

生活压力影响激素 肥胖吸烟肿瘤增加

# 女性癌症发病 正在赶超男性

癌症是全世界首要致死疾病之一。最近,多国研究统计发现,某些癌症的女性发病率的增长速度开始超过男性。

英国癌症研究最新预测数据显示,未来20年,英国女性癌症发病率增长速度将比男性快6倍。这家机构预计在15年后,英国将有450万女性和480万男性确诊癌症。女性癌症发病率将增长大约3%,男性癌症发病率大约增长0.5%。另据法国公共卫生局报告,2008年女性患癌增速比男性高10倍。 □ 据《生命时报》

## 女性癌症发病 正在赶超男性

两国研究显示,男性和女性癌症患病风险增加的原因都包括肥胖和不健康的生活方式。很多与肥胖相关的癌症对女性影响更大,比如子宫癌、卵巢癌和绝经后乳腺癌。肥胖还可能增加胰腺癌、肾癌、甲状腺癌和结肠直肠癌的患病风险。吸烟是法国女性肺癌发病率和死亡率大幅度上升的重要原因。此外,大量饮酒也非常影响女性的癌症发病率,但危害没有吸烟和肥胖大。

陕西省肿瘤医院内科病区中西医结合病区主任医师袁彬说,从我国2019年癌症报告数据分析看,整体上癌症发病率仍然是男性多于女性,但是在某些肿瘤类型和某个年龄段,女性癌症发病率的增长速度的确比男性快。比如我国女性高发的十大肿瘤有:乳腺癌、肺癌、结肠/直肠癌、甲状腺癌、胃癌、宫颈癌、肝癌、食管癌、子宫癌、脑肿瘤。这些癌症女性的发病率增速比男性高,尤其在20到49岁之间,有些甚至是男性癌症发病率的两倍左右。

## 防止癌症“加速”从这几方面下手

袁彬认为,越来越多女性患癌受多种因素

影响,如环境、压力、肥胖、饮食、生活习惯、感染、遗传等。男女的致癌因素多少有些不同,多与身体特征有关。比如某些病毒感染、吸二手烟以及女性激素水平变化,是女性患某些癌增加的特殊因素。举例来讲,女性发病率最高的乳腺癌,与现代生活节奏快、女性面临各种压力导致激素改变有关;经常熬夜、生活不规律,会大大降低人体的免疫力,增加细胞突变和患癌风险。在饮食习惯方面,如果摄入过多脂类或含激素的食物,所导致的肥胖与乳腺癌、妇科肿瘤和结肠/直肠癌都有关。妇科肿瘤和胃癌也是女性高发的肿瘤,宫颈癌与HPV病毒感染有关,胃癌与幽门螺旋杆菌的感染有关,这些感染都与现代女性的生活方式关联。其他的致癌因素包括吸烟、饮酒、服用避孕药、环境污染等,都可能导致女性肿瘤高发。

女性要防止癌症“加速”,需要从生活规律、饮食健康、坚持运动、增强免疫力等方面下手。袁彬建议女性:1.戒烟。中国很多女性不抽烟,但是受二手烟、厨房油烟的危害比较大,要注意避开有烟的地方,或者开窗通风,做好个人防护。2.戒酒。酒可能导致雌激素水平升高,增加患癌风险。3.针对一些女性高发癌症,要定期检查。如定期做HPV病毒筛查,或者尽早注射疫苗,预防宫颈癌;还要重视幽门螺旋杆菌感染,防止胃癌的发生。4.饮食上,多吃各种新鲜蔬果,尽量少吃或不吃腌制品、熏制品,限制高盐高油高脂食物摄入,避免饮食不规律。5.选择喜欢的运动,坚持体育锻炼。6.注意体重管理,女性腰围不要超过85厘米,体质指数(BMI)不要超过30。7.服用药物或者保健品时,也要注意彼此之间不要产生影响,避免滥用。此外,要远离电离辐射等一些环境污染,平时注意保持愉快心情。

# 年纪大了,钙还能补进去吗

经常有人问:“年纪大了,钙还能补得进去吗?”人的一生中,对钙的需求是贯穿始终的,钙是日常生理需要,30岁后钙流失无法逆转。北京宣武医院疼痛科副主任医师岳剑宁表示,随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度下降才会缓慢,一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙,则会加速钙的负平衡,导致骨质疏松的提前出现。

□ 据《快乐老年报》

## 钙的补充有疗程,按年计算

门诊中,会发现老年人的补钙误区比较集中。

王女士门诊看病问医生:“医生,我吃了两个月钙片了,怎么查骨密度还是骨质疏松啊?”张先生问:“医生,听说钙补多了会得结石,我还是不补了。”

短期补钙不会改变骨量,只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程,按年计算,这样观察才能有效。补钙和患结石之间没有必然联系,缺钙的人更易患肾结石,其发生风险是正常人的6倍。

## 全方位补钙最有效

补钙应注意全方位、多角度,这样最有效。

**食物补充:**奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等高钙食物应多吃。

**药物补钙:**无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙都可,但需配合每天半小时以上的户外活动。

**力学作用:**行走、肌肉力量训练都可促进钙吸收。当肌肉放松时补钙难以进行,如髋关节置换术后,好身体也会发生骨质疏松。受重力影响,骨骼会对抗重力,这就促进了钙的正向摄入。手术后卧床,应进行主动和被动运动、非负重运动、肢体对抗训练,延缓钙流失。



**补钙量充足:**人体每天需补钙1000毫克,30岁后如果不补钙,人体就要动用骨骼的“库存”。欧美人饮食以蛋、奶、肉类为主,含钙充足。中国人饮食以米、面、蔬菜为主,每天要喝两袋奶(含钙量约400毫克)才能满足钙的日需量。老年人和青少年钙日需量要大于1000毫克,年轻人若有临床缺钙症状,每天补钙量也要大于1000毫克。

**增加钙吸收:**有胃炎、肠炎等影响钙吸收的疾病,需用药治疗胃肠炎。

**辅助钙吸收:**钙和维生素D同补,钙磷比例合适,能促进钙吸收。双膦酸盐抑制破骨细胞活性,促进钙吸收。降钙素可将血中钙含量降低,补充钙的不足。

## 钙流失高危人群要重视

以下人群因各种原因都属于钙流失高危人群,补钙工作更要提上日程:发育期的肥胖青少年;吸烟和饮酒人群;运动受伤和手术后患者;孕妇、哺乳期妇女;子宫、卵巢切除的女性;更年期女性;运动过量者;微骨折、骨损伤患者;内分泌系统疾病患者;透析患者。

## 吃橘子还是橙子 真的有讲究

眼下,橘子和橙子正大量上市。从中医角度看,它们各自的性味不尽相同,有些注意事项要了解。

橘子味甘酸、性温,具有开胃理气、止咳润肺的功效。橘子之皮——陈皮则是一味有助理气化痰、健脾和胃的中药材。陈皮虽有止咳化痰的功效,但是橘肉吃多了却易生热养痰,因此咳嗽痰多或痰黄稠,或是发烧的时候,应该少吃橘子。

橙子性味酸凉,有助行气化痰,健脾温胃,助消化,增食欲。和吃橘子“上火”不同,橙子吃了并不“上火”。不过也提醒大家,橙子虽好也不宜多吃,《开宝本草》中就提到橙子“不可多食,伤肝气”。特别是气虚痰多、易疲劳的人应该少吃或不吃,最好避免空腹吃,且不和药物混合吃。 □ 木子

## 患飞蚊症 多吃含碘食物

玻璃体混浊,俗称“飞蚊症”,有生理性和病理性两种,高血压、糖尿病、视网膜炎、葡萄膜炎、外伤等引起的出血、炎症渗出物进入玻璃体会导致病理性玻璃体混浊。

玻璃体混浊的主要症状包括眼前形态不一、数量不等的黑影飘动,一般随眼球的转动而飘动,在明亮或白色的背景下尤为明显,部分患者还会出现闪光感,严重者则会出现视物模糊、视力下降。

当出现“飞蚊症”时,应尽早前往医院眼科就诊,通过检查明确病变的性质。如果只是生理性的,不要过于担心,一般不会影响视力,不需要手术治疗,可在医生指导下口服药物,促进眼部血液循环,淡化黑影,但完全消除症状的可能性较小。日常生活中则需注意休息,不要熬夜,避免强光直射眼睛,保持心情舒畅;饮食上可多吃含碘食物,如海带、紫菜等,还可以适量补充叶黄素、花青素、胡萝卜素,多吃新鲜蔬菜水果。如果是病理性玻璃体混浊,则应在医生的指导下及时治疗,保护视力。 □ 据《广州日报》

## 简单三招 调理季节性情绪失调

入冬后,很多人察觉到,自己像变了个人——脾气火爆容易生气、不愿搭理人、白天嗜睡晚上却失眠、突然喜欢吃甜食。一般来说,如果已经至少连续两个冬天出现了相关症状,而没有任何其他原因,就可能是被季节性情绪失调纠缠上了。专家支招说,调理这些不适只需三招。

**晒太阳** 阳光是最天然、安全的“快乐药”,如果能坚持每天早晨连续散步30分钟至60分钟,让脸好好晒晒温暖的阳光,不良的情绪会随之缓解甚至消失。

**改善心境** 可以先从改变生活环境入手,比如买一些温馨的小饰品带回家,还可把窗帘、床单、桌布都换成新的。另外,回到家可先洗个热水澡,让自己的身心彻底地放松平静下来,再听些舒缓优美的音乐。

**喝养心茶、汤** 如莲心茶 取莲心2克,加开水泡10分钟后可饮,适用于心火旺盛者。

平时还可煲二仁瘦肉汤喝,取柏子仁10克、酸枣仁20克、大枣10克、瘦肉50克,同煲1小时,每周喝2次。 □ 据《银川晚报》