

中国12年后将成肺癌第一大国

目前,肺癌已成为我国首位恶性肿瘤死亡原因,且发病率和死亡率仍在继续迅速上升。11月16日,记者从第六届中国肺癌南北高峰论坛上获悉,过去30年内,我国肺癌和乳腺癌死亡率大幅攀升,分别上升了465%和96%。预计到2025年,我国肺癌病人将达到100万,成为世界第一肺癌大国。

肺癌主因是吸烟

北京协和医学院肿瘤医院院士孙燕称,近年来我国各类肿瘤的发病和死亡出现显著上升的趋势,目前男性发病率和死亡率最高的肿瘤为肺癌,而女性则为乳腺癌和肺癌。与环境、生活方式有关的肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌死亡率上升趋势更加明显,其中肺癌和乳腺癌上升幅度最大,过去30年分别上升了465%和96%。

中国癌症基金会副理事长兼秘书长赵平称,目前肺癌已代替肝癌成为我国首位恶性肿瘤死亡原因,占全部恶性肿瘤死亡的22.7%,且发病率和死亡率仍在继续迅速上升。自2000年至2005年间,中国

今年有两份关于空气颗粒物(PM2.5)污染健康危害的权威报告发布。

10月17日,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布报告,污染的空气被确认为“一类致癌物”。在中国环境科学学会举行的“《中国公民环境与健康素养(试行)》科普沙龙”上,环保部环境经济与政策研究中心副研究员王建生说,国际癌症研究机构对致癌物的分类是以强度来分的。一类致癌物意味着有充足证据,即无论是动物实验还是人体流行病学数据都确证了空气污染是致癌物,“证据最强,应当无可争议”。但目前能看到还是该报告

肺癌的发病人数估计增加12万人,其中,男性肺癌病人从2000年的26万人增加到2005年的33万人,同期女性肺癌患者从12万人增加到17万人,“烟草是患肺癌的主要原因,40%的癌症是可以预防的”。

吸烟致13种癌症

目前,我国男性吸烟率集中在25岁-44岁和45岁-64岁人群。国际一项研究结果显示,戒烟10年,患肺癌的危险性比继续吸烟者降低一半。中年以前戒烟,可减少90%以上归因烟草的危险。对吸烟者来说,任何时候戒烟都不晚,当然越早越好。

专家表示,目前我国肺癌发病率每年增长26.9%,仅北京在1974年至2003年间肺癌的死亡人数就增加了250%。如不及时采取有效控制措施,预计到2025年,我国肺癌病人将达到100万,成为世界第一肺癌大国。

吸烟是肺癌发病的首要高危因素,如果现在的吸烟模式不变,控烟工作还不努

力,估计到2025年,我国每年约有200万人死于与烟草相关的疾病;到本世纪中叶,估计每年将有300万人死于与烟草相关的疾病。

与会专家称,有明确证据显示吸烟导致的癌症有13种,包括肺癌、喉癌、口腔癌、食管癌、胃癌、白血病、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、乳腺癌等,被动吸烟导致的癌症有肺癌和白血病。

数说烟草

17000亿:我们目前年生产17000亿支香烟,是世界第二烟草生产国——美国的2.5倍。

100万:目前全球一共有11亿烟民,我国占了3.5亿;我国也是世界上最大的烟草受害国,每年约有100万人死于与烟草相关的疾病。

62.8%:我国15岁以上人群总吸烟率高达33.5%,男性62.8%,女性3.1%。香港、爱尔兰、芬兰、苏格兰分别承诺在2022年至2040年间将烟草流行率降低至5%。《京华时报》2013.11.17文/李秋萌

亡可归因于大气PM2.5污染。

据环境保护部发布的《中国公民环境与健康素养(试行)》,“当空气污染物浓度过高时,人体会由于短期内吸入大量的污染物而产生急性健康危害。长期暴露于空气污染中,会诱发各种慢性呼吸道疾病、心脑血管疾病等。”“PM2.5的化学成分众多,除影响空气能见度外,可经呼吸道进入肺部、进入血液,对人体呼吸、心脑血管系统等造成重要影响,婴幼儿、儿童、老年人、心血管疾病和慢性肺病患者对其更为敏感。”

《科技日报》2013.11.10文/李禾

PM2.5属一类致癌物”

的概要部分,全文尚未公布。

另一份权威报告是《2010年全球疾病负担评估》。该报告由50个国家、303个机构、488名研究人员共同完成,其中包括中国专家团队。报告显示,2010年室外空气PM2.5污染居全球20个首要致死风险因子第九位,在我国则为第四,排在“饮食结构不合理”、“高血压”、“吸烟”之后,导致了我国120万人死亡、2500万健康寿命年损失。从流行病学来归因,我国有40%的心脑血管疾病死亡、20%的肺癌死

隔着玻璃晒太阳不能补钙

中医专家指出,隔着玻璃晒太阳,没有什么补钙效果。这是因为玻璃能够吸收发挥作用的紫外线,隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。因此专家建议,人们应该走出去,在空气新鲜阳光明媚的地方晒太阳。

另外,在晒太阳方面还要避免两大错误认知:

其一是趁着太阳出来晒久一点。这种做法是错误的!无论是哪个季节,上午10时至下午4时之间,尤其是中午12时至下午4时,最忌长时间晒太阳,因此时的紫外线会对皮肤造成伤害。

其二是吃饱后晒太阳可促营养吸收。这也是不可取的做法。晒太阳前不要吃芥菜、茼蒿、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。

冬天晒太阳的最佳时间段

冬季晒太阳可加快人体皮肤和内脏器官的血液循环、提高造血功能。特别是在防治儿童佝偻病、成人骨质疏松症等方面,有显著疗效。一天之中,有两个时间段最适合晒太阳:

第一,上午6时到10时。此时红外线占上风,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化瘀功效。

第二,下午4时到5时。此时正值紫外线中a光束占上风,可促进肠道内钙、磷的吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。健康人每天坚持晒太阳30至60分钟。

中医提醒,晒太阳后一定要多喝水,多吃水果和蔬菜,以补充充足的维生素C,这样做可抑制黑色素的生成,防止晒斑。另外,人们晒太阳应到室外,不要在室内隔着玻璃晒太阳。 新浪健康 2013.11.12

“印堂发黑”真与健康有关?

影视作品中常常会有这样的桥段——会看相的高人指着某个人说:“印堂发黑,必有厄运,恐怕命不久矣……”没过多久,那人便真的染上重病或遭遇厄运。“印堂发黑”是否真的与身体健康有关?

印堂发黑 或脾胃虚寒

印堂,位于前额部两眉头间连线与前正中线的交点,是人体几条重大经络的汇集之处。

广西中医药大学第一附属医院老年病医疗中心主任黄立武认为,印堂正处足阳明胃经上,与胃关系密切。健康人的印堂应该是饱满发红、有光泽的,如果印堂颜色暗沉、凹陷、有青筋,则说明脾胃虚寒,需要调理。

印堂也提示脑脏状况



血管疾病的患者,通常印堂都会多多少少出现不饱满、暗沉等现象。因此,梁尧建议,印堂发黑的人,最好及时检查是否患有心脑血管疾病,同时还要多补充阳气,调理气血。

可见,印堂发黑,虽然不像影视作品中那样预示着厄运降临,但多多少少与脾胃、心脑血管的健康有所牵连。

搜狐健康 2013.11.14

身体到极限的6个标志

1.午睡一会儿也做梦。午睡可以给身体“充电”。然而,美国弗吉尼亚州马萨杰弗逊医院睡眠医学研究中心主任克里斯托弗·温特博士表示,午睡最长时间为30分钟左右,通常只处于浅睡眠状态。但是,如果你午睡时一闭眼,就开始做各种奇怪的梦,说明大脑严重缺少睡眠,迫不及待地想要进入深度睡眠阶段。

2.记性变差。美国哥伦比亚大学焦虑与相关疾病诊所主任安妮·玛丽·阿尔巴诺博士表示,有些身体健康的人记性不好。其实,这些人是大脑超载”,激素变化扰乱了记忆功能,使人无法记住更多的内容,容易忘记近期的事情。

3.运动后更加难受。美国维克森林大学医学院妇产科教授萨拉·伯加博士表示,一般情况下,慢跑45分钟会让人感觉很轻松,但是如果你刚开始运动就感觉疲惫,就说明身体已经超负荷了。伯加博士研究发现,压力大

的女性进行中等强度的运动,身体能量会供应不足,感觉疲惫乏力。

4.喝咖啡也会困。美国临床心理学家迈克尔·布里斯博士表示,喝咖啡后人的大脑活动会发生改变。如果咖啡因没起作用,就意味着身心已经极度疲劳,抵消了咖啡因的兴奋作用。

5.吃温和的食物也会加重泛酸。美国《身心医学研究杂志》刊登的一项研究证实,压力不会导致泛酸,但会加重泛酸病情。即使没有吃辛辣刺激的食物,泛酸症状仍然存在或更加严重,就说明压力过大。

6.头皮变敏感。美国宾夕法尼亚临床心理学专家理查德·弗雷德博士表示,压力通常会导致皮肤中神经肽和其他自然化学物质增加,引起炎症。这种炎症会以痤疮或酒糟鼻等形式爆发,有的还会导致血管收缩,使面部和头部的皮肤过紧、刺痛或敏感。

《扬子晚报》2013.10.14文/陈希

立冬提防4种“气象病”

医生提醒,随着冷空气逐步南下,温差变化将会愈趋加大,进而很快就会迈入寒冬季节。感冒、面瘫、关节痛和腹泻是4种最常见的降温“气象病”,市民要注意及时添衣保暖,防止身体各部位受寒出现“状况”。

广州市二医院中医科为市民开具了立冬食疗配方,帮助市民滋补润肺。市民可用西洋参5克、麦冬10克、沙参10克、玉竹10克、天冬10克、石斛10克、黄精10克煎水或加入肉类煲汤喝。《广州日报》2013.11.7

文/赵冬芹 影妍 严小玲

熬夜为何影响健康



如果可能的话,请不要熬夜。美国一项新研究发现,人体生理反应的节奏跟昼夜交替一致,一旦这个节奏被破坏,人们免疫系统的抗病能力就会降低。

研究报告第一作者、美国得克萨斯大学西南医学中心免疫学博士生于肖飞说,地球物种在进化的过程中逐渐演化出了一套计时系统,也就是所谓生物钟。比如,我们在晚上入睡,而在清晨醒来;我们的心跳白天比较快而到了晚上就会渐渐慢下来。

我们身体的防卫机制——免疫系统,是不是也在跟昼夜交替同步呢?据于肖飞介绍,肠道中有一类极其重要的免疫细胞叫做TH17细胞,它们善于分泌细胞因子来抵抗细菌和真菌的入侵,但是如果活性太高就会引发肠炎。研究人员以小鼠为模型进行研究,通过改变光照让小鼠产生时差反应,结果发现,这些小鼠的肠道里产生了太多的TH17细胞,其后果就是这些小鼠更容易发生肠炎。

《北京日报》2013.11.13文/林小春

男女必筛查4种癌症

乳腺癌:天津市肿瘤医院肿瘤预防医学中心主任刘俊田强调,防乳腺癌结合自检和医学检查,才能筑起预防乳腺癌的第一道关卡。中华医学会肿瘤学分会名誉主任委员徐光炜建议,女性在自检的基础上,40岁以后(高危人群可提前到35岁)就应该每年做一次钼靶结合B超的筛查,35岁以下的年轻女性更应首选B超。

宫颈癌:通过严格的早期筛查和密切随访,中晚期宫颈癌完全可以避免。中国医学科学院肿瘤医院防癌科主任徐志坚介绍,初次房事后的三年可每年做一次宫颈涂片检查和盆腔检查。30岁后可依据风险因素检查,如果三次或多次结果连续为阴性,可以减少受检次数。

结直肠癌:复旦大学肿瘤医院大肠癌诊治中心主任蔡三军教授说,从大肠腺瘤发展到大肠癌通常需要5—10年时间,因此筛查很有必要。50岁以上的人,应每年查次大便隐血试验,5年查次肠镜,家里若有亲属患肠癌,最好40岁就开始查。

前列腺癌:“临床上对前列腺癌的筛查主要包括直肠指检、血清前列腺特异性抗原(PSA)测定和直肠超声检查。”卫生部北京医院医院泌尿男科主任邓庶民教授介绍,建议50岁以上的男性,最好每年做次前列腺癌筛查。而对于有前列腺癌家族史的人,建议从45岁开始检查。

《生命时报》