願者祇睡後半夜，第二天，他們的免疫力下降了30%。接着，又讓他們睡足8小時，結果發現，他們的免疫力完全恢復了。

按時接種流感疫苗。

鼻部保健 約有50%的感冒是由鼻病毒引起，由於鼻咽部是最初感染的部位，因此，鼻部按摩能有效預防感冒。

先用食指和拇指按揉鼻翼兩側的迎香穴約20~30次，然後用摩擦發熱的手掌，輕輕按摩鼻尖和鼻翼。另外，每天堅持用冷水洗鼻子，不僅可以清除污垢和病菌，還能增強鼻孔及整個上呼吸道對寒冷的適應性。