



肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

众人皆知,不吃早餐对身体健康不利。因此,即便忙碌,多数人仍旧会在街边的小吃店或公司食堂准备享用早餐。然而,选用不当的早餐同样对健康有所损害,甚至可能会增加患癌的可能性。

癌细胞最“青睐”的5种早餐

癌细胞最喜欢的5种早餐

1.油炸类早餐

常见食物:油条、油饼、煎蛋等。
高温煎炸会使食物中的脂肪和蛋白质发生化学反应,从而产生多种对人体有害的化合物,例如苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等致癌物。这些致癌物质可能在人体内累积,长期摄入会增加患癌风险。

2.腌制类早餐

常见食物:咸菜、泡菜等。
许多人吃早餐时习惯来一碗清粥搭配一碟腌萝卜,然而,像腌菜和泡菜这类腌制食品中含有较高的亚硝酸盐成分。尽管亚硝酸盐本身并不直接致癌,但进入人体后,在胃酸条件下会转化为亚硝胺,这是1类致癌物。因此,如果过量食用腌制类食物,将会增加患癌风险。

3.加工肉类早餐

常见食物:肉罐头、火腿、香肠、培根等。
一些家庭基于便捷考虑,常选择加工肉类作为早餐蛋白质的主要来源。然而,世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构(IARC)早已将加工肉归类为1类

致癌物,指出其对人类存在确切的致癌风险。在加工过程中,这些肉类可能形成亚硝酸盐、多环芳烃和杂环胺等致癌物质。特别是亚硝酸盐,常被食品制造商作为防腐或上色剂进行添加。

4.高糖类早餐

常见食物:含糖饮料、面包、糕点等。

许多人为了方便,常将这类含有大量糖分的食品作为早餐,如含糖果汁、蛋糕等。然而,长期过量地摄入高糖类早餐可能会导致肥胖、糖尿病等慢性疾病,并且它们也可能干扰身体代谢和激素平衡,从而增加患癌风险。

5.隔夜菜当早餐

所谓的隔夜菜并非单指“过夜的剩菜”。实际上,任何放置时间超过8~10小时的菜均属于隔夜菜。许多人习惯将前一晚的剩余食物保存起来,作为次日的早餐。然而,不是所有的菜肴都适宜这样处理。特别是绿叶蔬菜在隔夜后可能会产生亚硝酸盐,这

是一种潜在的致癌物质。因此,若要食用隔夜菜,更建议选择如土豆、胡萝卜等食材,并在食用前确保食物被充分加热。

物,才能保证营养摄入均衡:

1.优质蛋白。蛋白质是身体的重要组成部分,可以帮助修复身体组织,增强免疫系统,并提供持久能量。优质蛋白质的来源可以是禽类、鱼类、豆类、蛋类或奶制品等。

2.富含纤维的碳水化合物。这类食物可以帮助维持血糖稳定,提供持久的能量,并促进肠道健康。富含纤维的碳水化合物来源可以是燕麦片、糙米、玉米、土豆、红薯等。

3.适量的脂肪。脂肪对于维持良好的健康也是必要的,它不仅提供能量,还帮助维持良好的皮肤和头发,以及促进维生素和矿物质的吸收。应选择如橄榄油、鱼油、坚果、种子和牛油果等。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



如何吃营养的早餐?

营养的早餐应当包含以下3类食

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

糖尿病视网膜病变是常见的糖尿病慢性并发症之一,也是导致成人失明的主要原因。在我国的糖尿病患者中,糖尿病视网膜病变的患病率为23%,如不及时治疗,可导致失明。

糖尿病视网膜疾病严重可致盲
需定期检查眼底

● 王虹力

高血糖对糖尿病视网膜病变的发生发展起着关键的作用。病变的发生与患者的血糖水平、糖尿病病程、血压、血脂水平、是否妊娠、是否患有糖尿病肾病、肥胖以及家族中是否有糖尿病遗传史等相关。

糖尿病视网膜病变要定期检查眼底

在日常生活中,糖尿病患者一定要注意避免糖尿病视网膜病变的发生,避免视力受损。

糖尿病视网膜病变往往没有症状,因此许多患者并不重视而延误治疗。糖尿病视网膜病变的早期诊断与治疗可以显著降低失明的风险,因此定期做眼底检查非常重要。

糖尿病视网膜病变日常检查攻略

为了有效地预防和控制糖尿病视网膜病变,患者应遵循以下检查与筛查时间:

1.对于1型糖尿病患者,建议在确诊糖尿病后5年内,由眼科

医生或验光师进行初次散瞳和全面的眼部检查。

2.2型糖尿病患者,在诊断为糖尿病时,即由眼科医生进行初次散瞳和全面的视力检查。

3.如果在一次或多次的年度眼科检查中,未发现视网膜病变的迹象且血糖得到有效控制,则筛查频率可考虑调整为每1~2年1次。然而,一旦发现糖尿病视网膜病变,无论程度如何,每年都应进行一次散瞳复查,以监测病变情况。若视网膜病变呈现进展态势或对视力构成威胁,则需早期治疗。

4.对于已有1型或2型糖尿病病史的患者,应在妊娠前和妊娠早期接受眼科检查。在孕期,应根据视网膜病变程度,每三个月进行一次监测,并持续至产后1年。

注意:糖尿病视网膜病变是可防、可控的,越早发现糖尿病视网膜病变并有效治疗,是保持眼睛健康的关键。在日常生活中,患者应注重科学饮食,定期检测血糖、血压、血脂,保持健康的生活作息,定期至内分泌科、眼科门诊随访,提高生活质量。

(作者单位:泸定县人民医院)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

入伏后,多地开启“高温炙烤模式”,晴朗的日子里是干热,下了雨又会闷湿。其实,这两种“热”都会给心脏健康带来不利影响。

夏日酷热
“干热”和“闷湿”都伤心脏

干热、湿热环境都伤心脏

气温变化会干扰人体正常的生理体温调节功能,导致自主神经功能紊乱,进而影响心率和血压,增加心血管负荷。

有研究显示,气温每升高1摄氏度,心血管疾病发生风险平均增加6%,其中,冠心病风险增加7%、脑卒中风险增加3%。此外,温度升高还会影响心脏细胞的动作电位和心率变异性,从而影响心脏的自律性。

1.湿热环境

人体会通过增加汗液分泌来调节体温,但高温环境会减缓汗液蒸发,进而使心率上升。例如,在潮湿环境下,即便气温仅34℃,也可能引起心血管紧张;相反,在干燥环境下,这一临界值可提高7℃。

2.干热环境

人体新陈代谢和血液循环加快,皮下血管扩张,血流量增加,心脏负荷也显著增加。此时,人体交感神经兴奋,心率增快,心肌耗氧量增加。由于外界干燥的环境会使汗液大量蒸发,使得体内的水分和电解质失衡,血液黏稠度增加,心肌缺血和心律失常的风险也会随之增加。

所以,无论干热还是湿热,高温都可能会导致热射病,该病会诱发心血管系统多种异常,包括心肌抑制、心脏传导异常和血流再分布。

高温给心脏带来4个负担

除了温度的“直接伤害”,炎热的天气里,心脏还会遭到一系列“打击”。

1.更易烦躁

心理学上有个名词叫“气象情绪效应”,是指人的情绪状态会受到天



气的影响。每年7~8月,持续高温让人心情更易烦躁,严重者甚至会导致“情绪中暑”,易与人发生摩擦或争执。此外,情绪激动会让心跳加快,心肌耗氧量增加,心脏负荷变大。

2.睡眠变差

有研究显示,人类也有季节性睡眠,夏季睡眠相对较少。炎热的天气也会让人辗转难眠,且昼长夜短,易睡眠不足,提高血压和心率的平均水平,增大心血管系统的工作压力。

3.出汗更多

气温高、气压低,空气中含氧量下降。在此情况下,人体出汗较多,血液黏度升高,血液循环变慢,心血管易堵塞,可能会出现心肌缺血,甚至引发心肌梗死、脑血栓等。

4.温差过大

从低温的空调房到高温的室外,血管会突然舒张;从室外突然进入空调房,血管又会收缩。反复折腾导致血压波动大,可能诱发心肌梗死,特别是血管脆弱

的老年人。此外,冷热交替还容易受凉感冒,如果并发严重感染,也可能危及心脏。

学习一套心脏保健法

气温太高会对心血管非常不利,尤其是65岁以上老年人和慢性病患者。建议大家生活中加强防范,做好以下几项护心措施:

1.时刻注意补水

夏季即使不渴,身体也容易脱水,应持续补水,而不是只在口渴时喝水,同时要减少摄入含咖啡因或酒精的饮品;最好喝常温的白开水,不要喝冰水,可适量饮用含电解质的饮料。

注意观察尿液颜色,饮水充足,尿液为澄清或淡黄色;若出现浑浊或颜色加深,应警惕脱水。

2.吃“心脏友好”食物

日常饮食中,应适当增加蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品的

摄入。全天食盐总摄入量不大于5克。同时,减少食用香肠、热狗、火腿等加工肉类,烟熏、烧烤类肉食也要尽量避免。

3.高温时段少外出

每天最热的时间段为中午12点到下午3点,这个时间段患上热相关疾病的风险更高,应尽量避免户外活动。

外出时不要一直暴晒,若需要在户外活动,应隔一段时间在阴凉处休息几分钟。

4.穿对衣服做好防晒

选择轻便、棉质、浅色、透气的衣物,外出时戴上遮阳帽和墨镜,并且涂抹防晒霜。户外活动时,应每隔两小时重新涂抹一次防晒霜。

5.室内要注意降温

在室内可使用空调或风扇保持温度适宜,尤其体弱多病者和老人,不应因节约电费而拒绝开空调、电扇,这样易导致中暑。

6.遇事冷静别急躁

急脾气的人群,应时常提醒自己,遇事摆正心态,不要急躁。当感到情绪激动时,可以暂时离开现场,比如去个厕所、接个电话、续点茶水等,之后深呼吸几次,让自己冷静下来。

7.识别中暑症状

中暑初始阶段,患者会大量出汗,然后逐渐无汗,继而体温迅速升高,一旦核心温度超过40℃,便可出现嗜睡、惊厥、昏迷、面色潮红、皮肤干热、呼吸浅快、脉搏加快等症状,严重者可能休克。

注意:若出现中暑症状,应让患者尽快脱离高温、高湿、低风速环境,用20℃~30℃的温水擦拭全身,帮助散热。若患者意识清醒,可及时补充常温的糖盐水;若患者已晕倒,需要立刻送医或拨打120急救电话。

(据《生命时报》)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

轻松祛湿从日常生活做起

中医认为,“诸湿肿满,皆属于脾”,湿气引百病。湿气重的表现有:大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般,遇到阴雨天气,上述症状还会加重。那么,在日常生活中,有哪些行为会造成湿气重,又该如何祛湿?

1.缺觉。缺乏睡眠容易伤脾,通常熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重等都是脾虚的典型症状。

2.建议:晚上11点前睡觉,并且在白天适当进行一些体育运动,以提升睡眠质量。

3.口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。

4.建议:日常多食清粥小菜,养成清淡饮食的好习惯。可结合体质调整饮食结构,多食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的

食物。

5.寒受凉。过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。

6.建议:在烹制时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

7.过量喝酒。过量饮酒是加重湿气的因素之一。

8.建议:少碰酒精,更不能借酒浇愁。

9.运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。

10.建议:坚持体育锻炼,养筋健骨、舒筋活络,达到强身健体的目的。

11.久坐。长时间久坐会使人脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等症状,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。

12.建议:办公久坐者,应多起身运动,促进气血循环,加速体内湿气代谢。

(刘茜)

公告

2024年07月19日,我局在对位于成都市天府新区太平天灯村二组停放的川G6K492五菱牌银色面包车依法查获南京(炫赫门)154条、中华(硬)8条、云烟(紫)37条等,共计32个品种658条卷烟。我局于2024年8月5日将该案移送公安机关调查处理,公安机关于当日将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到天府新区烟草专卖局(成都市天府新区华阳新街370号)接受调查处理,若逾期不来自理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。特此公告。

成都市天府新区烟草专卖局 二〇二四年八月七日

公告

2024年06月28日,我局在龙泉驿区卷柏路顺心捷达查获云烟(紫)等7个品种238条卷烟。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二四年八月七日

公告

2024年05月27日,我局在成都市天府新区新兴白沙交通路27号的库房查获黄鹤楼(硬金砂)1133条、红塔山(硬经典100)350条、白沙(硬新精品二代)42条,共计3个品种525条卷烟。我局于2024年8月5日将该案移送公安机关调查处理,公安机关于当日将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到天府新区烟草专卖局(成都市天府新区华阳新街370号)接受调查处理,若逾期不来自理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。特此公告。

成都市天府新区烟草专卖局 二〇二四年八月七日