

有癌更有爱

——聚焦2021年全国肿瘤防治宣传周

新华社记者 陈席元 徐鹏航

生活中哪些不良习惯可能致癌?癌症的三级预防是什么?为什么说家庭是防癌抗癌的重要环节?近日,2021年全国肿瘤防治宣传周在京启动,10位院士共同倡议,呼吁公众关注家庭在防癌抗癌中的重要作用,鼓励家庭成员相互关爱。

癌症的三级预防 家庭是第一关

今年4月15日至21日是第27届全国肿瘤防治宣传周,宣传主题是“健康中国健康家——关爱生命 科学防癌”。在启动仪式上,张伯礼等10位院士共同发出倡议,推广家庭关爱的理念,呼吁以家庭为单位,家庭成员相互支持,共同践

行健康文明的生活方式。

为什么要重视家庭对防癌抗癌的作用?国家癌症中心癌症早诊早治办公室主任、研究员李霓告诉记者,癌症具有家族聚集性,有些通过感染引起,有些则受行为影响。例如肝癌就与HBV和HCV病毒感染有关,并呈现明显的家族聚集性;肺癌发病风险的高低也与家庭成员是否吸烟有关。

“长期不健康饮食、吸烟酗酒、缺乏运动、家庭氛围不和谐等,都可能成为癌症的诱发因素。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师赵东兵说,“要密切注意身体发出的危险信号,也就是和以前不一样的症状,家庭成员之间要互相提醒,及时就医。”

国家癌症中心等机构的研究显示,约45%的癌症可以通过改变不良生活方式得到有效预防。而在癌症的三级预防中,一级预防就是病因预防,即针对肿瘤发病的危险因素采取预防措施。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷建议,要加强健康教育,引导、监督家庭成员改变不良生活习惯,进一步普及戒烟、限酒、合理膳食、适量运动、保持心情舒畅等健康的生活方式,把住癌症入侵的第一道门户。

日常体检不等于防癌体检 早诊才能早治

早诊早治是癌症的二级预防。今年4月15日,江苏省肿瘤医院推出了视频版《防癌宣传操》,把检查要点“唱”成了歌词:“肠癌筛查靠肠镜,宫颈刮片年年查,B超钼靶查乳腺,胃癌还需胃镜筛,低剂量CT筛肺癌。”

“要注意的是,不能认为做过日常体检,就能把癌症防住了。”江苏省肿瘤医院党委书记冯继锋告诉记者,防癌体检首先要通过问卷等方式,发现各类肿瘤的高危人群,再针对不同的癌种,采用不同的筛查手段,并及时通过手术或其他方法干预。

李霓介绍,国家癌症中心已经编写了《家庭防癌指南》和《癌症预防与筛查指南(科普版)》,接下来将推行全民癌症防控自助工程,方便民众通过小程序或App自我测评是否属于癌症高危人群,了解生活中存在哪些高危因素,如何降低患癌风险,去做哪些适宜的筛查。

家庭成员 更要关怀癌症病人

“癌症防控不仅需要政府和专业机构的努力,也需要每个家庭的

参与。”国家卫健委疾控局副局长吴良有说,家庭是社会的细胞,要倡导家庭防癌理念,宣传健康家风,有效降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

癌症的三级预防就是指病人患病后进行规范治疗,提高生活质量,延长生存时间。《家庭防癌指南》提出,当家中有人被诊断为癌症时,其他家庭成员要全力帮助其树立战胜癌症的信心,要与其多沟通交流,帮助缓解其压力、疏导患者情绪并正确面对。在康复阶段,癌症患者更需要家人的陪伴与关爱。



可嚼燕麦营养会打折

李园园

嚼着吃的燕麦片一般可以分为谷物燕麦脆和膨化燕麦片两大类。谷物燕麦脆主要是因为谷物经过烘焙等熟制或干燥工艺制成,可以直接吃,也可以冲泡后吃。膨化燕麦片是在受热或压差变化的过程中,使燕麦体积膨胀或组织疏松的燕麦制品。从营养上来说,嚼着吃的燕麦片β葡聚糖含量有所下降。

β葡聚糖是燕麦中很重要的营养成分,是一种可溶性膳食纤维,食用后不仅易产生饱腹感,同时还可促进胃肠蠕动,有利于延缓餐后血糖上升,提高胰岛素的敏感性;β葡聚糖和燕麦中的另一种活性成分皂苷可共同发挥作用,有利于预防高脂血症,改善心脑血管功能。β葡聚糖在燕麦皮中含量很高,在加工成谷物燕麦脆或膨化燕麦

片的过程中,会有不同程度的损失,导致营养成分大打折扣。

此外,这种燕麦片大都不是纯粹的燕麦,通常会混合玉米、小麦、大米等膨化谷物或谷物脆,所以很难达到纯燕麦的保健效果。并且,多数可以嚼着吃的燕麦片,其生产过程中往往会通过添加一些油、糖以及香精,让其口感更酥脆香甜;有的也会添加较多的果干和坚果。适量的果干和坚果对身体有益,但如果添加较多,就会分散燕麦的主食价值,导致热量增加,常吃会带来长胖风险。如果想尝试嚼着吃的燕麦片,最好选择无糖、无油的产品,它可以适当代替一部分主食或者当餐间零食。需要注意的是,嚼着吃的燕麦片升糖指数可能较高,糖尿病患者尽量少吃。

春季为何眩晕的人多?

吕沛宛

中医认为“诸风掉眩,皆属于肝”,意思是说,凡与眩晕有关的疾病都与肝相关。随着春季气温的上升,肝气旺盛,平日脏腑功能不足的人就容易头痛、眩晕。

肝肾不足型。这类患者多表现为头面潮红、五心烦热,春季气温上升即感不适,经常腰膝酸软、精神萎靡、健忘头晕,这多是肝肾阴液不足所致。调理建议滋补养阴,晚上早休息,不运动,远离电视、手机,注意肝肾保养。可在医生指导下服用左归丸,平时多按摩三阴交、足三里等穴位。

气血不足型。这类患者多表现为面色不华,稍动即有气短心慌、头晕加剧的症状,平时经常腹胀腹痛,神疲乏力、倦怠懒言。春季,脏腑功能相对不足,心脑血管相对减少,不能上荣头脑,因此容易出现头晕。可在医生指导下服用归脾丸、十全大补丸,还可按摩风池、百会等穴位。

风痰上扰型。这类患者多表现为头重昏蒙、胸闷恶心,春季风气当令,

风气易袭头面。平日身体痰湿不化、脾胃虚弱的人,一定要清淡饮食,可在医生指导下服用半夏白术天麻汤,平时多按摩阴陵泉、丰隆等穴位。

肝郁化火型。这类患者多表现为头目胀痛、口苦、失眠多梦、急躁易怒,每当遇到烦恼时眩晕加剧。中医认为,肝郁化火,火随风动,上扰清窍,所以易发眩晕。可在医生指导下服用逍遥丸,还可按摩内关(一手握拳并屈起手腕,会看到两条突出的肌腱,内关穴就在这两条肌腱之间;另一只手并起三指放在腕横纹上,就是内关穴所在处)、太冲(拇趾、次趾夹缝向脚背方向二横指即是大冲穴)等穴位。

肝胆湿热型。这类患者多表现为耳鸣耳聋、肋痛口苦、大便不调、小便短赤、头晕等症,男性可出现睾丸肿胀热痛,女性多有外阴痒痒等表现。这是因为春季来临,肝向外升发的特性使热上溢清窍,从而造成眩晕。可在医生指导下服用龙胆泻肝丸,或按摩风池、内关、百会等穴位。

肠胃不好少吃薏米

侯茜 王长松

薏米又叫薏苡仁、苡仁、药玉米、菩提珠等,是一种粗粮,在餐桌上出现的频率很高。

数据显示,薏米的蛋白质含量高,达12.8%,其所含的氨基酸种类、数量与人体所需比较接近。薏米的其他营养成分含量也比较突出,比如膳食纤维高出大米约2倍,维生素(包括B族维生素、维生素E)是大米的2-3倍,矿物质(包括钙、钾、镁等)是大米的1.5-2倍。此外,薏米还含有多种生物活性

物质,比如黄酮类化合物、三萜类化合物等,它们具有很强的抗氧化作用,有助于清除体内自由基。

传统中医认为,薏米有一定的药用价值,属于“药食同源”的一种谷物,现代科学研究也发现,其中一些成分例如薏苡仁酯和薏苡仁油可能具有一定的药用活性。但需要提醒的是,薏米性寒,粗纤维较多,不易消化,因此虚寒体质以及肠胃功能差的人不要长期大量食用。