

同济大学医学院肿瘤研究所所长、上海市肺科医院肿瘤科主任周彩存教授指出:肺癌发病率目前正呈现出女性化和年轻化的趋势,2000年~2005年,我国女性患肺癌的增幅达38.4%,明显高于男性。女性肺癌通常早期症状不明显,等发现时肿瘤大多已转移。大部分的肺癌都直接或间接地与吸烟有关,所以戒烟依然是预防肺癌的重要措施。

肺癌发病原因

■ 主动或被动吸烟

女性肺癌发病率的提高与女性烟民增加有密切关系,无论主动吸烟还是被动吸烟都增加患肺癌的风险。特别在我国一些大中城市,吸烟作为一种时尚被更多女性接受,而这些地方也成为女性肺癌发病比较严重的地区。

■ 环境因素

室内空气相当程度的污染特别是厨房油烟的污染、装修污染会引起肺癌的发生;喜欢吃油炸、油煎食品者患病危险也会增加。

螃蟹营养丰富,含有多维生素,其中维生素A高于其他陆生及水生动物,维生素B2是肉类的5-6倍。维生素B1及磷的含量比一般鱼类高出6-10倍。每100克螃蟹可食部分含蛋白质17.5克,脂肪2.8克,磷182毫克,钙126毫克,铁2.8毫克。

面对如此美味佳肴,您除了知道它性寒,不宜多吃之外,对它的食用宜忌还了解多少呢?

莫贪便宜食死蟹

蟹已死或将死时,体内的组氨酸会分解产生组胺。组胺是一种有毒的物质,随着蟹死亡时间的延长,毒性也就越来越大,即使蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏,很多人吃了死蟹会发生中毒现象。一旦发生腹痛、恶心、呕吐、腹泻,要及时到医院诊疗,以免失水过多而引起虚脱,甚至危及生命。

不吃生蟹

螃蟹以小生物、水草及腐烂动物为食,因此体表、鳃部和胃肠道均沾满了细菌、病毒等致病微生物。如果是生吃、腌吃或醉吃螃蟹,有感染一种名为肺吸虫病的慢性寄生虫病的危险。

戒烟,让女性远离肺癌



另外,居住地区靠近交通要道、经常骑上班、常出入车水马龙的繁华街道等一些污染严重的外部环境。

■ 女性自身体质

女性的DNA修复能力不如男性。相同环境下,女性患肺癌的危险性要比男性高出3~4倍。

肺癌早期征兆

据统计,肺癌病人感到明显症状再去就诊时约有2/3到了晚期,而且女性肺癌大多为肺腺癌,更容易转移,治疗效果不好。但如果在肿瘤只有1厘米以下时便诊断出

并积极治疗,那么治愈率可达90%。所以早期发现蛛丝马迹对于肺癌治疗有着非同寻常的意义。

■ “肩周炎”

有些肺癌病人的首发症状不是咳嗽而是肩关节疼痛,这是因为肿瘤压迫臂丛神经引起酸痛、麻木感。在中晚期肺癌患者中,大约有1/5曾经出现肩周症状却被忽视而错过了早期诊治的机会。

■ 不明原因的关节痛

主要发生在大关节,例如踝关节、腕关节等,治疗效果不明显,最好做胸部X线片检查,这是肺癌的主要表现之一。

螃蟹鲜美,食之有道

肺吸虫寄生在肺里,刺激、破坏肺组织,能引起咳嗽,甚至咯血,如果侵入脑部,则会引起瘫痪。据专家考察,把螃蟹稍加热后就吃,肺吸虫感染率为20%,吃腌蟹和醉蟹,肺吸虫感染率高达55%,而生吃蟹,肺吸虫感染率高达71%。肺吸虫囊蚴的抵抗力很强,一般要在55℃的水中泡30分钟或20%盐水中腌48小时才能杀死。生吃螃蟹,还可能被副溶血性弧菌感染,副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒,表现出肠道发炎、水肿及充血等症状。

所以,吃蒸煮熟的螃蟹是最卫生安全的。蒸煮螃蟹时要注意,在水开后至少还要再煮20分钟。吃时必须除尽蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠,这四样东西含有细菌、病毒、污泥等。

并非人人皆宜

(1)患有感冒、发热及身体不适者。此时体内处于高致敏状态,食用螃蟹易诱发过敏性疾病,如哮喘、荨麻疹等。高蛋白的螃蟹不易消化吸收,吃后易使感冒难愈或使



病情加重。

(2)过敏体质者。蛋白质通过通透性增高的肠壁进入机体易引发过敏反应,引起胃肠平滑肌痉挛、血管性水肿,进而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻。有的患者会出现荨麻疹或诱发哮喘,严重者可引起过敏性休克。

(3)患有高脂血症和心血管疾病的患者。据检测,蟹肉及蟹黄所含胆固醇较高。因此,冠心病、动脉

■ 咳嗽

不明原因的咳嗽,经过两周治疗始终不好的,或者是咳嗽的性质发生变化:例如原来有痰的变成干咳无痰或者呛咳,就要警惕肺癌的可能。

■ 咳血丝

在与肺癌相关的所有症状中,血丝痰是最有诊断意义的。有的可能是一次出现血丝痰后,很长时间不再出现,这种现象会让患者掉以轻心。

同一个部位反复发生肺炎或者原来有结核病的,抗结核治疗过程病灶增大,这些都可能提示肺癌的发生。

改变生活方式预防肺癌

定期检查可以帮助早期诊断,抽烟达400年支(每日吸烟支数x吸烟年数)以上,有肿瘤家族史的高危人群应每半年做一次低剂量螺旋CT检查,它可以检查出直径小于1厘米的肿块。

但是真正的预防要从日常生活入手,戒烟仍然是第一位的预防措施。女性不吸烟,并劝说家人不抽或者少抽;日常饮食多蒸、煮,少吃油炸食品,尤其不要光顾路边的煎炸小吃摊,多吃新鲜的蔬菜水果;注意厨房的通风换气,尽量选择空气清新、绿化好的居住环境;上下班选择乘坐公共交通。 蒋晖

硬化症、高血压病、高脂血症患者若食用含胆固醇过高的螃蟹,会加速心血管病的发展。

(4)孕妇。螃蟹有活血化淤的功效,可能使胎气不安,导致流产。

另外,糖尿病、脂肪肝、肥胖病、肾功能不全患者最好少吃甚至不吃螃蟹,以免加重病情。螃蟹也不宜与茶水和柿子同食,因为茶水和柿子里的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后,会凝固成不易消化的块状物,引起腹痛、呕吐,也就是常说的“胃柿团症”。

冯晓慧 蔡东联(第二军医大学长海医院营养科)

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线10月24日主题:抑郁症,上海市精神卫生中心副教授陈珏珏解答。电话:021-64848006

华佗十全酒
销售热线:58632386

最近,关于饭后吃水果,网络及报章普遍有如下说法:“饭后,吃进人体的水果会被先吃下去的食物阻滞于胃中,产生发酵反应甚至腐败,使人出现胀气、便秘等症状,给消化功能带来不良影响。如果将吃水果的时间提至饭前,对免疫系统有益,而饭后吃水果则没有这种养生功效。”

其实,饭后吃水果远没有我们想象的那么糟。因为,胃的消化功能十分强大,进入胃中食物包括所吃的饭菜与水果都将被消化成食糜,与胃酸混合在一起,在胃壁平滑肌的蠕动下一点一点进入肠道中。不会像网络上所讲的那样层次分明,会将先吃进去的食物堵在胃中。由于很多水果中含有膳食纤维,饭后吃水果对那些荤多素少的不良饮食结构正好是一个补充。一般人们都有这样的体验:酒足饭饱之后有一种油腻腻的感觉,吃上一些酸甜可口、凉爽宜人的水果会觉得十分舒服。

但是,糖尿病患者以及想要减肥的人士,饭后倒是不要吃太甜的水果,以免加重餐后血糖升高。可以少量吃一些酸度高、甜度低的水果,或者安排在两餐之间吃比较合适。

葛声(上海交通大学附属第六人民医院营养科主任)

高血压健康讲座

由中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主办、中科院《家庭用药》杂志社等承办的2007年高血压健康教育群众大课堂第五讲定于10月28日(星期日)下午2~4时在南昌路59号科学会堂思南楼三楼报告厅开讲。

肥胖、血脂紊乱、糖尿病与高血压

主讲人:尤传一 复旦大学附属华东医院内分泌科教授

降压药物有哪些不良反应和如何应对

主讲人:郭冀珍 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科教授

咨询热线:021-54922852、54922851

金枪鱼油与心血管健康

金枪鱼通常栖息在100~400米的大洋深处,因而很少受到环境的污染。1978年丹麦医学家Dyerberg发现,爱斯基摩人在非常恶劣的环境下很少患冠心病、心肌梗塞、血栓病等心血管疾病,其原因在于他们的日常食品——深海鱼大量含有维持心血管健康的“ω-3不饱和脂肪酸”。特别是深海金枪鱼油里的ω-3不饱和脂肪酸含量可达60%,远高于普通淡水鱼油的3.0%。金枪鱼油中最主要的ω-3多不饱和脂肪酸是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)。

研究证明:心血管疾病如冠心病、动脉粥样硬化等的主要原因是有血栓形成,金枪鱼油中的EPA和DHA通过抑制血小板凝集和调节血管壁而发挥抗血栓作用。体内EPA和DHA的增加,还可以使血粘度降低,红细胞的变形能力增加,有效降低血液中的总胆固醇和低密度脂蛋白(LDL),并升高高密度脂蛋白。

特别关注:如果您感觉头晕、胸闷等不适,请拨打电话52544690向专家咨询。同时有机会获取赠品:美国专业公司生产的“天然元”天然营养素系列产品一瓶(30粒)。

美国天然元
天然营养素

饭后吃水果对健康有害吗?

认识药品与保健品的诀窍

解读
VC

药品用于疾病的治疗、诊断和预防。保健品顾名思义,就是用来保健和辅助治疗的。两者有明显区别。按照我国目前的管理方式,具有治疗作用的保健品按药品管理,标识有国家药品食品监督管理局(SFDA)的药品批准文号(药字号,如:国药准字****号),而起保健和辅助治疗作用的保健品按食品管理,有卫生行政部门的食品批准文号(食字号)。其中有些保健品种类既有药字号产品,也有食字号产品,如:维生素类补充剂。那么,应该如何看待保健品中药字号和食字号产品的区别呢?

首先,药品的生产及配方,生产能力和技术条件都要经过国家

有关部门严格审查并通过药理、病理和毒性的严格检验及多年的临床观察后,经有关主管部门鉴定后,方可投入市场。而保健品只是用来保健和辅助治疗用的,没有明确的治疗作用。

第二,生产过程的质量控制不同。药字号类维生素类产品,必须在制药厂生产,而国家对制药厂的药品生产过程中的质量控制要求是很高的,要求所有制药企业都要达到GMP标准(药品生产质量规范);而食字号的维生素类产品,则可以在食品厂生产,其生产过程的标准要比药品的生产标准低。

第三,疗效方面。作为药品,必须经过大量的临床验证,并经过国

家药品食品监督管理局审查批准,有严格的适应症,可以用来治疗疾病;而作为食品的保健品,则没有治疗作用,不需要经过临床验证,仅仅检验污染物、细菌等卫生指标,合格就可以上市销售。

第四,说明书。作为药品,一定会有经过国家食品药品监督管理局批准的详细的使用说明书,内容包括适应症、注意事项、不良反应等;而食字号的保健品的说明书不会这样详细。如果以为是食品就可以随便服用,也可能会对健康产生危害。

对于普通消费者来说,要确保安全,最好选择有“OTC”(非处方药)标志的产品。在服用前必须仔

细阅读说明书,按推荐剂量服用,不要超剂量服用。盲目服用没有任何批文、混淆于普通食品中的高剂量保健品,容易导致过量使用引起不良反应。

其次,需要因人、因时制宜,选用合适的保健品,如:维生素缺乏、选用补充维生素的保健品;胃肠功能不好,可以选用微生态制剂。一般保健品适用于免疫力弱、染病几率比较高的人群,如儿童、老人以及经常处于压力下,或经常接触聚集人群的人。对于儿童应适当减量。就服用的时机而言,应根据季节的不同,选用不同的保健品。

杜文民(上海市药品不良反应监测中心常务副主任、医学博士)