

健

健

康

康

“低头族”春节远离手机护颈椎

过去,被视为老年病的颈椎病,现在愈来愈“青睐”年轻白领。过年了,整天抱着手机不放的“低头族”“手机党”们,也要学会保护颈椎。

很多人想着颈椎病不过就是颈部疼痛,最多再加上头晕、头痛,但其实,颈椎病的症状复杂,多数患者开始症状较轻,到后期越来越严重。

颈椎病的主要症状有头、颈、肩、背、手臂酸痛,颈部僵硬,活动受限。颈肩酸痛可放射至头枕部和上肢,有的伴有头晕,重者伴有恶心呕吐,卧床不起。肩背部沉重感,上肢无力,手指发麻,肢体皮肤感觉

减退,手握物无力,有时不自觉地握物落地。另一些病人下肢无力,行走不稳,两脚麻木。而当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊、两眼发胀、耳鸣、心慌等症状。

更为严重的后果是猝死,又称为颈椎性猝倒,多在行走中或骑自行车时突然猝倒,可很

快在1-2分钟后清醒站起,无后遗症,但后果十分危险,“这是颈椎病发病的一个特殊症状,患者长期椎动脉基底动脉供血不足,反复发作眩晕、恶心、呕吐、头痛,在突然扭头时猝倒,可和其他脑血管病相鉴别。”

春节期间,“低头族”“手机党”们要减少看手机的次数,可通过简单的预防保健,预防

颈椎病的发生。

1.要有正确的姿势,坐着看手机或者电视的时候,应该保持颈椎中立的位置,目光平视,双肩自然下垂,腰部应该有支撑。

2.避免长时间低头,看手机半小时到一小时就要抬头活动颈椎。

3.做颈椎的保健操,进行颈椎各个方向的自动及抗阻运动。

4.调整枕头的高度。枕头的高度应能保持颈椎的生理前凸。习惯仰睡的人,枕头高度应与自己的手掌宽度差不多;习惯侧睡的人,枕头高度应与自己的单侧肩膀高度差不多。



醉酒、熬夜……看看哪些习惯易致癌

40岁以上男性是肝癌发病高危人群

“在中国,40岁以上男性是肝癌发病高危人群。80%的肝癌患者发现时已经是晚期了,晚期治疗效果大打折扣,所以早发现早治疗成为关键。”肝癌的发生和哪些有关?李德卫认为有6个因素:

- 1.病毒性肝炎。其中乙肝、丙肝是引起肝癌的主要原因。
- 2.肝硬化。各种原因引起的肝硬化,如肝炎后肝硬化、酒精性肝硬化、血吸虫性肝硬化等均是肝癌的高危因素。
- 3.饮酒。长期大量饮酒会增加肝癌的发生几率,特别是乙肝、丙肝患者长期饮酒会大大增加肝癌的发生风险。
- 4.家族因素。肝癌不会遗传,但部分肝癌有家族聚集性。
- 5.饮食习惯。长期吃熏烤、腌制及霉变食物会增加肝癌发生风险,霉变食物中的黄曲霉素是引发肝癌的因素之一。
- 6.不良生活习惯。长期熬夜、过度劳累、醉酒等不良生活习惯会增加患肝癌的风险。

醉酒会增加患肝癌风险

喝酒后,酒精(乙醇)转换成乙醛,再转换成乙酸。大量饮酒后,人体内会囤积大量的乙醛,会对许多组织和器官产生毒性,如造成细胞DNA损伤、致癌等。喝酒脸红的人,体内酒精代谢酶较少,易于导致乙醛在体内堆积,造成血管扩张(表现为脸红反应)。这部分人如果长期大量喝酒,患癌的风险肯定高于其他人。为了健康,

最好不要饮酒。

熬夜、过度劳累诱发多种疾病

熬夜和过度劳累,不仅会加大患肝癌的几率,而且还会诱发多种疾病。那如何进行有效的预防呢?

- 1.减少乙肝、丙肝病毒的传播,普及接种乙肝疫苗。
- 2.患有乙肝、丙肝的患者应该及时就医、科学治疗。
- 3.戒酒。
- 4.不吃黄曲霉素污染的稻米、面粉、玉米、花生等。不吃或少吃含有亚硝胺类物质多的食物,如酸菜、咸菜等。
- 5.适当体育锻炼,均衡饮食,保持良好心态,避免过度劳累,保持良好生活工作节律。
- 6.肝癌虽然不会遗传,但是具有家族聚集性。若家族内有人确诊为肝癌,同一家族的其他人应遵循医生意见进行相应的肝癌筛查。

饮食不健康也可致癌

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤营养诊疗中心副主任冯长艳表示,吃动平衡是最理想的饮食状态,如果吃得多动得少,导致多余的能量作为脂肪储备在人体,肥胖就会发生,而肥胖容易诱发多种癌症。不健康的饮食习惯都有哪些? 1.膳食结构不合理。城

43岁的音乐人赵英俊去世的消息,让不少人倍感惋惜的同时,也更留意和关注身体健康。有网友爆料,赵英俊的死因是因为常年熬夜所引发的肝癌,消息一出让不少“熬夜党”胆战心惊。

如今患癌人群越来越年轻化,作息不规律、饮酒、熬夜真能引发癌症?不健康的饮食与癌症又有什么关系?快一起来听听重庆大学附属肿瘤医院肝胆胰肿瘤科主任李德卫和肿瘤营养诊疗中心副主任冯长艳是怎么说的吧。

冯长艳给出了这些建议:

- 1.合理安排饮食。每日饮食以植物性食物为主,蔬菜、水果、谷类和豆类占2/3以上。
- 2.关注体重。适当控制体重,避免过轻或过重。
- 3.坚持运动。如果工作处于久坐状态或很少活动,每天应有1小时的快走或类似活动量,每周至少进行1小时出汗的有氧运动。
- 4.多吃蔬菜和水果。每天吃400克至800克蔬果,选择深绿色蔬菜、胡萝卜、柑橘类水果等。每天吃五种以上品种,长期坚持。
- 5.谷物为主食。每天吃600克至800克谷物、豆类、根茎类食物,避免精加工食物,少吃精制糖。
- 6.建议不饮酒,尤其反对过度饮酒。
- 7.少吃红肉。建议多吃鱼和家禽代替红肉。
- 8.限制脂肪摄入。少吃肥肉、油炸等高脂肪食物。尽量少用油。
- 9.少吃盐和盐腌等食品。
- 10.保证食物新鲜。
- 11.冷藏食物。易腐烂变质的食物选择冷藏或冷冻保存,并尽快食用。
- 12.警惕食品添加剂。
- 13.改善烹饪方法。吃肉和鱼时,鼓励用较低温烹制,不要吃烧焦的食物。吃肉和鱼时应避免肉汁烧焦,直接在火上烤的肉和鱼,烟熏、油炸等食物尽量少吃。
- 14.不要依赖营养补充剂。

本报综合

如何健康饮食?

年轻人如何健康饮食?