

80%癌症都与环境有关



本期指导专家 刘爱国

现任安徽省抗癌协会理事长,安徽济民肿瘤医院院长,肿瘤外科主任、首席专家,乳腺肿瘤中心主任。擅长各种恶性肿瘤根治术,特别是乳腺癌综合治疗、保乳手术等。在国内率先开展癌症疼痛控制、晚期癌症姑息治疗工作。

最新研究表明,80%的肿瘤与环境因素有关。环境中的化学、生物、物理因素以及其相互交织引起癌症的发生。哪些环境污染易导致癌症发生?日常生活中是否有相关措施进行预防?乳腺癌、肝癌、胃癌、肺癌等常见癌症有哪些症状?又该如何预防?4月16日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省抗癌协会理事长、安徽省乳腺癌专业委员会主委、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经刘爱国本人审阅。

李唐玉 记者 李皖婷 文/图

80%以上的癌症因环境而起

读者:环境与癌症有什么样的关系?

刘爱国:统计显示,自1990年以来,癌症已成为我国城市居民的第一位死因、农村的第二位死因。现代医学研究表明,癌症的发生是一个多因素参与的,多途径、多步骤的复杂过程,是环境因素和遗传因素共同作用的结果。单纯由遗传因素所致的癌症大约仅有5%,80%的癌症则归咎于环境因素。

人类生存环境的四大要素,即水、空气、食物(包括药物)、土壤和岩石的污染日趋加剧,越来越多的人认识到环境对癌症的影响很大,比如:天空的紫外线过强会引起皮肤癌;吸进污染的空气会引起肺癌;喝污染的水,容易得肝癌和胃肠癌;不良饮食习惯易得胃肠道癌,吃发霉的食物也会致癌。除此之外,人的身体周围还遍布着细菌、病毒和寄生虫,这些也会致癌。

空气污染易得肺癌

读者:现在的空气污染越来越严重了,很想了解下这些污染会对人体健康有哪些危害?会引起肺癌吗?

刘爱国:空气污染是一个老生常谈的问题,粉尘、废气,对于人体绝对有害。它和吸烟、某些职业因素同为肺癌的三个主要病因。大气污染严重的工业区与大气污染较轻的农村,肺癌发病率有着显著差别的事实有力地说明了这一点。动物实验证明,空气污染物中的多环炭氢化合物有致癌作用。在工业发达的地区,工业生产过程中可排放出各种烟尘、金属粉尘、纤维及各种化学物质,如苯并芘、氮氧化物、烃类、光化学氧化剂等。在日常生活中,炉灶、锅炉排放出的烟尘、二氧化硫,交通工具排出的苯并芘、氮氧化物、烃类等。这些物质排放于大气中被人直接吸入,可诱发多种疾病及肺癌等恶性肿瘤。实验证明,在大气中有致癌作用的物质约30多种,其中多环芳香烃类的苯并芘,为空气污染中的主要致癌物质。

饮水污染易患肝癌

读者:我们小区还是个上世纪90年代建设的老旧小区,自来水水质不太稳定一直让我们不放心,请问长期饮用这样的水会致癌吗?该怎么办?

刘爱国:一般来说,城市居民饮用的自来水较为清洁,但有些高层楼房由于水压低,供水就存在困难,因此,楼顶上会建有储水水槽。有些储水槽缺乏有效的管理,表面漂浮着杂物,水槽底部还有一层尘土,甚至有的还滋生了水藻。这些“淡水藻”,如蓝绿藻毒素有明显的促癌作用。大量的细菌把水中的硝酸盐还原为亚硝酸盐,成为导致肝癌物质亚硝胺的原料。可想而知,饮用了这样的自来水对人的健康是非常不利的。

另外,水源污染有细菌和微生物污染、有机物污染、富营养化污染,还有毒物污染、化学物质类污染、热污染、放射性污染等。居民判断水源是否被污染的简单方法是,观察水的感官性状,如浊度、色度、臭味、肉眼可见物等,如果不能确定饮水安全、清洁,切勿饮用。

加强环境保护,远离癌症

读者:面对严重的环境污染致癌,我们应该怎么做?

刘爱国:早在20世纪90年代初,世界卫生组织就提出三个1/3的观念,即1/3的癌症是可以预防的,1/3的癌症如早期发现是可以治愈的,1/3的癌症可以减轻痛苦、延长寿命。目前,临床实践证明,许多肿瘤可以或能够达到治愈,比如绒癌、睾丸精原细胞瘤、某些淋巴瘤,早期的乳腺癌、结肠直肠癌、甲状腺乳头癌等可以获得近似于治愈的效果。

癌症的发生是一个复杂的过程。我们不可能去改造我们的基因,但是我们可以改善我们赖以生存的环境。因此,我们应该积极采取有效的措施,治理环境污染,减少各种有害环境因素,坚持可持续发展的战略,同时倡导健康的生活方式,这是防治癌症的首要任务和根本途径。希望大家一起行动,从身边的点滴小事做起,共同保护我们赖以生存的脆弱环境。

口腔健康讲堂

牙龈退缩可以“补”

据合肥市口腔医院牙周黏膜科医生柳七零介绍,不良刷牙习惯,使用过硬的牙刷和颗粒粗大的牙膏、咬合创伤、食物嵌塞等都是引起牙龈退缩的重要因素。且牙龈一旦发生退缩,较难通过牙龈和牙槽骨再生来恢复原有的高度。

据了解,牙龈退缩带来的美观问题越来越受到重视。由于手术具有创伤性,需要愈合时间,对于大面积牙龈退缩手术有不可预测性,且手术本身有一定的适应范围。目前,对于轻度牙龈退缩,经过手术治疗可获得牙龈完全覆盖暴露的牙根,对于中度牙龈退缩,可能获得部分覆盖,重度者,疗效欠佳。合肥市口腔医院牙周黏膜科已成功做过数例手术治疗牙龈退缩的病例,效果显著。

柳七零建议:每个人都应该养成一个良好的口腔卫生维护习惯,定期到医院检查牙齿,做好预防工作,早发现早治疗,从而拥有一口健康而美丽的牙齿。

张婷婷 记者 李皖婷

善用五行颜色 可调理自身健康

据省立医院针灸科副主任医师闫怀士介绍,正确运用五行颜色来调节人体内能量场,能提高人体自身的修复能力与抗病能力,有助于改善疾病的症状,改变疾病的发展轨迹,使疾病向良性的治愈方向发展。

绿色:具有镇静和助消化的功能,对肝脏不好、好动者和身心受压的人有益。自然的绿色对于克服消极情绪和抗疲劳有一定的作用,是调节眼睛视力和休息最为理想的颜色。

红色:具有强烈、活跃的特性,适量的红色对抑郁症、脑萎缩、脑痴呆有一定的治疗作用。

黄色:有刺激食欲,促进唾液腺分泌的作用,对胃肠功能障碍,消化不良、吸收不好,脾胃虚弱的人有良好的作用,并能激发忧郁病患者的欲望和意志活动。黄色系列的橙色,能使胃肠产生活力、诱人食欲,有助于钙的吸收。

白色:有镇静作用,能促使高血压患者血压下降,并给人以安全感。

黑色:黑色系列的蓝色具有明显的镇定作用,可使心率减慢,有降血压的作用,有助于调整人体内环境的平衡,缓解紧张情绪,并对头痛、发烧、失眠等症状有明显改善。对易发怒的人有很好的止怒作用。 记者 李皖婷

我省新生儿出生缺陷逐年上升 备孕孕期及孕产期夫妇可免费领叶酸

由中国红十字基金会主办,嫣然天使基金会协办的“中国出生缺陷预防新长征”日前启动,意味着我省备孕孕期及孕产期夫妇可通过官方网站、线下药店、微博等多个渠道免费领取叶酸等药品。

“以安徽省为例,出生缺陷总发生率2005~2009年分别为88.26/万、97.15/万、99.01/万、100.5/万、105.2/万,出生缺陷发生率增长19.2%,连续5年呈上升趋势。其中位居前10位的出生缺陷为唇裂、神经管畸形、多指(趾)、外耳畸形、先天性脑积水、肢体短缩、腹裂、先天性心脏病、马蹄内翻足、腭裂,约占出生缺陷数的70%以上。”著名医学保健专家、原安徽省卫生厅厅长戴光强告诉记者。

此次开展的“中国出生缺陷预防新长征”活动中,我省备孕孕期及孕产期夫妇可通过以下方式申领由“斯利安天使行动”免费派发的叶酸等药品,具体申领方式可通过斯利安官方网站(<http://www.ianbaby.com/apply.php>)进行查询。 记者 李皖婷

下期预告

孩子腿上起红疹,是过敏性紫癜吗?

孩子得了儿童肾病综合征怎么办?还能上幼儿园吗?孩子腿上出了很多红疹,是患上了过敏性紫癜吗?是不是因为食物或者药物过敏?4月23日上午9:30至10:30,本报

健康热线0551-62623752邀请安徽省立儿童医院肾内科副主任医师做客本报,解答关于小儿肾病的问题。

徐达良,安徽省立儿童医院肾内科主

任医师,擅长小儿肾脏病的诊治,尤其对过敏性紫癜肾炎、难治性肾病有独到的见解,能够熟练开展小儿血液净化治疗及小儿肾穿刺技术。

童友兵 记者 李皖婷

一周病情报告

夏未至,先防晒

小宋从黄山归来,脸上长了许多密密麻麻的痘子,又红又痛,经医生诊断为晒伤。据合肥市一院上周门、急诊统计,近来因晒伤前来就诊的患者明显增多。

据合肥市一院皮肤科医生介绍,因为还没到夏天,人们防晒意识不强,而近日晴空日照,紫外线强度已经增加,特别是海拔较高的山区,在没有任何防护的情况下,皮肤很容易被晒伤,临床表现为出现鲜明的红斑、水肿,重者发生水泡、大疱,同时有瘙痒、

灼痛或刺痛感。如果晒伤部位面积大,晒得太厉害,会形成水泡,并出现全身症状如发烧、心慌、头痛、恶心、呕吐等症状。

专家建议市民,防晒要尽可能的隔离紫外线对人体造成的伤害,外出时应该擦防晒乳液,而且需在外出前半小时到1小时擦,才会被吸收产生作用,并且要随身携带,随时使用。尽量避免在紫外线最强的时候晒到阳光,一般是在上午10点到下午3点之间。在穿着上,要尽量选择干的紧密针织的

衣物可以保护皮肤。

专家同时提醒,一旦皮肤被晒伤了,冷敷和用药可以减少疼痛感。但如果已经过敏了,用药前要向医生咨询,合理安全用药。在洗澡时要注意用冷水和低过敏皂,不要刮伤皮肤,如果是淋浴则要避免让水直接喷到受伤的皮肤上。一般,皮肤表皮10天时间会换一层,约25天可恢复。轻微晒伤并无大碍,但要当心中暑。

苏洁 记者 李皖婷