



肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

糖尿病,作为一种慢性多发疾病,其影响远超单纯的血糖升高。患者不仅要面对日常生活中的种种不便,还要警惕诸如眼病、肾病、神经病变等并发症的侵袭。更为严峻的是,科学研究已证实癌症也是糖尿病的一个潜在“同行者”,这无疑让糖尿病患者健康之路更加崎岖。

据统计,截至2021年,我国20~79岁的糖尿病患者已达1.41亿人,患病率高达10.6%,且呈现逐年递增趋势。面对如此严峻的形势,糖尿病患者应该如何预防癌症呢?

糖尿病患者患癌风险高 预防措施要做好

2018年,乔治全球健康研究所的科学家们调查了近2000万人,得出结论:与普通人群相比,1型和2型糖尿病患者的癌症发病率明显更高。

男性糖尿病患者患前列腺癌、血液系统恶性肿瘤(白血病、淋巴瘤)、皮肤癌、甲状腺癌、肾癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、结肠直肠癌和胃癌的风险明显升高。

女性糖尿病患者患鼻咽癌、肝癌、食管癌、甲状腺癌、肺癌、胰腺癌、白血病、淋巴瘤、子宫体(颈)癌、结肠直肠癌、乳腺癌和胃癌的风险明显升高。

为什么糖尿病患者患癌风险更高?

1.高血糖:长期高血糖会导致体内的胰岛素水平升高,从而促进细胞的生长和分裂,增加癌症的发生风险。

2.慢性炎症:糖尿病患者常常伴随着慢性炎症,这种炎症状态可能会促进癌细胞的生长和分裂。

3.免疫系统受损:糖尿病患者的免疫系统可能会受到影响,使得身体对癌细胞的识别和清除能力下降,从而增加癌症的发生风险。

4.生活方式:糖尿病患者常常有不健康的生活方式,如饮食不规律、缺乏运动等,这些因素都可能增加癌症的发生风险。

糖尿病患者如何预防癌症?

1.控制血糖
高血糖是导致癌症发生的重要因素之一。因此,糖尿病患者要通过饮食控制、运动和药物治疗等方式,保持血糖在正常范围。

2.控制体重
肥胖是多个癌种的风险因素,糖尿病患者要通过饮食控制和运动等方式,避免肥胖。国际最常用来衡量肥胖标准的工具是BMI指数。

①体重评估法:理想体重(公斤)=身高(厘米)-105(男)或100(女)
患者实际体重与上述标准体重比较,±10%属于正常范围,低于10%为消瘦,高于20%为肥胖。

②体重指数评估法(BMI):体重(千克)/身高(米)²
BMI在18.5~23.9为正常,<18.5为消瘦,≥24为超重,≥28为肥胖。但注意排除营养不良造成的水肿。

3.健康饮食
糖尿病患者应该遵循低脂、低糖、高纤维的饮食原则,多吃蔬菜、水果、全

谷类食品等富含营养的食物,少吃红肉、加工食品等富含脂肪、高热量食物。

4.积极锻炼
适当的运动可以帮助糖尿病患者控制体重、降低血糖,从而降低患癌风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

5.戒烟限酒
吸烟和饮酒都是癌症的危险因素,糖尿病患者应该戒烟限酒,以降低患癌风险。

6.定期体检
糖尿病患者应定期体检,不仅要监测血糖、血压、血脂等,还要进行肠癌、乳腺癌、肝癌等癌种的筛查。肠癌的筛查可通过大便隐血试验和肠镜检查,乳腺癌的筛查可通过乳腺X线联合超声检查,肝癌可通过血清甲胎蛋白和超声检查。
(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

太阳耀斑频繁来袭,如何应对?

5月上旬,X级太阳耀斑已经爆发多次。作为太阳表面的强烈能量喷发,近期频繁爆发的太阳耀斑对生活有哪些影响?我们需要担心吗?

什么是太阳耀斑?

太阳耀斑是太阳上最剧烈的活动现象之一,周期约为11年。其主要观测特征是,太阳大气局部区域突然变亮,常伴随有各种能段电磁辐射和粒子发射的增强,亮度上升迅速,下降较慢。虽然太阳耀斑的寿命仅在几分钟到几十分钟之间,但是释放的能量却相当于十万甚至一百万次强火山爆发的总能量,或相当于上百亿枚百吨级氢弹爆炸。

太阳耀斑作为太阳表面的强烈能量喷发,分为A、B、C、M、X五个级别,其中A为能量最小级别。

2024年1月至10月之间的第25个太阳周期活动高峰为“太阳活动极大期”,也就是说,太阳将在2024年达到当前活动周期的峰值。

太阳强耀斑爆发如何影响地球?

太阳强耀斑的爆发,到底会给生活在地球上的我们带来什么样的影响呢?如果把耀斑爆发看作是太阳打了个“喷嚏”,地球也会因此“感冒”吗?

专家介绍,太阳的外层大气从太阳表面喷出,形成充盈整个太阳系的太阳风,地球就浸泡其间,只不过有地球磁场作为天然屏障我们才得以生存。

太阳活动会导致太阳风和地球空间环境产生各种变化,正如地球大气中的短期变化过程被称为“天

气”一样,日地空间中发生的各种短期变化过程被称为“空间天气”。

太阳的剧烈活动,比如耀斑、日冕物质抛射等,经常会制造空间天气事件来袭击地球,并可能引发“空间天气灾害”。

这些灾害主要是太阳以辐射和高能物质的形式发出,影响近地空间以及地面的人造设施。比如太阳耀斑会影响向阳面的地球电离层,短波通信、导航定位以及海上搜救,还有一些应急通信,都是跟电离层状态息息相关的。这一类灾害正随着人类太空科技的进步而逐渐凸显出来,尤其是对卫星、航天器安全,以及航空、通信、导航等领域产生影响和危害。

太阳耀斑对我们的生活有何影响?

国家空间天气监测预警中心首席预报员陈安芹表示,其实太阳耀斑本身的影响相对来说比较小,但是它伴随的一些其他现象,比如说日冕物质抛射到达地球,可能引起一些强烈的地磁暴。

南京大学天文与空间科学学院副院长程鑫教授表示,地磁暴会让远距离输电系统电压和电流波动,导致停电或电力供应不稳定,在轨卫星姿态改变,影响GPS信号,导致导航失灵。

专家表示,这时候像长距离输电,就应该减少一些负荷,减少供电,像一些卫星的载荷,也要适当关闭一些,减少影响。

地磁暴带来的也不全是坏事,也有好的一面,比如极光天象的发生。(综合自中国新闻网、央视网)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

牙疼真相大揭秘

11个应对方案送给你

俗话说:“牙疼不是病,疼起来真要命。”牙齿一旦疼起来,去看牙科医生才是真正的解决办法。当然,搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。下面,就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼,可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损变薄了,或是被完全磨损;磨牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐,都会造成牙釉质变薄或受到磨损。而牙齿对热敏感,通常是牙髓或神经问题造成的,这是神经死亡前的症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡,此时需要进行根管治疗。

应对方案 牙齿对冷敏感的治疗方法取决于疼痛程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏来缓解钝痛或轻微的敏感性。如果敏感性较重,可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可以由下颌受伤引起,如受到击打,也有可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

应对方案 治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛,在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的治疗方法包括使用定制或非处方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药或肌肉松弛剂,或是使用热敷。

刷牙太用力导致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构,以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感,这是因为牙根

结构被暴露了。

应对方案 口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损的部位放置与牙齿颜色相同的填充物,或是进行牙根再生术,使牙龈恢复到原来的高度。为避免过度用力,患者也可以使用高品质的电动牙刷,或是用超软的软毛牙刷刷牙。

近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白药物放在牙齿表面或内部,与牙齿发生化学反应,使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感,因为漂白药会造成牙齿暂时性多孔。这种问题一般能在几天内自行缓解。

应对方案 用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏,这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰,它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎,牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿(牙龈)区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时,就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

应对方案 由于牙龈感染会造成脓肿,引起更严重的疼痛,因此需要及时去看牙科医生。牙医会清理受感染牙齿周围的牙龈区域,并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水,如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或浓替硝唑含漱液。

牙齿受到外伤

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果,如跌倒在地时撞到了牙齿,车祸时碰到了下颌,或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加

重疼痛和敏感性,导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死亡,其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

应对方案 患者需要做根管治疗,或是佩戴牙冠;如果需要拔牙,下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

严重的鼻窦感染

过敏或患上流感会造成鼻窦感染。由于某些牙齿的根部就位于鼻窦旁边,因此鼻窦感染会造成牙疼。

应对方案 在接受牙科治疗前,患者可以先服用减充血药和医生开具的抗生素。

睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下,长期磨牙会造成牙齿骨折或松动。牙齿咬合时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

应对方案 治疗这种牙疼的方法有很多,其中一种是使用咬合板,它能减轻一些牙齿的受力,并将力均匀地分布在整个口腔。

最近补过牙

如果是这种情况,牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时,患者在几周后会感到冷酸痛敏感,这是正常现象。然而,如果是因为咬到了硬东西而敏感,就需要做调整,咀嚼时用力均匀些。

应对方案 患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况,因此必须安排随访,以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对温度敏感,牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成



我的健康我做主

6个习惯帮你做好体重管理

人的体重不仅仅是一个数值,它反映出人体内各组织器官的代谢分泌,是体现个体健康状况的一面镜子,也是客观评价人体营养状况与健康状况的重要指标。保持健康体重,既能增强人体免疫力,预防多种慢性病发生,还能使人保持良好的精神状态,更具活力和幸福感。因此,做好体重管理尤为重要。维持健康体重的人通常都做到了以下六件事。

按时进餐

一日三餐要按时吃,保证各种营养素和能量的正常摄入。减脂期间规律进餐很重要,建议6:30~8:30吃早餐,并且做到品种多样、合理搭配;17:00~19:00吃晚餐,餐后不宜再吃任何食物,可以饮水。推荐早中晚三餐供能比为3:4:3,按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

食不过量

减重的基础是能量摄入小于能量消耗,无论选择哪种膳食模式,都需要控制每日总能量的摄入。减脂期间,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或500~1000千卡,或采取每日能量摄入男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡的限量平衡膳食。

均衡饮食

均衡饮食讲究食物多样,谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米

坚持有氧运动和力量训练

中等强度有氧运动,是众多运动医学与临床医学指南推荐的适合减脂的运动形式。常见的中等强度有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑车、有氧健身操等。除有氧运动外,还要进行一定的力量锻炼,有助于提高基础代谢率。建议超重或肥胖者每周进行300分钟中等强度有氧运动。

避免熬夜

经常熬夜、睡眠不足、作息不规律可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,增加肥胖风险。充足的睡眠是保证内分泌稳定的基础,有利于提高身体的运转能力,加快减重速度,还可以让人保持精力充沛。因此,建议减重者每日在23:00之前上床睡觉。

保持积极乐观心态

保持积极乐观的心态是减肥成功的关键。减重者可加强心理干预,增强信心,缓解压力、抑郁、焦虑等情绪。(据人民网)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。