

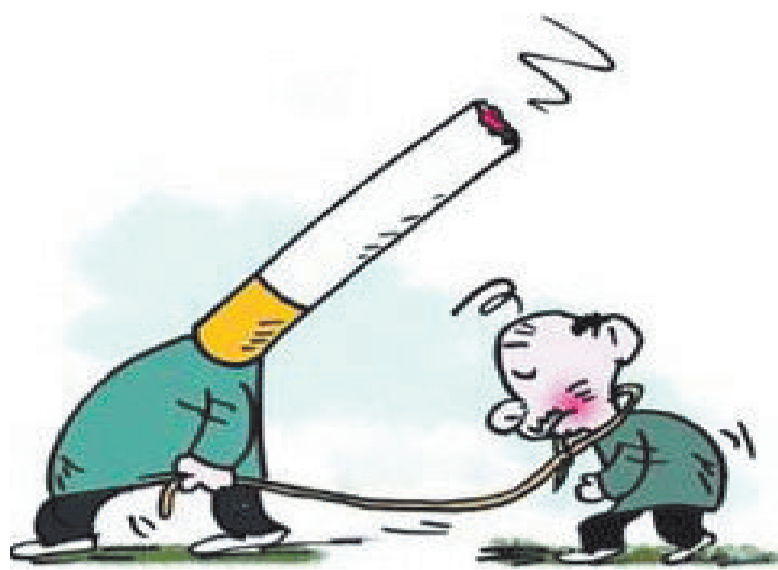
# 3成癌癥發生與吸烟有關

據醫學教材《實用臨床腫瘤學》曾公布數據顯示，約30%的癌癥發生與吸烟有關。專家指出，主動吸烟與被動吸烟均會誘發癌癥，其中肺部是烟草最易傷害的部位，80%以上的肺癌與吸烟有關。吸烟者患肺癌的幾率是不吸烟者的8倍~12倍，不吸烟女性因丈夫吸烟而患肺癌的危險可增加30%。專家表示，開始吸烟年齡越早、吸烟年頭越長、吸烟量越大，患肺癌的危險性也越大，特別是“3個20”人群，即吸烟20年以上、20歲以下開始吸烟和每天吸烟20支以上，都是肺癌的高危人群。

專家說，吸烟另外一個誤區也值得警惕，現在不少人認為，香烟裝上過濾嘴可以阻止有害物質的吸入，從而減少肺癌的發生。香烟從無嘴到帶嘴，不僅沒有讓肺癌發病率下降，反而使肺癌的疾病譜發生了改變。目前臨床上肺癌患者中腺癌占比已經取代鱗癌，成為首位，而腺癌具有“小病竈、大轉移”的特點，比鱗癌更加凶險。

專家指出，導致肺癌類型改變的原因有二個，一是診斷方法的改進，提高了肺腺癌的檢出率；另一個原因就是烟草類型的改變。裝上過濾嘴的香烟變淡，烟民們會吸得比較深，深吸烟增加了肺部組織暴露於有害物質中的時間，從而增加了肺腺癌的發病率。

專家提醒廣大吸烟者，戒烟是預防癌癥最有效的方



法之一。早戒烟比晚戒好，即使中年戒烟，也會減少患癌風險，同時保護身邊的婦女兒童免受二手烟危害；癌癥患者也應立即戒烟，這樣有利于治病和鞏固療效，還能預防因吸烟所致的其他癌癥。除了盡早戒烟外還應定期做肺部腫瘤篩查。

## 腸道菌群影響腦

德國研究人員最新發現，腸道菌群會影響到大腦的免疫系統，可能還與阿爾茨海默氏癥、帕金森氏癥等腦部疾病密切相關。

專家稱，小膠質細胞具有修復受損腦組織的特殊功能，被稱為“腦內醫生”。多項研究表明，小膠質細胞在帕金森氏癥及阿爾茨海默氏癥等疾病中扮演重要角色。研究人員發現，在腸道菌群分解膳食纖維、奶制品等食品時，會產生一種短鏈脂肪酸。這種脂肪酸會作為信使物質，通過血液循環到達大腦，幫助小膠質細胞快速有效地應對炎症反應。試驗表明，腸道菌群會影響小膠質細胞的生長，這體現出均衡膳食對大腦健康的重要性。

## 常按眼周抗皺紋



常常按摩眼周，可以預防眼周黃褐斑及皺紋的出現。可重點按摩睛明穴（目內眥角稍上方凹陷處），用拇、食指甲輕施力按壓1分鐘。

可再按揉魚腰穴（眉心凹陷處），用雙手中指指腹按壓1分鐘。

平時塗上補水保潔精華護膚品之後，也可以用自己的指腹在眼周輕輕地按摩，不但可以加快護膚品中營養物質的吸收，還可以通過穴位的按摩起到疏通面部經絡、改善面部血液循環的作用，從而預防眼周出現黃褐斑及皺紋。

## “眼鏡族”咋護眼

戶外活動少、日常用眼過度、長期做作業姿勢不正確……當然還有遺傳因素，使得青少年的近視率不斷上升。“眼鏡族”日常自我保健很重要，專家給出以下3點建議：

### 多做眼部運動

運動時頭部固定，兩眼自然閉合或張開，眼睛盡可能向上望。當出現麻痺感時，停頓5秒再緩慢平復眼睛，稍作休息。麻痺感消失後再依次用上述方法向下向左向右望。每個方向做完後休息片刻。當4個動作都完成後，兩眼球順時針轉3圈，逆時針轉3圈。這種眼部運動每天可以多幾次，最好在睡覺前及起床前做。這種方法主要是刺激眼周穴位，拉開眼肌，以恢復眼肌的韌性。

### 借遠處強光適當刺激眼肌

當在室內連續用眼多時，走到室外望着遠處光線強烈的地方感到刺眼。如果覺得眼睛睜不開，此時可閉上眼睛，稍作休息。當刺眼的感覺消失後，再重新睜開眼睛望向遠處，距離以眼睛不覺得累又能看清楚的地方為宜。

### 用綠色近距離刺激眼肌

建議每天起床第一件事就是走出陽臺，近距離看綠色植物。兩眼睁大，眼睛與綠色植物相距小於10厘米，稍作停頓，然後俯視植物，轉動眼睛，四處張望。這樣做是以綠色近距離刺激眼肌，而轉動眼睛假意尋找螞蟻、小蟲也有助於鍛煉眼肌。

## 多吃雞蛋降Ⅱ型糖尿病發病風險

一項最新研究發現，多吃雞蛋可以降低Ⅱ型糖尿病的發病風險。

全球Ⅱ型糖尿病的發病率不斷上升，雞蛋是膽固醇的主要攝取來源，而膽固醇被認為與血糖水平升高和Ⅱ型糖尿病風險增加相關。目前，關於食用雞蛋與Ⅱ型糖尿病風險的前瞻性人群研究數據有限且頗富爭議。

為調查食用雞蛋與Ⅱ型糖尿病之間的潛在關聯，芬蘭研究人員評估了2332名42-60歲男性的飲食習慣，時間從1984年開始至1989年結束。

在平均19.3年的隨訪期間，有432名男性患上Ⅱ型糖尿病。

研究人員發現，食用雞蛋與Ⅱ型糖尿病風險降低和血糖水平降低相關。在校正潛在混雜因素如體力活動、BMI、吸烟、水果

及蔬菜攝入量後，相比食用雞蛋量最少（每周1個）的亞組，食用雞蛋量最多（每周4個）的亞組的Ⅱ型糖尿病發病風險降低38%。

研究人員認為雞蛋可以顯著改善糖代謝，降低炎症水平。但是，每周攝入超過4個雞蛋並沒有帶來更多的益處。他們還提醒，已經診斷為Ⅱ型糖尿病的患者不必增加雞蛋的攝入。分層研究還發現，高脂奶制品也可以降低糖尿病的風險達23%。

研究人員提到，不同于其他國家，在芬蘭愛吃雞蛋的人群一般都沒有諸如吸烟、不運動或愛吃加工類肉制品等不健康生活習慣。這或許是造成這一結論的原因之一。此外，食物中的主要營養成分價值并不等同於該食物本身的健康價值。

## 身體出現這些信號說明血太黏了

高黏滯血癥引起的身體不適不是很明顯，加上在以往健康體檢中血黏度常規化驗常被忽視。其實，血黏度增高也是有其早期癥狀的，個人也可以感覺出來。

### 晨起頭暈，晚上清醒

血黏度高的人，早晨起床後即感到頭腦暈乎乎的，沒有睡醒後大腦清醒、思維流暢的感覺。吃過早飯後，大腦逐漸變得清醒。到了晚飯後，精神狀態最好。

### 午飯後犯困

正常人午飯後也會有困倦感覺，但可以忍耐。血黏度高的人午飯後馬上就犯困，需要睡一會兒，否則全身不適，整個下午都無精打采。如果睡上一會兒，精神狀態明顯好轉。這是因為午飯後，血黏度高的人大腦血液供應不足造成的癥狀。

### 蹲着幹活時氣短

血黏度高的人肥胖者居多，這些人下蹲困難，有些人根本不能蹲着幹活，或者蹲着幹活時胸悶氣短。這是因為人下蹲時，回到心臟的血液減少，加之血液過

于黏稠，使肺、腦等重要臟器缺血，導致呼吸困難、憋氣等。

### 現陣發性視力模糊

有些中老年人平時視力還可以，但常有暫時性視力模糊的情況。這是因為血黏度高的人血液不能充分營養視神經，使視神經和視網膜暫時性缺血缺氧，導致陣發性視力模糊。

### 哪些因素會導致血黏度增高

吸烟、飲酒、憂慮、興奮、驚恐等都會使血液黏度增高，劇烈運動、高血糖、高血脂也會增加血液的黏度。一般來說，人在早晨時血液黏度升高，上午8時達到最高峰，下午開始下降，午夜至凌晨3時之間最低。外界溫度過高時人體會大量出汗、發燒時人體水分丟失都會使血液黏度增高，寒冷時尿量的增加也會使其增高。

血液黏度在人的生理周期內也會有變化，新生兒血液黏度較高，隨着年齡的增長逐漸下降，成年後男性比女性的血液黏度略高，女性在月經期血液黏度增高。

## 兒童肥胖八大危害

兒童肥胖程度可分為三級，體重超過正常兒童標準體重20-30%為輕度，30-50%為中度，超過50%為重度。肥胖程度越嚴重，對兒童健康的危害越大。肥胖可導致循環、呼吸、消化、內分泌、免疫等多系統損害，影響兒童智商、行為、心理及性發育。現將肥胖對兒童身心健康的主要的八大危害分述如下：

### 血脂高

肥胖兒童血脂明顯高于正常兒童，而血脂紊亂是動脈粥樣硬化的高危因素。

**易患呼吸道疾病** 肥胖兒童胸壁脂肪堆積，壓迫胸廓擴張受限，順應性降低，橫膈運動受限，影響肺通氣功能，使呼吸道抵抗力降低，易患呼吸道疾病。

**易誘發脂肪肝** 重度肥胖兒童脂肪肝發病率高達80%。兒童肥胖是誘發脂肪肝的重要危險因素，高血壓、高血脂是肥胖兒童發生脂肪肝的危險信號。

### 易患消化系統疾病

肥胖兒童消

化系統疾病的患病率明顯高于正常兒童。

**免疫功能低下** 肥胖兒童的免疫功能低下，尤以細胞活性明顯降低，因而易患感染性疾

### 高胰島素血癥

肥胖兒童普遍存在高胰島素血癥。為維持糖代謝需要，長期被迫分泌大量胰島素，導致胰島分泌功能衰竭，引起糖尿病。

### 性早熟

肥胖兒童血辜酮含量（男孩）及血清脫氫表雄酮硫酸酯含量（女孩）明顯高于正常兒童，體脂增多可引起腎上腺激素分泌量增多，使下丘腦對循環中性激素閾值的敏感性降低，出現性早熟，性發育提前可引起性意識，會較早產生對性的迷

## 過度洗臉或會毀容

繁瑣的洗臉程序、頻繁的潔膚頻率、深層的反復清潔，帶來的不一定是容光煥發，甚至可能讓皮膚愈發脆弱。專家表示，過于細致洗臉恐怕會傷及皮膚角質層，給皮膚造成負擔。

皮膚科專家表示，日常皮膚問題大多源于護膚常識的缺乏。很多人認為細致洗臉可以保護皮膚，其實太過繁瑣的洗臉潔面程序反而會破壞具有保護作用的角質層，讓皮膚變得脆弱。潔面品中含有的功能性成分，如果在沒有任何保護的情況下過量進入毛孔，也會給皮膚造成負擔。

護膚就怕一個過猶不及。專家建議，每天早晚用40℃左右的溫水，選擇適合自己膚質的潔膚產品適度清潔。一些化妝品與護膚品在一定程度上含有藥物成分，過度使用都會造成皮膚損壞，影響皮膚質量。濃妝厚彩不僅影響皮膚正常代謝，其中的化學成分被吸收，甚至會造成皮膚疾病。

專家表示，任何外用物品都要合理應用，比如面膜一周敷2到3次就足夠，每天使用并不會對皮膚質量有多大提升。健康的生活方式與習慣是皮膚健康的大前提和根本保障。多喝水，注意防曬，保持平和的心態、均衡的營養、充足的睡眠和穩定的體重等，都是護膚根本。

## 眼壓高警惕青光眼

眼壓，是指眼球的内容物對眼球壁形成的壓力，即眼內壓，一般為10-21毫米汞柱。眼壓主要受眼內房水生成與排出動態平衡的影響。房水由睫狀突分泌，經前房角流出眼外，進入血液循環。房水生成的增加以及排出的減少，都將引起眼壓的異常升高。當眼壓的升高幅度超過眼球所能耐受的最高水平時，就會造成視神經的萎縮和視野的缺損，最初是視野縮小，逐漸累及中心視力，最後可導致失明，這就是青光眼。

青光眼是一種可以引起失明的眼病，為世界上第二大致盲性眼病。目前，全世界7000多萬青光眼患者，其中10%的病人失明。青光眼是終身性疾病，其視神經損傷不可逆轉，如不及時採取有效治療，最終會導致失明。

青光眼的分類方法很多，臨床上一般把青光眼分為4大類：原發性青光眼（病因不明）、繼發性青光眼（由眼部或全身其他疾病引起）、先天性青光眼（眼球發育不良或異常所致）和混合性青光眼。按照房水排出通道房角解剖結構的差異，可以分為開角型（房角開放）和閉角型（房角關閉）青光眼。

不同類型的青光眼，發病特點是不一樣的。閉角型青光急性發作時，由于急性、劇烈的眼壓升高，大部分患者會出現突發的劇烈眼脹、頭痛、惡心、嘔吐、視力急速下降，癥狀與急性胃腸炎和高血壓性偏頭痛等疾病類似，很容易被誤診而耽誤治療，如不及時恰當處理，數天內即可導致患眼失明。而開角型青光眼的特點則不同，由于眼壓的升高是逐漸進行的，患者并不會感到眼睛很疼，其發病過程隱匿，癥狀不明顯，通常首先引起周邊部的視野缺損，而中心視力不受影響，甚至直到疾病晚期仍可保存較好的中心視力，因此這種類型的青光眼經常被稱為視力的“隱性殺手”。另外還有一些特殊患者，眼壓始終不高，却發生了青光眼性的視神經損害和視野缺損，醫學上稱為正常眼壓性青光眼，這類患者的臨床癥狀更加不易被察覺，早期容易誤診和漏診。

青光眼對視功能的威脅十分大，它所導致的視神經損傷是不可恢復的。如果及早發現并給予合理治療，就可能控制疾病的發展，維持較好的視功能。



惑、恐懼、焦慮等不良心理狀態，影響兒童學習和生活。

**智商低** 肥胖兒童的總智商和操作商低于健康兒童，其活動、學習、交際能力低，久而久之會出現抑鬱、自卑，使兒童對人際關係敏感、性格內向、社會適應能力低，影響兒童心理健康。