

浅述引起恶性肿瘤的危险因素及预防

□ 李小平

恶性肿瘤即癌症,是体内的正常细胞在各种致癌因素的作用下发生癌变,使正常细胞变为癌细胞,局部组织异常增生而形成的新生物。目前已成为威胁人类健康的最严重疾病之一。

流行特点

从地区分布看,不同国家和地区之间存在着区别,同一恶性肿瘤在不同的地区分布也不相同。如肝癌在欧美常见,日本、马来西亚、印尼、新加坡和我国沿海地区、长江以南高发。胃癌在日本、智利、芬兰、奥地利、冰岛和我国甘肃河西走廊、胶

危险因素

1. 行为及生活方式

吸烟与多种癌症的发病有关,其中与肺癌的关系最为密切。吸卷烟可提高肺癌死亡率10倍以上,且吸烟年龄愈早,吸烟量愈大,发生肺癌的危险性也愈大。吸烟除导致肺癌外,还可引起口腔、咽、喉、食管、胰腺、膀胱等多种癌症。

饮酒与口腔癌、咽癌、喉癌、直肠癌有关。长期饮酒可致肝硬化继而可能与肝癌有联系。饮酒又吸烟者可增加某些恶性肿瘤的危险性。

腌制食品、咸菜等是胃癌的危险因素;亚硝酸盐是一种防腐剂,它与胺在酸性(PH3.0)环境下,形成亚硝胺,后者为致癌物质。

预防措施

恶性肿瘤的预防措施主要是一级预防(病因预防)和二级预防(早期发现、早期诊断、早期治疗)。

一级预防首先是加强防癌健康教育:特别是对高危人群应提高他们的认识和自我保健能力,要求他们加强身心修养,提高自身心理素质,正确对待人生,对待挫折,保持良好的健康心理状态,注意饮食营养的平衡,不偏食,不反复吃完全相同的饮食,也不长期服用同一种药物,不吸烟,避免过多饮酒,适量摄

东半岛、江浙沿海发病率较高。食管癌在伊朗东北部、南非、肯尼亚等国多见,我国河南、山西、河北及北京为高发区,以太行山为中心,向四周逐渐减少。我国肺癌发病率也呈逐年上升趋势,长江以南高于华北地区。鼻咽癌在东南亚及我国华南等地高发,且侨居海外的华侨中鼻咽癌发病率高于当地人。

从城乡分布看,我国恶性肿瘤的死亡顺位城市以肺癌居首位,农

村以胃癌居首位。城市人口中结肠、直肠癌死亡率高于农村,农村的宫颈癌死亡率显著高于城市。

从人群分布特点看,不同年龄、性别、种族、职业、移民等人群中,肿瘤发病情况不同。任何年龄都可发生恶性肿瘤,但发病率多随年龄同步增长。儿童最多的是白血病、脑瘤及恶性淋巴瘤;青壮年常见的是肝癌和白血病;中老年多以胃、食管、宫颈及肺癌为主。恶性肿瘤的性别

分布,男比女多发,约为1.99:1,女性比男性高的只有胆囊、甲状腺、乳腺及生殖道肿瘤;职业性膀胱癌主要发生在橡胶、电缆制造等行业,职业性肺癌以接触石棉、砷、铬、镍及放射性矿开采等行业为多。恶性肿瘤的种族差异十分明显,鼻咽癌多见于中国广东人;原发性肝癌多见于非洲斑同族人,印度人口中口腔癌发病多,哈萨克人食管癌较常见,宫颈癌在以色列犹太人中少见。

除上述因素外,情绪紧张、长期压力、抑郁、孤独、悲伤和持续紧张压力引致绝望等,都是导致癌症的重要社会心理因素。

个体的性格特征与恶性肿瘤也有一定关系:多愁善感、精神抑郁;易躁易怒、忍耐性差,沉默寡言、对事物态度冷淡;性格孤僻,脾气古怪;长期处于孤独、矛盾、失望、压抑状态,是促进恶性肿瘤生长的重要因素。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

药物有多种。如雌激素的长期使用可致阴道、子宫颈癌,苯剂可致皮肤癌,放射性核素、药物碘、磷等多地接触可引起急性髓细胞性白血病,氯霉素会导致再生障碍性贫血,亦是白血病的前期病变,环磷酰胺虽可治疗癌症,但亦可诱发白血病、乳腺癌、膀胱癌。

职业因素与职业有关的危险因素有物理因素如电离辐射、紫外线,以及接触多种化学致癌物。

病毒因素目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和人乳头状瘤病毒(宫颈癌)。



别让孩子洗澡后马上睡觉

很多家长喜欢等孩子玩够了,在临睡前给他们洗澡。观察发现,这样做会出现两种截然相反的结果:一部分孩子会马上睡着,另一部分孩子会在床上翻来覆去睡不着。

从医学角度来讲,孩子刚洗完澡最好不要让他马上睡觉,否则会对他们的生长发育产生一定的影响。究其原因,主要在以下几个方面。

让身体处于疲劳状态

洗完澡全身血液循环加快,机体新陈代谢增强,大脑耗氧量增加,会导致身体处于一种非常疲劳的状态。这个时候若让孩子马上睡觉,有些孩子虽然立刻就睡着了,但这是一种被迫的睡眠状态,对孩子的健康不利。

体温升高 不利于睡眠

体温过高会抑制孩子大脑褪黑激素的分泌,而褪黑激素在减少人的入睡时间和延长睡眠时间方面有着非常

重要的作用,可以说夜间褪黑激素水平的高低直接影响到我们的睡眠质量。所以有些孩子洗完澡后马上睡觉会出现难以入睡、睡眠容易被打断、睡眠时间短的情况。

容易受凉感冒

孩子刚洗完澡,全身毛细血管处于扩张状态,容易受到外邪侵袭。再者孩子白天活动量较大,代谢增加,免疫细胞非常活跃,所以对外的抵抗力也较强;相反,孩子在晚上的抵抗力就会相对下降,凌晨会降至最低。所以说在孩子晚上抵抗力相对较低的时候,洗完澡马上睡觉会增加受到病菌侵害的几率。

因此,应该在孩子睡前一个半小时左右洗澡,洗完澡后给孩子讲讲故事、听听音乐,让他们彻底放松下来,等到睡觉时,孩子的体温刚好降到适宜睡眠的最佳温度。如果孩子因为某种原因必须在睡前洗澡,那么我们可以适当调低水温,缩短洗澡时间,洗完后再用冷毛巾敷额头。这样有利于降低头部温度,提高睡眠质量。

(王文)



饭后就睡,伤肺 食物易反流,引发吸入性肺炎

很多人都喜欢饭后躺下补补觉,尤其是老年人,殊不知,饭后立即躺下睡觉对身体有很多坏处。

65岁的张大爷,多年来都习惯了饭后在床上躺着养神,最近气温骤降,老人更不愿出门了,往往饭一吃完就上床躺下了。前天午饭,由于饭菜可口,老人就多吃了一些,饭后困乏,也就躺下睡了。半小时后,老人的喉咙里呼呼作响,继而咳嗽,吐出大量食物。家人赶紧把他送到医院,确诊为吸入性肺炎。

吸入性肺炎在老年人中很常见。这是因为,人衰老后,胃和食管之间的阀门(贲门)容易关闭不严。如果饭后立刻躺下,胃里的食物或液体就可能反流上来,被吸入肺,引发肺炎。此外,人处于睡眠状态时,神经反应减弱,胃酸分泌增加,会进一步增加吸入机会。老年人对内环境的自身调节功能下降,多数合并有营养不良和其他慢性病变,很容易

引起全身系统功能障碍,甚至导致心肺功能衰竭,此外,胃酸是酸性的,而食道呈碱性,这种情况长期发生还会腐蚀食道,引发食道疾病,甚至食道癌。

因此,老年人要避免吸入性肺炎,最好改变吃饱就睡的习惯,最好养成三餐饭后散步的习惯,时间宜在30分钟左右,或者在室内活动一下,以促进消化。二是睡觉时不要平卧。医学临床研究表明,25-30度的半卧位最安全,能减少50%的吸入机会。因此,可以选择稍高一点的枕头,并采取右侧卧位或半侧卧位,以尽量避免分泌物倒流入气管及支气管。

长期因病卧床的老年人,饭后30分钟可采取坐姿,借重力作用加速胃的排空,减少食物反流。此外,口腔和咽部分泌物中的某些致病菌也是老年吸入性肺炎的危险因素之一,因此,老年人要注意口腔清洁,三餐饭后要及时漱口,刷牙要彻底。

(朱丽丽)

看看你到底为啥脱发



头发乌黑浓密常被视为健康的标志之一。脱发难免令人沮丧,但在担心形象之余,我们更该究其根源,对症下药,才能找回秀发。对此,近期出版的美国《健康》杂志分析了脱发的各种原因,帮人们找准原因,生发有道。

过度减肥

体重大幅下降可能导致维生素和矿物质缺乏,让头发变稀疏。多吃新鲜果蔬,通过增加运动量减肥,脱落的头发就会重新长出来。

过度做发型

长期烫、染、编辫子等,受过度的物理拉伸、高热或者化学制剂影响,发根会遭到摧残,掉落的头发将不会失而复得。因此,美国皮肤病学会建议,减少烫发次数,每次洗发后都使用护发素,让头发自然干燥,每周使用电吹风不要超过一次。

维生素A过量

美国皮肤病学会指出,服用过多含有维生素A的补充剂或药物,会导致脱发。这种原因导致的脱发后果也是可逆的,减少维生素A的摄入量,头发就会长回来。

缺乏B族维生素

营养缺乏导致的脱发也是可以纠正的,多吃些富含B族维生素的食物,如鱼、肉、蛋、牛油果、坚果等,不仅有利于头发健康,也会促进整



体健康。

缺乏蛋白质

美国皮肤病学会认为,饮食中缺乏蛋白质,会限制身体对头发蛋白质的供应,两三个月后就会出现脱发现象。因此,建议适当补充蛋白质丰富的鱼类、肉类和蛋类。

贫血

缺铁性贫血也会诱发脱发,同时还会表现出疲劳、头晕、手脚冰冷、脸色苍白。这种情况只要多补铁,适当吃牛肉或服用补充剂,都可以解决脱发问题。

情绪紧张

遭遇重大变故,可能会激发身体内潜伏的病灶,进而导致脱发。因此,要积极抵制压力和焦虑的侵袭,避

多运动,与亲友多交心,让自己得到更多的情感支持。

遭受创伤

美国纽约皮肤科医生马克·格拉史芬博士表示,身体遭受创伤,如车祸、严重疾病甚至流感都可能造成暂时性脱发或休止期脱发,即头发正常的生长周期被打乱,造成过多头发脱落,多出现在创伤后的3至6个月。这种情况不必担心,随着身体的康复,头发也会长出来。

怀孕分娩

怀孕会使激素水平改变,导致掉发,这种脱发多出现在分娩后。一旦脱发,新妈妈应该注意休息,让身体恢复,一两月后头发就会长出来。此外,美国斯科特·特怀特皮肤科医生马克·哈蒙德博士指出,避孕

药、更年期也会引起激素变化,造成暂时性脱发,建议采取其他避孕措施。

雄性激素异常

过了60岁,2/3的男士会秃顶,通常从太阳穴以上的位置开始,出现“M”形的发际线。这与基因、雄性激素有关,可使用生发水以及口服药物非那雄胺生发剂,抑制脱发,促进头发再生。

遗传

如果家族中的女性到一定年龄就开始脱发,那么女性遭遇脱发的几率就会增加。与男士发际线的减退不同,女士更容易头发稀疏。女性也可以使用生发水来阻止进一步掉发。

甲状腺功能减退

甲状腺无法分泌足够的激素,影响身体正常的新陈代谢,也可能引起脱发。这种情况应该请医生化验甲状腺功能指标,针对性治疗,脱发也会停止。

自身免疫疾病

如果免疫系统过于活跃,会将头发作为攻击对象,导致斑秃。红斑狼疮可能引起疤痕性脱发,不可再生。此种情况可以改变发型,遮挡斑秃部位。

某些药物

某些用于治疗风湿和皮肤病的药物,非甾体抗炎药(如布洛芬)以及抗抑郁药物,都可能带来脱发这一副作用,应请医生酌情换药。

(郭静超)



江苏大学附属医院