

睡眠时间不足 可能增加患癌风险



ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办: 四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

夜班工作被归为 2A 类致癌物

在世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单中,熬夜(涉及昼夜节律打乱的轮班工作)被归为 2A 类致癌物。2A 类致癌物是指对人类很可能致癌,但证据有限,对动物则为确定致癌物。

在探讨 2A 类致癌物时,自然也会关注到致癌等级最高的 1 类致癌物。所谓 1 类致癌物,其定义是指对人类具有明确的致癌性,并且在动物实验中显示出足够的致癌性证据的物质。在日常生活中,我们经常会接触到这样的物质,比如常见的 1 类致癌物包括甲醛、黄曲霉毒素、乙醇、烟

草等。

虽然 2A 类致癌物的致癌风险相对较低,不如 1 类致癌物那么直接显著,但依然要引起重视。特别是经常上夜班的人群,如医护人员、警察、抢修工人、前台接待等,了解并防范 2A 类致癌物的风险尤为重要。

不上夜班的人,应避免熬夜

上夜班有时是出于工作的必要性,但对于那些无需上夜班的人来说,应坚决避免熬夜。

熬夜的定义并非仅基于“几点睡”这一单一标准,这样的界定更多只是反映了晚睡情况。真正的熬夜,实际上需要同时满足两个特定条件。

1. 睡眠时间与睡眠深度: 一般来说,8 小时是充足的睡眠时间。

除了睡眠时间,每晚至少要保证有 1.5 小时左右的深睡眠,而深睡眠主要集中在凌晨 1~3 点。如果凌晨 2 点后才上床,获得深睡眠的机会将减少。

2. 生物钟

对于睡眠习惯,相较于晚睡,更为危险的是频繁改变睡眠时间和作息规律,导致生物钟紊乱。

具体来说,一个已经习惯凌晨 4 点睡的人与一个今天 2 点睡 10 点起,明天 10 点睡 9 点起的人相比,后者由于生物钟的紊乱,更容易面临患癌的风险。

如何减少夜班带来的伤害?

1. 规律作息: 即使在休息日也尽量保持与工作日的睡眠模式相似,工作日几点睡,睡几个小时,休息日也是如此,以帮助身体建立一个稳定的生物钟。
2. 保证充足的睡眠: 下班后,应注意休息,确保 7~8 小时的睡眠时间。尽量在白天创建一个安静、黑暗的睡眠环境,可使用遮光窗帘、耳塞和眼罩模拟夜间的环境,以提高睡眠质量。

3. 劳逸结合: 夜班期间,可以通过短暂的休息来恢复精力。如有条件,也可以在休息室内进行 10~15 分钟快速睡眠。

4. 适量运动: 适量运动有助于缓解夜班带来的压力和疲劳,提高睡眠质量,但应避免在睡前几小时内剧烈运动。

5. 均衡饮食: 均衡饮食,避免过多咖啡

因和糖分的摄入,这些物质可能会干扰睡眠。

6. 定期体检: 定期体检,关注可

能出现的健康问题,早发现、早诊断、早治疗。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



生活提示



在日常生活中,鼻子堵了(鼻塞)是一种常见症状。对于鼻塞者来说,鼻塞来袭,滋味可真不好受,就像被人捏住了鼻子,每次呼吸都仿佛在和空气玩拔河比赛。

虽然生理性鼻塞可能会自行缓解,但由鼻腔病理变化引起的顽固性鼻塞,可能对我们的工作、学习和生活造成严重影响,大家要多加注意。

鼻子老堵 原因和应对方法看过来

冷热气温变化后出现鼻塞。

过敏性鼻炎患者常出现季节性鼻塞,以春季和秋季较为常见。这类患者还可能对粉尘、猫狗、花粉、尘螨、真菌等过敏原产生反应。

应对方法: 血管运动性鼻炎患者要尽量避免病因,如温度的突变、接触吸入刺激性气体,出现较大的情绪波动等。过敏性鼻炎患者要尽量远离过敏原。

慢性鼻炎患者可在疾病发作期间规律使用鼻喷激素治疗 1~2 周。如果鼻喷激素无效,可考虑联合使用口服或鼻喷的抗组胺药物(即抗过敏药物)进行治疗。

提醒: 只有以尘螨为过敏原的过敏性鼻炎患者,可尝试到医院进行脱敏治疗。还有一类慢性鼻炎患者同时伴有鼻中隔偏曲,如药物治疗无效,可考虑进行鼻中隔偏曲矫正手术。

3. 慢性鼻窦炎

慢性鼻窦炎主要发生在鼻窦处,常见于上颌窦和筛窦部位。

应对方法: 同时使用鼻喷激素和促鼻涕排出药物,如含有桉柠蒎或桃金娘油等成分的促排药,并进行鼻腔冲洗。

提醒: 如果鼻息肉已经长满总鼻道,导致药物无法起效,应尽早手术治疗。

4. 鼻咽部病变

鼻咽部病变可引起持续的鼻塞症状。在 10 岁以下的儿童中,鼻咽部病变常表现为腺样体肥大,是鼻塞的常见原因之一。

应对方法: 腺样体肥大患者通常伴有慢性鼻炎症状,需要医生评估后制订治疗方案(包括可能的药物治疗或手术治疗)。

对于成年人的鼻咽部病变,要常规进行鼻内镜检查。鼻咽部良性肿瘤通常建议手术切除,可疑的恶性肿瘤病变则需要尽快进行手术活检以明确诊断。

提醒: 一旦恶性肿瘤的性质得到确认,放射治疗通常是首选的治疗方法。

一侧鼻子不透气,另一侧正常

这种情况常见于单侧鼻腔鼻窦病变,主要原因包括鼻窦的牙源性感染、真菌性鼻窦炎、后鼻孔息肉以及鼻腔鼻窦肿瘤等。

应对方法: 如果出现持续性的单侧鼻腔鼻塞情况,应尽快就医,避免漏诊潜在的肿瘤病变,并根据病变的性质决定采取药物治疗还是手术治疗。

鼻塞防治有讲究

1. 加强体育锻炼: 加强体育锻炼,保持均衡的饮食

营养和充足的睡眠。

2. 远离过敏原

血管运动性鼻炎患者在天气转凉时应注意保暖。过敏性鼻炎患者可每日使用喷雾型生理盐水洗鼻,并尽量避免与已知的过敏原接触。

3. 科学使用鼻喷激素

实际上,鼻喷激素是相当安全的,根据病情需要可长期使用。不过,长期使用鼻喷激素可能会引起鼻黏膜干燥或糜烂,以及少量鼻出血等副作用。在这种情况下,可暂停用药

一段时间,并使用液状石蜡滴鼻剂对鼻黏膜进行润滑处理。

(综合自《大众健康》杂志、健康中国)

指甲的主要成分是蛋白质,若长期缺乏蛋白质,指甲会变软、变脆、生长慢、易断裂。

头发发脆、变细、干燥且没有光泽、容易脱落。

蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,影响运动能力。

血液中也含有蛋白质,长期缺乏蛋白质会使血浆的渗透压下降,促使血管里的水分渗透到血管外的组织里,引起水肿,通常下半身会先开始水肿。如用手按压小腿前侧,若凹痕久未消退,则可能出现了水肿。

如果蛋白质摄入不足,免疫细胞无法快速修复和增殖,会使人经常性生病。

如果睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

科普进行时

蛋白质是生命的物质基础,可以说没有蛋白质就没有生命。缺乏蛋白质的人可能会出现疲倦、体重减轻、贫血等症状,尤其是出现以下现象时,若不是因为疾病导致的,就要考虑身体是否缺乏蛋白质,需要遵医嘱及时干预。那么,这些现象都是什么,该如何补充蛋白质呢?

出现这 5 种现象 证明身体已缺乏蛋白质

5 个现象判断蛋白质缺乏

1. 指甲病态

指甲的主要成分是蛋白质,若长期缺乏蛋白质,指甲会变软、变脆、生长慢、易断裂。

2. 头发变脆、变细

头发的主要成分也是蛋白质。若缺乏蛋白质,为了保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会发黄、变脆、变细、干燥且没有光泽、容易脱落。

3. 肌肉松弛

蛋白质是构建和修复肌肉组织的关键,若缺乏蛋白质,肌肉会减少、松弛,力量下降,影响运动能力。

4. 水肿

血液中也含有蛋白质,长期缺乏蛋白质会使血浆的渗透压下降,促使血管里的水分渗透到血管外的组织里,引起水肿,通常下半身会先开始水肿。如用手按压小腿前侧,若凹痕久未消退,则可能出现了水肿。

5. 免疫力下降,经常生病

如果蛋白质摄入不足,免疫细胞无法快速修复和增殖,会使人经常性生病。

蛋白质需要摄入多少?

一般来说,成年女性的蛋白质摄入量每天不低于 55 克,成年男性每天不低于 65 克。

65 岁以上的老年人、素食群体

等特殊人群,蛋白质的摄入量应有所增加。

蛋白质补充也不是多多益善。尤其对于肾功能异常的人,过量补充蛋白质会给肾脏造成负担,导致病情加重。

如何补充优质蛋白质?

馒头、米饭作为主食,虽然也可以为人体提供蛋白质,但这类蛋白质并非被归类为优质蛋白质。而优质蛋白质的食物来源有鸡蛋、牛奶、大豆、鱼类和瘦肉(白肉、红肉)。为确保身体健康,优质蛋白质的摄入量应达到人体一天所需蛋白质总量 1/2 到 2/3 的比例。一般成年人,建议每日摄入以下几种食物。

适量主食。 主食以生重计算,男性每天摄入 300 克以上,女性 250 克以上,这些食物能提供 20 多克蛋白质。

1~2 袋牛奶。 每天饮用 300~500 克牛奶,300 克牛奶大约能提供 10 克蛋白质。

1 个鸡蛋。 一个中等大小的鸡蛋大约能提供 7 克蛋白质,胆固醇高的老年人可以隔日吃 1 个鸡蛋。

150 克瘦肉。 水产、禽肉、畜肉均可选择,大约能提供 30 克蛋白质。

25 克大豆。 相当于 100~150 克豆制品,可提供约 10 克蛋白质。

500 克蔬菜、250 克水果,可提供约 5 克蛋白质。

以上蛋白质含量为粗略估算,不同食材以及不同品牌食品,具体含量会有差别。在日常生活中,大家也可以参考《中国居民膳食指南(2022)》安排饮食,补充足量蛋白质。对于因疾病需要忌口的特殊人群,饮食要遵医嘱。

(综合自健康中国、老年健康报)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以作稿酬。

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

预防肝炎 从良好生活习惯开始

疾病发生时一般没有明显症状,容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝硬化或肝癌,严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心想吐等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。 预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径,避免无保护地接

触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外,易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活工作中要做好防护,避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎要养成良好的生活习惯。

合理用药。 一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊,根据医生建议服用药物,不要随意用药或增减药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵循医嘱,并定期检查肝功能。

限酒。 酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。 保证三餐营养均衡,少吃高油高脂食物。平时可适当多食用

富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、西兰花和菠菜等。

少熬夜。 中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。 中医认为肝主疏泄,指肝脏具有疏畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,要保持平和的心态,及时疏解不良情绪。

定期检查肝功能可及时发现早期肝脏病变,增加疾病治愈概率。尤其是年龄在 40 岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群,更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查 1 次肝功能,已有慢性肝病的人群每 3~6 个月复查 1 次。

(赵军)