

17条防癌细节,看完受益一辈子

哪些饮食习惯“助长”食管癌?长期吃夜宵+熬夜对身体会造成什么样的危害?如何预防咽喉癌?17条防癌知识点,一起了解一下。

吸烟增加患肺癌风险

烟草燃烧产生的焦油、尼古丁等有害物质,会直接损伤肺部细胞,导致基因突变。吸烟量越大、烟龄越长,肺癌风险越高。戒烟可显著降低患病概率。

吃夜宵+熬夜,胃癌风险高

长期熬夜打乱生物钟,影响胃肠道黏膜修复,造成内分泌和免疫系统紊乱。熬夜的人如果经常吃夜宵,还会促使胃液大量分泌,损伤胃黏膜。若长期精神压力大,会降低身体免疫力,也会增加胃癌发生风险。

脂肪肝成肝癌新危险因素

脂肪肝与肥胖、糖尿病等代谢问题相关,肝细胞长期被脂肪浸润会导致慢性炎症和纤维化。随着人口肥胖率上升,这类肝癌比例逐年增加,控制体重、调节代谢至关重要。

碘摄入过多或过少都影响甲状腺健康

碘摄入过量(如长期大量吃海带)与甲状腺乳头状癌风险升高有关。有些人认为“少碘防癌”,长期食用无碘盐,但过度限碘并不能预防癌症,反而可能导致甲状腺功能异常,严重缺碘还可能增加滤泡癌风险。适量碘摄入(如通过碘盐)通常安全,不会引发癌症。

肠癌“喜爱”高脂肪、低纤维饮食模式

高脂肪饮食容易刺激肠道产生胆酸及其他代谢物,这些物质可能损伤肠道上皮细胞并促使癌变;同时,低纤维饮食会减少粪便体积,降低肠道蠕动速度,延长致癌物质在肠道内的停留时间。

大肠癌是可防可治的慢性病

大肠癌是消化道上皮细胞在多种致病因素持续作用下,基因损伤逐渐累积的结果,属于一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。其发生发展通常需要十几年时间,具有较长的干预窗口期。

通过健康生活方式、定期筛查及早期干预,大肠癌是可防可治的。

戒烟能防胰腺癌

烟草中的有害物质会直接损伤胰腺,显著增加癌变风险。戒烟可快速降低风险,越早戒烟效果越明显,是预防胰腺癌最有效的方式之一。

吃新鲜蔬果能降低患咽喉癌风险

西兰花、胡萝卜等深色蔬菜富含维生素A、C、E,能中和自由基,修复DNA损伤。每天摄入400克以上不同种类蔬果,可使咽喉部患癌风险显著降低。

两种饮食习惯“助长”食管癌

长期吃烫食(超过65℃)会反复损伤食管黏膜,引发慢性炎症甚至癌变;腌制、熏制或

霉变的食物(如咸菜、腊肉等)含有亚硝胺等强致癌物,长期食用也会显著增加食管癌风险。

进行常规妇科体检能发现卵巢异常

通过盆腔触诊,医生能初步判断卵巢是否有异常增大、形态改变或质地变硬等情况,适合作为常规体检的必查项目。此外,结合肿瘤标志物(CA125)和超声,能弥补单一检查的局限性。

有卵巢癌家族史、携带BRCA基因突变等高危人群,建议从30~35岁开始每年筛查;符合相应指征的高危人群可在完成生育后,预防性切除输卵管、卵巢。普通人群每1~3年检查一次,绝经后女性需持续关注卵巢状态。

HPV疫苗越早接种越好

HPV疫苗能预防特定类型的HPV感染,从而减少宫颈癌发生。

9~14岁未发生性行为的女性优先接种,越早接种,保护力越高;15~26岁女性推荐接种,未感染HPV者效果更优;27岁以上女性可依情况选择接种,部分人接种仍有保护作用。

番茄红素对前列腺癌预防效果明显

番茄中的番茄红素可阻止癌细胞分裂增殖,并激活癌细胞自我毁灭程序,尤其对前列腺癌的预防效果较明显。

胆结石反复发作须切除

胆囊结石与胆囊癌关系密切,长期胆囊炎反复发作、胆囊壁增厚或钙化、胆囊萎缩伴结石、合并息肉(1厘米以上)的患者,建议手术切除胆囊。微创手术创伤小,既能消除炎症源头,又能显著降低癌变风险。

反复外伤或诱发黑色素瘤

外伤是肢端黑色素瘤最明确的诱因之一,反复受伤或长期炎症可能刺激皮肤细胞癌变,建议从事易受伤职业者佩戴手套、护具等,避免反复受伤。

头痛站不稳,警惕神经肿瘤

头痛、呕吐、步态不稳等可能与神经系统肿瘤相关。一旦出现,应立即就诊,避免拖延导致病情进展,错过最佳治疗时机。

骨肿瘤多发于年轻人

骨肿瘤高发人群为20~40岁,常见于股骨、胫骨、桡骨的骨头末端。若这些部位出现持续疼痛或轻微肿胀,即使不严重,也要重视,可能是肿瘤早期信号,须尽早就医排查。

佩戴太阳镜能预防眼肿瘤

紫外线暴露是多种眼肿瘤的危险因素,佩戴防紫外线的太阳镜可减少损伤。

建议在雪地、水面、沙地等环境活动时持续佩戴标有UV400的太阳镜,以阻挡大部分有害紫外线穿透眼睛,减少眼表和眼内组织损伤,降低病变风险。

据“央视新闻”客户端

降血糖减重“老大难”?

在早餐里加上它就好了



明明吃了早餐,但没过多久就饿了?如果蛋白质摄入不足,就会饿得快,还更容易发胖,早餐怎么吃更健康?

早餐蛋白质摄入不足可能会带来两个问题

早餐蛋白质摄入不足,可能会带来两个问题:一是饮食结构不好,可能导致全天能量摄入增多;另一个是更容易发胖。

研究发现,提高早餐中蛋白质的比例,不仅会让全天能量摄入减少,超重者体重和体脂也会掉得更快。

吃普通早餐或直接不吃早餐的人,体重反而会悄悄增加,部分人还会出现“越饿越想吃零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质才算够?根据最新版《中国居民膳食营养素摄入量》,成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克,男性为65克。根据早餐占全天比例的30%来计算,一顿合格早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说,如果想要达到减重、控血糖的效果,这个量还可以提高。早餐蛋白质在25克左右,对控制食欲、帮助减重会更有效。

高蛋白早餐可以这样组合

早餐不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰富,一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物:

谷薯类 如馒头、面包、米饭、红薯、山药等,主要提供碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。

肉蛋类 如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。

奶豆类 如纯牛奶、酸奶、豆浆等,主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。

果蔬类 如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等,主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐推荐你这样吃:

早餐搭配一 一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片酱牛肉和200克青菜。

早餐搭配二 一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。

早餐搭配三 一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿和一小把坚果(核桃、松子等)。

据央视财经