

健康小知识

美国癌症报告 运动不足相关癌症 发病率上升

新一期美国《国家癌症研究所杂志》刊登的美国癌症状况年度报告显示,1999年至2016年间美国人癌症总体死亡率持续下降,但是近年来与超重和运动不足相关的一些癌症发病率上升。

这份由美国国家癌症研究所、美国疾病控制和预防中心、美国癌症学会等机构合作完成的报告显示:由于吸烟率长期下降,美国人的肺癌、膀胱癌和喉癌等癌症发病率在降低;但近年来,与超重和运动不足相关的子宫癌、绝经后乳腺癌、青年人中的结肠直肠癌发病率持续上升。

报告分析了美国癌症发病率的性别差异,总体而言男性的癌症发病率和死亡率高于女性,但在20岁至49岁年龄段,美国女性的癌症发病率和死亡率更高。

报告说,在上述年龄段,美国女性最常见的癌症是乳腺癌、甲状腺癌和黑色素瘤,而男性最常见的癌症是结肠癌、睾丸癌以及黑色素瘤。(周舟)

睡得太多或太少 都可能影响记忆



英国伦敦大学学院近日发布一项研究称,每天睡眠时间少于7小时或者超过9小时都有可能对包括记忆以及反应时间在内的认知表现产生负面影响。

该校团队分析了近40万人的健康数据,试图找到睡眠时长与认知功能之间的可能关系。结果发现,总体而言,每天睡眠少于7小时的人在视觉记忆测试中犯错的次数会增加5%,而睡眠超过9小时的人犯错次数会增加9%。

相关结果已刊登在英国《国际流行病学杂志》上。报告作者之一、维多利亚·加菲尔德博士说:“我们还是建议大多数的健康成年人应该遵循,每天睡眠时间保持在7至9小时的范围内。”

不过,研究人员也说还需更进一步研究来明确睡眠时长与认知表现变化之间的关系,尤其目前还没有太多证据显示前者与痴呆症发病风险存在关联,未来在这方面有必要深入研究。(张家伟)

英国一项新研究说 每天吃一小碗蓝莓 有助心脏健康

英国一项新研究说,常吃蓝莓有助心脏健康,每天食用150克蓝莓可有效降低心血管疾病风险。

英国东英吉利大学等机构研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上发表论文介绍,他们招募了138名超重或肥胖的志愿者,这些人年龄在50岁到75岁间,均患有代谢综合征,即有较高的患心脏病、中风和糖尿病等风险。

在持续6个月的观察期内,研究人员让一些人每天食用冻干的蓝莓,另一些人食用人工着色的“假蓝莓”,即安慰剂。每天食用冻干蓝莓的人又分为两组,一组每天吃150克(约一小碗),另一组每天吃75克(约半碗)。

结果发现,每天食用150克蓝莓的人,血管功能持续改善,可折算为让心血管疾病风险降低12%至15%。不过,每天食用75克蓝莓的人相关功能没有明显改善。

论文作者之一、东英吉利大学研究人员彼得·柯蒂斯说,这表明每天食用150克蓝莓可有效改善心血管健康,而每天食用75克蓝莓没有效果,可能与志愿者身体状况有关,这些体重超重、患心血管疾病风险较高的人可能每天需要食用大量的蓝莓,才能有助心脏健康。

先前已有研究显示,常吃蓝莓可降低糖尿病和心血管疾病风险,这可能与蓝莓中富含的花青素有关。

研究人员说,他们此次主要想研究对患病风险较高的人群,食用蓝莓是否依然有效,研究结果支持了这种判断。不过,由于这项研究只是基于对部分人群的观察,相关结论还有必要通过更深入的研究来验证。(张家伟)

胃病如何防治

本报记者 黎家璇

俗话说,十人九胃。老百姓所说的胃病实际上是指上消化道疾病,包括食管、胃和十二指肠的疾病。现代生活节奏加快,人们压力大,作息不规律,饮食不节制,上消化道疾病发生率很高。上消化道疾病的种类很多,常见的有功能性消化不良、胃食管反流病、胃溃疡、十二指肠溃疡和胃癌等。在近日三亚市人民医院消化内科举行的“内镜下消化道早癌内镜下规范诊治培训班”上,来自省市医院的相关消化内科专家结合各自的临床经验介绍了关于胃病的一些防治知识。

胃病的症状

三亚市人民医院消化内科主任、硕士生导师、主任医师王爱平指出,人们如有上腹部不适、腹痛、腹胀、食欲不振、反酸、烧心,甚至出现呕吐、呕血、黑便等症,都有可能存在上消化道疾病。患者应争取首先到基层医院就诊,听取全科医生的意见,必要时到消化专科的教学医院诊治,有的需要进行胃镜等特殊检查。其实,大多数患者所患的是胃肠道功能性疾病,包括功能性消化不良和胃食管反流病等,并没有溃疡、肿瘤等比较严重的器质性病变,很多人无需长期药物治疗。

三亚市人民医院健康管理中心主任、消化内科主任医师周立君指出,慢性胃炎分为非萎缩性

胃炎(又称浅表性胃炎)和萎缩性胃炎。只要进行胃镜检查,几乎都会发现有轻或重的慢性胃炎。有的胃炎比较严重,例如有较重的糜烂,需要应用制酸、胃黏膜保护剂等药物治疗;有的有较明显的肠化,甚至发现非典型增生,需要进行内镜下的检查,排除早期胃癌,并进行随访。但是,周立君告诉三亚日报记者,多数慢性胃炎患者一般不用药物治疗,是药三分毒,日常生活调养会有好转。

胃病引发的原因

王爱平主任说,胃病的病因很复杂,遗传、环境、饮食、药物、细菌以及吸烟、过度饮酒、应激等都可引起胃病。这些因素可导致胃酸过度分泌而破坏胃、十二指肠黏膜的保护层,从而产生溃疡。幽门螺杆菌感染也是胃病的重要原因,但由于国人幽门螺杆菌感染率很高,是否每位患者均需进行抗幽门螺杆菌治疗,专家之间的意见尚不一致。

如何预防胃病

戒饮食饥饱不均。饥饱不均对胃伤害很大。饥饿的时候最伤害胃壁,导致急、慢性胃炎或溃疡发生。暴饮暴食同样非常伤害胃壁,食物在胃中停留时间过长,容易造成各种胃溃疡,甚至发生急性胃扩张、胃穿孔。

戒酗酒无度。酒精会使胃黏膜发生充血水肿、甚至糜烂出血而形成溃疡。酗酒还可以导致胰腺炎发生,会加重对胃部的伤害。

戒进食狼吞虎咽。细嚼慢咽有利于食物的消化,进食时狼吞虎咽,没有经过充分咀嚼的食物,会增加胃的负担。细嚼慢咽时唾液分泌增多,有保护胃黏膜的作用。

戒过度劳累。无论从事体力劳动还是脑力劳动,都不能过度劳累,不然就有可能使消化器官供血不足,使胃黏膜中的激素分泌失调,致使胃病发生。

胃病的生活调养

俗话说“胃贵在养”。患有胃病的人,除了药物治疗外,生活调养也很重要。

慢性胃病的调养在饮食方

面,一是注意节制饮酒,勿暴饮暴食,慎用或不用易损伤胃黏膜的药物。少食多餐,吃清淡易消化食物,选择营养价值比较高的食物,选择保护胃的食物,不过饥过饱;烹饪方面选择蒸、熬、煮的做法,禁忌油炸食物,禁忌粗纤维比较多、坚硬难消化的食物,避免服用过甜、过酸、过冷、过热、辛辣刺激的食物。要适当地吃些蔬菜水果,蔬菜主要是新鲜的绿叶蔬菜,有利于消化,不要喝咖啡、浓茶、烈酒,会加重病情。要进食优质蛋白和含铁比较多的食物,限制奶油、黄油这样的食物。

要加强锻炼,增强体质,保持心情愉快,这对脾胃功能有一定的保健作用。

什么情况下需要做胃镜检查

上腹部疼痛是发生了胃病的重要症状,并且症状会持续加重,需要及时做胃镜明确疼痛的原因。胃部发生了胃溃疡或十二指肠溃疡等病变并且加重,同时出现呕血等症状,这些患者也需要做胃镜检查确诊。平时出

现了反酸、烧心等症状时,怀疑有反流性食管炎的患者,可以通过胃镜检查确诊病灶的位置和范围。

王爱平主任说,据她的临床经验,海南地区可能因为生活饮食等方面的因素,不是胃癌的高发区。她认为,一般患者要在专科医生的指导下确定是否需要做胃镜检查。不过她也建议,如果患者胃部出现明显症状,想让自己放心,做个胃镜检查也未尝不可。在国外,胃镜检查费用非常高,在公立医院的等待时间很长。我国目前胃镜的价格由国家制定,相当低廉,体现了社会主义制度的优越性。但是胃镜检查多多少少有可能发生出血、穿孔等并发症,甚至有发生猝死等极其严重的偶发并发症的风险,术前需要签署知情同意书,应当在医生认为有适应症、检查的利益大于风险的前提下进行。

周立君认为,一般女性45岁、男性50岁以上,做健康体检时可增加胃镜项目。因为胃不是一个敏感的器官,许多胃炎到恶变患者到有症状确诊时都是比较晚了。早检查早发现,是治疗成败的关键。

有些人不适合喝粥养胃

粥温软、易消化,是很多人眼中的养胃佳品。然而,首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新指出,喝粥温暖肠胃,但有些人不宜长期喝,喝粥养胃并非人人适用。

喝粥养胃的观点古已有之。北宋文人张耒在《粥论》一书中写到:“每日起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀。”宋新表示,由于粥加热煮制时间长,水分含量高,所以淀粉糊化更充分,容易被小肠内的淀粉酶分解成葡萄糖,吸收入血液。因

此,喝粥可以减轻胃肠消化负担,特别适合消化功能不佳的胃肠道疾病患者,咀嚼能力变弱的老人,以及一些极度衰弱的病人,经常吃大鱼大肉的人喝些粥也能给胃部“减压”。另外,手术后,患者饮食从流质过渡到半流质时,易于消化的大米粥、小米粥是首选。对于胃肠道消化功能正常的人来说,则不必过分追求喝粥养胃。

胃病讲究“三分治七分养”,不少胃病患者觉得喝下粥后胃暖暖的,很舒服,便每天喝、顿顿喝,认为很养胃。这种观点有点片面,如果长期喝粥,不注意饮食搭配,容易导致营养摄入不足。而且,如

果粥未经咀嚼就吞下,没有被唾液中的唾液淀粉酶初步消化,过多的水分摄入稀释了胃液,还会使胃容量增大,一定程度上加重胃部负担。胃食管反流患者要避免吃甜食,以免症状加重。同时,一次性进食大量食物也可使胃酸分泌过多,延长胃排空时间,使反流更易发生,因此胃食管反流患者不宜喝甜粥。宋新建议,胃酸过多的人可以吃些软烂的面条、馒头、包子、花卷等发面食物,有助中和胃酸,减少胃病发作几率。如果特别想喝粥,最好不要加大黄米、糯米等黏性食材,以免增加不适。

在宋新看来,粥容易消化

吸收的特点是把“双刃剑”,进食后升高血糖的作用更强,不利于控制血糖。不过,只要合理搭配熬粥的材料,糖友也能适当喝粥。熬粥时,可以加些燕麦、大麦、糙米、芸豆、红豆、绿豆、干扁豆等升糖指数较低的食材,不但能使餐后血糖反应放缓,还能补充足够的膳食纤维和其他营养素,更好地控制进食量。建议糖友喝粥前吃点主食,还可以就着蔬菜、荤菜一起吃,食物种类丰富了,综合升糖指数就下降了。另外,上午人体血糖普遍偏高,中午和下午趋于平稳。因此午餐或晚餐喝粥更好。(张冕)



急救专家: 家有婴幼儿 家庭急救知识少不了

近7成急救事件发生在家庭中,婴幼儿和老人是最易发生意外事故的群体。多位急救专家对记者表示,婴幼儿急救的“黄金时间”只有数分钟,建议每个家庭至少有1到2名照料人学会一些必要的家庭急救技能,关键时刻就是救命知识。

为了唤起全社会对家庭急救的重视,国家卫生健康委员会人口文化发展中心、国家体育总局体育科学研究所、北京急救中心等日前联合在京倡导“爱心呵护,救在身边”,以家庭马拉松跑、现场演示等多种形式向公众普及婴幼儿照护、常见急救救助等知识。

北京急救中心主任张文中说,烫伤和气道异物是婴幼儿最常在家中发生的险情,特别是后者,一旦婴幼儿出现严重呼吸困难时,平均15分钟的急救时间是不够的,照护人能在第一时间做出正确的处置非常关键。

北京急救中心专家贾大成说,对于1岁以内的婴儿,抢救者

应一手固定下颌部,面部朝下,使孩子趴在抢救者前臂、头低臀高;另一手掌根部连续叩击肩胛间区5次,再将婴儿翻转成面部朝上,头低臀高位,检查口腔内有无异物,如无异物,立即把孩子身体翻转为仰卧位,头低臀高,用食、中指连续冲击两乳头连线正下方5次。两种方法如此反复交替进行,直至异物吐出。

对于1到3岁的幼儿,抢救者还可以坐在椅子上或单腿跪在地上,把孩子腹部放在抢救者大腿上,头部放低,臀部抬高,连续用手掌根部拍打患儿的两肩胛骨之间。如果孩子意识丧失,每拍背5次,检查一次异物是否吐出。

针对幼儿烫伤,贾大成建议,无论是开水、热油、蒸汽的烫伤处理基本是一样的,就是用流动凉水赶快冲,用凉水浸泡20分钟左右,然后把伤处用洁净的布覆盖再送医,千万不可乱涂牙膏、酱油、碱面等所谓的“偏方”。(屈婷)

高考期间怎么吃?

为了给孩子的高考“加油”,一些家长不顾及孩子平时的饮食习惯,盲目地给孩子进补,每天大鱼大肉或者给孩子买了一大堆保健品,这种做法十分不可取。进补不当或过量,容易使考生在食用后肠胃不吸收、不适应,导致腹泻、过敏、上火等病症。高考期间如何饮食才能保证考生的健康?

早餐要吃好

一日之计在于晨。早餐应摄入足够的碳水化合物来补充大脑的能量,如大米、面粉制品等。同时还要防止血液中的葡萄糖浓度下降过快,应摄入富含优质蛋白的食物,比如牛奶、酸奶、豆浆、蛋类等。午餐和晚餐宜注意荤素搭配,粗细搭配。高考期间考生的大脑神经细胞高度紧张,蛋白质、B族维生素和维生素A的代谢增加,所以考生一定要保证蛋白质的摄入,还要注意蔬菜和水果的摄入。

午餐要吃饱吃好

午餐是一日中的主餐,经过一个上午的用脑,考生的能量以及各种营养素



的消耗较大,故午餐一定要吃饱吃好,为下午的考试提供充足的能量准备。食物要做到易消化,应尽量清淡,少吃辛辣、油腻、高脂肪的食物。一方面这类食物会降低人们的食欲,另一方面,吃多了不易消化。饮食安排上既要照顾孩子的口味,又要荤素搭配,多

吃鱼,特别是吃海鱼可以获得充足的DHA,每天一个鸡蛋,尤其是蛋黄,含有丰富的卵磷脂,大豆类食品也含有丰富的卵磷脂,比如豆腐、豆浆,可以提高大脑功能,增强记忆力。含铁丰富的食物也有助于记忆力的提高,在考试期间,应该多吃一些核桃、芝麻、花生、动物的肝脏、木耳等。

晚餐要清淡

晚餐烹调尽量以清炖为宜,少食油炸食品,限制高蛋白动物脂肪的摄入,少吃糖,保证孩子有充沛旺盛的精力。除此之外,要让孩子每天多喝些绿豆汤或凉开水(加入少许食盐)注意防暑,以补充因气候炎热身体失去的水分,促进体内循环。(飘飘)