

一滴血可以测癌?假的!

近年来,我国癌症发病率、死亡率呈逐年上升趋势。因对之恐惧,因此“一滴血可以测癌”“癌会传染”“肿瘤标志物升高就是得了癌”等传言特别容易误导读者,影响正常生活。

的癌症谣言,国家卫健委疾控局慢病处处长吴良有、中国医学科学院肿瘤医院癌症早诊早治办公室主任陈万青、北京大学肿瘤医院泌尿外科副主任杜鹏等专家给予了“痛击”并从科学的角度进行了解读。

一滴血可以测癌吗?“这一说法是不准确的。”专家们分析指出,因为现有的科技水平根本达不到,即使将来科技水平能够达到一滴血检测所有的癌症标志物或者基因,但单靠血液学指标并不能诊断肿瘤,这需要结合临床

检查、影像学检查等手段,而且最终确诊往往需要病理学的诊断。要想准确地检测癌症,还是要到正规的单位,进行规范化、个体化的癌症筛查才行。

为了帮助公众积极预防癌症的发生,专家们指出,长期研究结果表明癌

症的致癌因素可分为不可控因素和可控因素,前者包括性别、年龄、家族遗传史、种族等,后者主要包括生活方式和环境因素等。而大部分的癌症均是由外界因素导致的。只要防控好这23种致癌危险因素,可以大幅的降低癌症的死亡

率。专家们建议的具体做法是——戒烟戒酒;保持健康体重,加强体育锻炼;控制HPV、HBV、HCV等病毒的感染;减少加工肉制品、腌制蔬菜的摄入;增加饮食中膳食纤维的摄入;减少暴晒时长。

(据《光明日报》)

忽冷忽热 要多留意背部保暖

近几日,气温非常不稳定。有的同事不小心就穿薄了,觉得背部冻得发痛。为什么冷的时候背部会发痛呢?

中医学认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉——督脉和膀胱脉。督脉是人体的元气通道,最能体现一个人的精气神,又称为“阳经之海”,统摄一身阳气。膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。

如果阳气受损,最直接的影响是感觉疼痛。因此,在日常生活中,无论何时都要注意背部保暖。有四种方法可以养好背:

- 1.推背两手叠掌,由大椎穴直推至腰骶部,重复5~10分钟,以透热发汗为度。
- 2.按压穴位膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、肺俞、脾俞、肾俞等穴位,每天按压,以感到酸胀为度。
- 3.捏脊两手沿着脊柱,把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复5~10次,觉得透热为合适。此方法对成人、儿童都合适,可调和脏腑、疏通气血、健脾胃。
- 4.艾灸取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴位,每个穴位艾灸10~15分钟,灸至皮肤产生红晕为止。如果觉得麻烦,天气暖和的时候,多晒太阳也有不错的效果。(据《大河报》)

睡觉开灯 影响心脏康复

在美国国立卫生研究院资助的一项研究中,美国得克萨斯大学奥斯汀分校和西弗吉尼亚大学医学院等机构的神经科学家发现,夜间的白光(通常用来照亮病房的光线)与炎症、脑细胞死亡和心脏病病人的高死亡率之间存在关联。

研究团队首先用动物模型重建了心脏停搏,让三组参试对象分别在昏暗的红光、昏暗的白光和黑暗中度过夜晚。7个晚上后,研究人员评估其健康状况。结果显示,夜间暴露在白光下会导致多种不良结局:夜间接触白光的一组参试对象死亡率升高,接触红光组和黑暗中度过组的死亡率无差别。研究人员认为,夜间暴露在白光下会影响海马体(大脑中对记忆形成起到关键作用的部位),并造成更剧烈的炎症反应。

发表在《实验神经病学》上的这项研究成果表明,改变夜晚光线的颜色,从广谱白色变为红色或关掉灯光,有利于心脏病的预后。(据《生命时报》)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

健康生活方式与行为

47

合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。

爸爸,书上说抗生素不能随便乱用...

睡前补钙最好

在人的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。两个头:一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多的钙质。一个中段期是指女性在妊娠期和哺乳期,一个人担负着两个人的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐中,人体可以摄入400~500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。不过,补钙时要多喝水,可增加吸收率。因此,水是钙的“最佳搭档”。

(据《健康时报》)

商场按摩椅不能随便用

近年,商场里的共享按摩椅变得随处可见:只要用手机扫个码,十元、二十元就能按摩半个小时。无论男女老少,走累了都可以躺在上面按摩,有些人甚至还睡着了。其实,这种共享按摩椅存在隐患。

第一,公共区域摆放的按摩椅很难做到消毒及时和彻底,不卫生。共享按摩椅通常投放在机场、健身房、商场、超市等人流量集中的地方。每台按摩椅上有超过10人就坐,但并不会由工作人员随时消毒,容易造成交叉感染,尤其在夏天肌肤裸露,人们出汗也多,更可能感染皮肤病。

第二,部分人群不适合坐按摩椅。共享按摩椅是以放松为目的设置的,并不是为了医疗、治病。对于大部分人,接受放松颈椎、腰、背的按摩是没有问题的。但特殊人群,如高血压、心脏病、骨折未稳定期、发烧、静脉曲张病人以及皮肤有破损、感染者不适合坐按摩椅。

按摩椅虽有几个触点,但不能选穴、点穴和进行类似人工的动作。因此,按摩椅只能消除疲劳、减轻不适,起到放松作用,不会有治疗作用。依赖按摩椅来解决疼痛及其他医疗问题,是不可取的。

(据《生命时报》)

常换床单睡得香

据英国睡眠委员会统计数据,70%的成年人每晚睡眠时间少于建议的8小时,这让肥胖、心脏病、高血压、抑郁症和糖尿病等疾病的患病几率大大增加。近日,英国《每日邮报》总结了一些实用的助眠小窍门。

- 1.睡前吃猕猴桃。研究人员要求失眠的志愿者在睡前一小时吃两个猕猴桃。4周后,志愿者们睡得更快、更香、更久。猕猴桃含有较高的叶酸和抗氧化剂,可能是助眠原因。
- 2.勤换床单。床单吸收汗液和身体分泌的油脂,也藏匿着脱落的皮肤细胞,这些都是尘螨的食物,而尘螨会引起过敏并扰乱睡眠。美国国家睡眠基金会进行的一项调查显示,71%的人在干净的床单上睡得更舒服。
- 3.晚上9点洗个温水澡。洗温水澡会让血管扩张,散发热量,这有助于体温的调节,鼓励大脑生成褪黑素,促进睡眠。
- 4.按摩面部。一项研究显示,睡前做20分钟面部按摩会使血压下降,增加嗜睡感。
- 5.工作期间靠着窗户。发表在《临床睡眠医学杂志》上的研究显示,坐在窗户旁边的上班族,比在封闭办公室工作的人平均每晚多睡46分钟。这是因为接触自然光有助于生物钟与昼夜节奏保持一致。
- 6.听古典音乐。一项研究显示,受试者在入睡前听45分钟古典音乐,坚持3周,入睡更快、睡得更好,且抑郁症状更少。

(据《生命时报》)