

导致癌症发病率上升的两大主要因素—— 老龄化与饮食不当

一、癌症是老年人的常见病

1973年,上海居民平均期望寿命是72.71岁,而2012年则为82.41岁,增长了近10岁;60岁以上人口的百分比已超过20%。

癌症是老年人的常见病,人口老龄化导致癌症发病率呈持续增长的趋势。据上海市人口和计划生育委员会预测,到2020年,上海市将迎来人口老龄化的高峰,届时60岁以上人口百分比将达到34%,而这种情况将一直延续到21世纪中叶。这意味着癌症等慢性非传染性疾病发病率的持续上升势头难以遏制。

二、癌症危险因素正逐步变迁

世界卫生组织世界癌症研究中心在最近出版的《世界癌症报告》中指出,烟草是最重要的癌症危险因素。烟草、饮酒、过多阳光暴露、缺乏体育锻炼、超重和肥胖、饮食因素及职业性暴露和慢性感染是发生癌症的主要危险因素,有效地预防这些因素和有效的癌症筛查可控制癌症的发病。

1. 烟草流行导致潜在疾病高峰 全面控烟可减少三成癌症病死率

据上海市疾病预防控制中心成人行为危险因素监测显示,烟草在上海的流行仍十分严重,目前男性吸烟率为61.8%,女性为1.2%,且青少年吸烟率有增长趋势。由此估计,上海市约有烟民352万。

从烟草流行到其导致的疾病高峰一般有40年的间隔,吸烟者数量巨大及其增加趋势将导致未来肺癌等癌症发病率的增长。如果全面控制吸烟,可减少约80%以上的肺癌病死率和30%的癌症总病死率。

2. 饮食结构接近西方国家 三成市民久坐少动方式生活

上海居民1982年至2002年营养调查资料显示,居民营养状况明显改善,主要特点是畜禽肉类、油脂和盐摄入过多,谷类食物和蔬菜

在介绍了本市癌症发病趋势、现状等情况之后,市疾病预防控制中心副主任仲伟鉴向市民解答了导致癌症发病率变化的诸多因素是什么,而这些因素对于防治癌症有着重要的参考意义。仲伟鉴认为,根据目前的分析,上海居民癌症发病率变化的原因主要有两个方面。

摄入不足,食盐每日摄入为99克,脂肪供能比达到36%,超过世界卫生组织推荐的上限(30%),具有危险和有害饮食习惯的比例达到15.5%。

这些变化使上海居民的膳食结构逐渐接近西方国家。而上海居民乳腺癌、结肠直肠癌、胰腺癌发病率的持续上升和胃癌、食管癌发病率的持续下降也反映了饮食营养因素对上海癌症谱变化的影响,预计今后这种影响不仅将持续下去,效应也会越发明显。

研究提示,30%以上的上海居民采取久坐少动生活方式,超重率达31.0%,肥胖率达9.2%。该现象在青少年中尤为突出,80%以上的青少年每天运动少于1小时,学生肥胖率持续增长,肥胖检出率在过去的15年中增长了近2倍。

3. 慢性感染和职业性暴露

慢性感染和职业性暴露是发展中国家人



专家的讲解深入浅出,赢得市民拍手赞许 本报记者 陈梦泽 摄

群发生癌症的重要危险因素。最典型的是肝癌与乙肝病毒慢性感染相关。

仲伟鉴介绍说,目前尚缺乏20世纪50至60年代以来上海人群乙肝表面抗原携带率的连续监测资料,但是,近30年来上海人群肝癌发病率持续下降应该与其生活条件改善、乙肝感染率下降有密切关系。

卫生部在2006年开展了全国人群慢性乙肝等有关疾病血清流行病学调查,发现全国1-59岁人群乙肝表面抗原携带率为7.18%,上海人群携带率更低。持续18年的上海新生儿实施乙肝疫苗接种跟踪结果显示,免疫儿童的乙肝表面抗原阳性率始终低于1%。对于其他慢性感染,如妇女人乳头状瘤病毒(HPV)感染率、一般人群中幽门螺杆菌感染率等及职业性暴露,目前尚缺乏可供评估的连续监测资料。 本报记者 金恒

■ 专家提醒>>>

饮食结构不亚于食品安全

现阶段不良生活方式才是健康最大的威胁。因为根据目前威胁国人健康的前几位疾病来看,肿瘤和心脑血管疾病高居榜首,而不规律的作息、吸烟、压力过大、饮食结构不合理等,是导致发病的主要危险因素。

仲伟鉴曾专门从事过食品毒理研究,他直言:“尽管食品危机频发,但老百姓必须明白,所有毒物都有量的累积概念,比如让大家人心惶惶的红心咸鸭蛋,要每天吃1000个才有致癌风险。相比之下,人们不良的生活习惯对健康造成的危险因素,远远大于食品安全风险。”

■ 相关链接>>>

癌症防治重在“健康”和“环境”

控制危险因素是癌症预防和控制的重要策略。根据常见癌症发病历史变迁以及相关危险因素变化和趋势可知,癌症防控应着重于两大策略,一个就是人的健康,另一个则是环境的友好。

一是人群策略:人群策略着重于减少个体行为的危险因素暴露,重点在控制烟草、促进健康饮食、增加运动、控制体重、预防接种和安全性行为等方面,实施健康促进和公共卫生措施。

二是环境策略:环境策略着重于改善自然和社会环境,通过多部门协作共同创造一个适于健康生存的、安全清洁的生活环境,包括环境保护,控制汽车尾气排放、制止工业三废污染,防治工业和汽车造成的大气、土壤和水污染,加强食品安全和卫生监督,绿化环境、清洁水源,改善饮水水质,加强劳动保护以减少职业暴露等措施,有效控制癌症发生。

牙齿缺损、牙列不齐、缺牙漏牙、黄牙黑牙、四环素牙、氟斑牙

齿科美容冠 给面子加分

一口又黄又黑或者不齐缺损的牙齿被称为“烂牙”,不仅使整体气质大打折扣,还会引起龋病、牙周病等口腔疾病,严重者还可影响口腔功能。不妨给一口烂牙装上“美容冠”,还原一副整齐洁白的牙齿,不单能获得口腔健康,还可以带来意想不到的容貌美,使笑容更加灿烂、更迷人,让大方自信的优雅气质自然流露,为你的人生加分!

黄牙黑牙惹人厌

所谓的黄牙黑牙其实就是色素牙。日常饮食中的酱油、醋以及烟茶和咖啡附着在牙齿表面,都会给牙齿“染色”,变黄发黑。而吃过多的四环素类药物则会造四环素牙,牙齿呈灰、黄或棕色。还有一种是饮用了氟含量过高的水,牙齿会呈黄褐色或暗棕色。

一口色素牙会给人肮脏、邋遢、没有修养的感觉,令人生厌。对长着一口色素牙的人而言,因为牙齿导致人际交往、人生发展受到影响,会产生自卑、自闭等消极反应,甚至可能通过损害自己的自尊心来安慰自己,严重危害心理健康。

缺牙畸牙损颜值

现代人因不良生活习惯导致的蛀牙、牙齿缺损以及“地包天”、“龅牙”等畸形牙严重损害颜值,很多人甚至因为一口“烂牙”导致脸的下半部出现变形、歪斜,因不敢

开唇说话、出现笑容,面部表情僵硬呆板,使人的整体形象大打折扣,在择偶、求职、社交方面屡屡受挫,带来巨大的心理压力。同时,牙齿缺损、牙列不齐和畸形牙不仅影响咀嚼、消化,增加胃肠负担,不利于营养吸收,还极易导致细菌在缺损牙齿中残留,给口腔乃至全身健康带来严重危害。

牙齿修复四大要素

由于牙齿攸关健康与容颜美观,因此对牙齿修复技术的要求便也越来越高。目前,国际口腔医学界一致认为,高科技牙齿修复必须具备四大要素,第一,采用数码科技,能精确分析牙齿形态,并由专业的牙医制定修补或矫正方案,成形后的牙齿形态必须完整美观。第二,应采用先进的VITA比色,能够根据就诊者不同的牙齿,通过29个牙色层次化类比,必须使成形后的牙齿达到完美的色调统一和天然逼真。第三,不需要拔牙,不动及牙齿根部,对正常牙齿不造成损害,同时应将痛苦程度降到最低,确保安全和轻松。第四,必须采用全瓷材料及高科技粘贴技术,确保终生不脱落,并至少可以承受50公斤拉力。国际口腔医学界多次强调,针对色素牙、牙齿缺损及畸形牙的牙齿修复是专业度和精密度极高的技术,只有专业牙科机构和经验丰富的专业医师才能操作,患者应对此有明确认知。

文/忻勤芳

均衡营养,健康倍佳

第二军医大学长海医院内分泌科 邹大进 教授



5月起我们迎来劳动节、母亲节、父亲节,这提醒我们,是时候关心我们身边老年人和亲朋好友的健康了。特别对于那些父母已步入中老年阶段的子女,除了对他们生活点点滴滴的关心,更重要的是了解他们的健康需要,让家人保持健康并快乐地生活。

虽然生活水平不断提高,营养不良仍是困扰老人健康的重要原因。据针对上海老年人营养状况的调查显示,近61%的老人膳食结构不合理,而只有47%的老人人体重指数(BMI)在正常范围内。而对患有某些特殊疾病的人来说,这个问题更加严重。现在我国糖尿病发病率达到将近9.7%,是世界上糖尿病患者人数最多的国家。一旦被诊断糖尿病,我们往往第一个想到的是要少吃,但是如何“少吃”是非常有讲究的,否则就很有可能导致营养不良。据临床调查显示,三分之一的糖尿病患者有营养不良,有些还会引发抑郁症。如何正确地补充营养对他们来说迫在眉睫。

中国目前大概一半老年人是不跟子女一起生活的,对于他们来说,一日三餐都非常简单。子女问起,老人就说人老了牙口不好,肉也咬不动,吃啥都是浪费。子女们也往往认为简单的食物比较清淡,易于消化,虽然单一却不会出错。但事实上,每个人每日都需要补充全面而均衡的营养,才会保持健康的身体。营养不良会导致老年人抵抗力差,容易感染疾病,骨折、损伤及外科伤口愈合慢,更经不起疾病的消耗,也容易出现激怒、倦怠、冷淡等精神神经症状,身心健康每况愈下,长此以往将形成恶性循环。据有关统计,我国60岁以

上的老年人,有三分之二的时间处于“带病生存状态”。

由此,针对一般的老年人,使用全面均衡的、经临床验证安全有效的专业医疗营养品是较好的选择。简单地讲,专业医疗营养品可以提供均衡的营养,满足人体全面的营养需求,甚至可以代替饮食。它含有人体维持健康所需的所有营养素。适用的对象为老年人、不能正常进食、食欲不振、需要补充能量和营养的人。

针对中国众多的糖尿病患者和血糖偏高人群,我们更要提倡科学的饮食和全面均衡的饮食。糖尿病人一味少吃极不可取。首先病人饥饿感很难忍耐,严重影响生活质量;其次长期少吃会出现营养缺乏,特别是各种微量元素缺乏,并导致身体肌肉消耗和肌肉萎缩,出现浑身乏力。更要提醒各位患者的是,如果一味少吃、不吃而导致发生低血糖的话,那对糖尿病患者造成的危害要远远大于高血糖的危害,如果对肥胖型糖尿病更严格的低能量饮食有可能诱发饥饿性酮症,对健康危害更大。

所以,糖尿病患者和血糖偏高人群一定要保证营养摄入的均衡,同时建议加用医学营养治疗的方案。医学营养治疗帮助糖尿病病人和血糖偏高人群平稳血糖,延缓糖尿病和糖尿病并发症的发生,同时补充病人每天所需的全面均衡的营养,明显提高糖尿病人的生活品质。美国糖尿病学会、美国内分泌学会和中华医学会糖尿病学分会均推荐糖尿病病人使用医学营养治疗。

目前世界上已研发出专门帮助糖尿病病人和血糖偏高人群进行医学营养治疗的专用营养配方粉,它含有科学的碳水化合物缓释系统,可以帮助病人平稳血糖,同时含有三十多种营养素,给糖尿病人每日所需的充足的营养。

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C404号有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:021-52300035