

# 谈癌莫色变 预防有诀窍

癌症,在我们大多数人的印象中是“不治之症”,往往都会谈癌色变。当得知身边有熟悉的人得了癌症以后,很多人会感叹生命的无常,却很少有人借此唤起预防癌症的意识和行动。

河南省肿瘤医院主任医师石智勇认为,之所以出现这种情况,主要原因就是在绝大多数人心里认为癌症防不胜防。其实这种认知是错误的,癌症不仅能预防,而且理论有根据,实施有方法,实践有成效。

## 远离癌症 健康人做好一级预防

世界卫生组织将癌症的预防分为三个级别,其中一级预防主要针对危险因素进行干预;二级预防着重于早期发现、早期诊断和早期治疗;而三级预防主要是改善癌症患者生活质量和预后情况。

石智勇介绍,近几十年,有关癌症的病因学研究已经取得了巨大且重要的进展,发现了许多与常见癌症发生有密切关系的危险因素,其中包括慢性感染、烟草使用、过度饮酒、不健康饮食、缺乏体力活动、超重和肥胖、辐射、环境和职业致癌物质,以及各种社会决定因素等。

据我国及世界肿瘤权威机构共同分析研究表明,我国常见癌症发病和死亡的归因中,慢性感染(乙肝、丙肝病毒、人乳头状瘤病毒、幽门螺杆菌等)占

29.4%,主动和被动吸烟占22.6%,饮酒占4.4%、职业性致癌因素的暴露占2.7%,超重、肥胖和体力活动缺乏以及生殖因素、激素替代治疗等因素共占不足1%。

而我国总癌症死亡中,57.4%是可以避免的。石智勇认为,在我国总癌症死亡危险因素中,有一半以上的因素,如慢性感染、吸烟、饮酒、超重和肥胖等,都是可以控制的。可以控制就意味着可以预防。因此,理论上讲,如果一级预防做得好,可降低50%以上的癌症病人死亡。然而从目前来看,理论和现实还存在较大差异。不过,还有补救措施,那就是做好二级预防。

## 三分之一的癌症 做好“三早”可治愈

癌症的发展有一个规律,就是早期生长比较缓慢,越到晚期发展越快。早期一般不对机体造成什么损害,治疗后很少复发。世界卫生组织早就明确指出,三分之一的癌症如能早发现、早诊

断、早治疗,是可以治愈的,这也就是癌症的二级预防。

那么,如何做好二级预防呢?石智勇认为,这需要政府和个人共同参与。政府可以组织相关技术人员对某些癌症(如食管癌、胃癌、肝癌、肺癌等)高发区人群或者某些癌症(如宫颈癌、乳腺癌等)高发年龄人群定期进行普查,这样不仅可以发现早期癌症,而且还可以发现癌前病变和癌前疾病。

对个人而言,除了积极参加政府或相关机构组织的癌症普查以外,可定期到医院或专门的体检机构进行体检。

体检的年龄和间隔时间可根据具体情况而定,鉴于癌症病人有越来越年轻化趋势,做体检和接受普查的年龄可适当提前到30岁~35岁。时间间隔可选择一年、两年或三年一次,而对于年龄较大、存在危险因素如吸烟、病毒性肝炎、有癌家族史的人群等,可适当缩短体检间期。年轻人不接触危险因素,也无癌家族史者,可适当延长体检间隔时间。



## 消毒纸巾能擦食物吗?

出门在外,纸巾可以避免80%的尴尬。但是那么多纸巾,它们有什么区别,各种纸品可否混用?

湿纸巾能擦食物吗?国家《一次性使用卫生用品卫生标准》对纸巾和湿巾有强制规范,要求细菌菌落数不超过200 CFU/g,真菌菌落数不超过100 CFU/g。因此,只要是合格的湿巾产品一般都可以擦食物。但有些湿纸巾加有香精,最好用没有添加香精的湿纸巾擦食物。

包装上有“消”字样的湿纸巾属于消毒湿纸巾,里面的消毒成分或是添加杀菌剂如苯扎氯铵,或是添加浓度约75%的醇类如乙醇(酒精)或丙醇,这些成分都能消毒。因为湿巾里的杀菌剂毒性极低,与食物接触或擦手后再去接触食物,都不会产生什么风险,但因为不少食物会吸收乙醇,有可能会改变食物的风味,因此消毒湿纸巾不太适用于擦食物。

厨房用纸可接触食物吗?厨房用纸最显著特点是吸水、吸油性强,用来擦台面的水或吸油炸食物的油很好用。因为厨房用纸的卫生标准与湿纸巾一样,从卫生角度可以满足直接与食物接触的要求;但从实用性来说,有些厨房用纸在吸水后强度降低,容易出现破碎掉屑现象,会影响食物观感和口感;如果只是为了吸油,接触食物没有问题。

纸巾里的荧光剂安全吗?添加荧光剂会让纸张看上去白一些,正规厂家生产的纸巾里荧光剂的添加都是合格安全的,对人体没有什么危害。目前一些声称不添加荧光剂的原色纸,其卫生标准并不比白色纸巾更高,由于其未经过漂白,木料中木质素等成分并没有完全去除,可能会存在异味或造成过敏。(据《中国妇女报》)

## 春天喝普洱加点“料”

### ◎ 养生

普洱茶有降血脂、减肥、助消化、暖胃等保健功效,老人们在春天饮用普洱茶时可以加一些“配料”,不仅别具风味,还能带来更多健康益处。

### 1. 普洱茶+蜂蜜:护肤养颜、清热解毒

普洱茶富含微量元素锰,对老年人养护皮肤有益,可在普洱茶汤稍温时,加入少量蜂蜜,调匀饮用,能够护肤养颜、清热解毒。普洱熟茶性质温和,可以缓解蜂蜜对肠胃的刺激,适合胃肠功能较弱的老人。

### 2. 普洱茶+玫瑰:舒缓情绪、调节肝胃

长期居家或子女不在身边的老人容易情绪低落,可以在泡普洱茶的时候加入几朵玫瑰花,芳香怡情,对舒缓情绪、放松身心、调节肝胃功能有不错的效果。此外,茉莉花、月季花也具有清香气息,可搭配泡茶改善情绪。

### 3. 普洱茶+生姜:暖身驱寒、补益气血

冬春之交,一些体质虚弱或不注意防寒保暖的老人容易受凉感冒,可以冲泡一杯热普洱茶,加入适量鲜磨姜汁和红糖,趁热饮下,能够起到暖身驱寒、补益气血的效果。

### 4. 普洱茶+杞菊:预防或延缓视力衰退

视力下降、花眼是老年人群的常见问题,日常可以在普洱茶中加入适量菊花、枸杞,补充胡萝卜素、黄酮类物质、维生素、微量元素等眼睛必需的营养元素,有助于预防或延缓视力衰退。

### 5. 普洱茶+陈皮:祛油腻、清肠胃

老年人胃肠功能下降,容易消化不良,或胃口不好,若在普洱茶中加入一些陈皮,不仅能够祛油腻,清肠胃,还能健脾开胃,促进消化和新陈代谢,改善食欲,有益于老人摄入饮食营养。

(据《健康时报》)

