

健康饮食、保持运动、注意防晒……

10种生活方式可降低患癌风险



据外媒报道,美国癌症协会称,大约三分之一的人会患上癌症。2018年,预计美国将有大约170万新增癌症患者,大约609640名美国人会死于这种疾病。

据万维网MD公司报道,通过改变生活方式,约有33%到50%的癌症可以得到预防。同样,最近英国癌症研究的统计数据指出,在英国,几乎40%的癌症是可以预防的,主要是通过改变生活方式。尽管其中许多可能是常识,但研究发现,不是所有人都意识到癌症和日常行为之间的联系。例如,根据英国癌症研究,20人中有15人不知道肥胖与癌症有关联,有18人不知道酒精与癌症有关联。帮助预防癌症的建议如下:

戒烟

吸烟是患癌的主要原因之一,包括肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、肾癌、肝癌、胃癌、胰腺癌、结肠癌和直肠癌以及宫颈癌。咀嚼烟草可能会导致口腔癌、食道癌和胰腺癌。即使你不抽烟,接触二手烟也会增加患肺癌的风险。

国家癌症研究所表示,烟草使用没有安全水平。与吸烟的人相比,无论年龄大小,戒烟的人的预期寿命都有显著提高。

健康饮食

丰富健康你的饮食。哈佛医学院报告称,减少摄入红肉和饱和脂肪,因为它们会增加结肠癌和前列腺癌的风险。少食烧烤食物、油炸食物和加工肉类,如热狗、培根、香肠和一些熟食肉类。国际癌症研究机构的一份报告显示,食用大量加工肉类会增加患癌风险。相反,多吃水果、蔬菜和全谷物。哈佛大学2018年的一项研究显示,每天至少吃154克水果和蔬菜的女性,患乳腺癌的风险低于只吃70克的女性。几项大型研

究还发现,高纤维饮食被认为有助于预防结肠直肠癌。

晚饭不能吃得晚

2018年的一项研究显示,晚上10点以后或睡前不到2小时吃晚饭的人,患乳腺癌或前列腺癌的几率更高。巴塞罗那全球健康研究所的研究教授、新论文的首席研究员Manolis Kogevinas在接受《大众科学》采访时说道:“乳腺癌和前列腺癌是与夜班工作和昼夜节律紊乱关系最密切的两种癌症”。

该研究还指出,习惯早吃晚饭的人,他的其他生活方式也有助于预防癌症,比如健康饮食,以及适量的睡眠和锻炼。

保持健康体重

过度超重的人患癌几率要高得多,比如乳腺癌、肝癌、肾癌、胰腺癌、结肠直肠癌。正如万维网MD公司指出的,腰围区域有多余脂肪的人,比臀部或大腿有多余脂肪的人患癌症的风险更高。

保持运动

锻炼不仅能保持身体整体健康,还能降低结肠癌、乳腺癌和子宫内膜癌、前列腺癌等几种癌症风险。

根据疾病控制和预防中心的数据,成年人应该每周进行至少150分钟的中等强度运动,或者75分钟的高强度有氧运动。

注意防晒

皮肤癌非常常见,但是大多是可以预防的。尽可能不晒太阳,特别是在早上10点到

下午4点的高峰时间。人在外面时,记得用长袖、长裤、太阳镜和宽边帽子等防晒服遮阳。使用SPF30或更高的广谱防晒霜,即使是阴天,也要经常重新涂抹。远离晒黑棚和太阳灯,因为它们也会发出紫外线辐射,造成皮肤损伤。

喝酒要节制

一天只喝一杯(女性)或两杯(男性)酒。饮酒会增加你患口腔癌、喉癌、食道癌、喉癌、肝癌和乳腺癌的风险。所有类型的酒精(葡萄酒、啤酒和白酒)都会增加患癌症的风险。同时使用酒精和烟草的人患某些癌症的风险更大。

采取安全性行为

使用安全套,和性伴侣谈论他们的性史。这有助于预防HPV,它是一种性传播感染疾病,可以导致妇女宫颈癌,但也可以降低其他几种癌症的风险。安全的性行为为还能防止感染艾滋病病毒。

当心接触毒素

污染的环境中有化学物质和其他毒素,这会增加患癌症的几率。其中包括石棉、苯、氡和受到农药或工业废水污染的不安全饮用水。

定期检查

定期看医生,确保你接受所有推荐的癌症筛查,比如乳腺癌的乳房X光检查和结肠癌的结肠镜检查。

(环球网综合)



头皮瘙痒怎么办?

谁都想拥有一头健康、漂亮的秀发,然而不少头皮问题却成为拥有秀发的“拦路虎”,头皮瘙痒就是其中之一。那么,造成头皮瘙痒的原因有哪些?如何避免或缓解头皮瘙痒呢?

头皮瘙痒的原因并不唯一,如病理性头屑会伴有头皮瘙痒的症状。此外,油脂或洗头方式不对也可能导致头皮瘙痒。

头皮瘙痒让人感到不适,那有没有什么办法可以避免或缓解头皮瘙痒呢?据环球网报道,应注意对头皮护理产品的选择,使用后还要注意清理干净护理产品的残留物;不要滥用啫喱、定型喷发剂以及免洗喷雾等产品,此类产品过量使用会对头皮健康产生有害影响,如需用此类产品,应尽量避免让它们停留在头皮上停留过长时间;在出现头皮瘙痒的情况下,可在头皮上滴几滴茶树或桉树精油,可有效缓解不适。(人民网)

中药渣别急着倒掉

中药熬出来后,会剩下一大堆的中药渣,直接倒掉有点可惜。医生提示,一些中药内服处方采用熏洗、外敷、烫熨等中药外治法,让药性从皮肤渗透,也可达到外治的效果。

“以糖尿病患者常服的中药为例,患者就可将这些中药残渣用来泡脚。”重庆大学附属肿瘤医院药学部药师夏婕妤说,用温水浸泡的中药渣泡脚,能促进血液循环。接受药渣轻微的物理刺激,可以起到舒活经络、温暖全身、促进睡眠的作用。

“同时,糖尿病患者使用中药渣泡脚,还可缓解糖尿病引起的皮肤干裂、血液循环不畅、脚痛脚麻等并发症。”夏婕妤介绍。

医生提示,如果中药内服处方是治疗睡眠方面问题的,最适用的外用方法是做药枕。对患有失眠或睡眠质量不佳等症状,且对中药不过敏的患者,可将煎煮过后的药渣晾晒干后,加干陈皮,用纱布包起,做成枕头或放在枕头下面,能起到安神助眠的作用。

中药内服处方外用妙处多,但也有需要注意的地方:首先,外用治疗时间不宜太长。熏洗、热敷、泡脚时间以15—20分钟为宜。需要注意的是,皮肤过敏、有伤口的人群不可用。其次,泡脚足疗不要选用金属盆。(新华社)

户外徒步前要制定科学合理计划

近年来,户外徒步成为越来越多都市人钟爱的体育运动。徒步运动专家和医生就户外徒步给出提示:在野外环境进行运动是带有一定危险性的,只有科学合理地制定徒步计划,做好万全准备,人们才能真正享受到户外徒步运动的好处与快乐。

“户外徒步不是靠一时冲动,它需要初学者至少提前一个月锻炼身体来进行体能储备。”拥有十年徒步经验的老“徒友”岳军说,徒步爱好者们如果想要到野外进行徒步运动,应该提前做好一些慢走或者慢跑类的运动,这个过程应该是长期的,每天都要走一万步以上,以达到提升耐力的目的。在徒步出发前,还应进行半个小时以上的拉伸运动,防止徒步中出现肌肉拉伤。在装备的选择上,普通的运动鞋就可以,但千万不要穿新鞋,否则可能会因为不合脚而磨出水泡,这对长途的户外徒步运动将是一个巨大的挑战。

甘肃省敦煌市医院急诊科医师李赫表示,徒步运动造成的伤害情况主要是中暑、晒伤和水泡。藿香正气水是预防中暑的极佳选择,可以在徒步前先喝一点,徒步过程中要随时补水,但千万注意应小口饮水,因为突然大量饮水会给心脏造成负担引起危险。气温超过三十七八摄氏度时就不建议再徒步了,午后温度升高,更要注意防暑和降温。如果脚上磨出水泡,



最好请医生用无菌针头处理,不要自行挑破,否则可能导致创面过大,对之后的徒步产生很大影响。

由于皮肤一旦晒伤后色素沉淀不易恢

复,李赫提示大家,应根据天气情况做好防晒。饮食方面,要吃些蔬菜补充维生素,不宜吃过多的肉类等脂肪类食品。

(新华社)