

15个改变可以防癌

男女各有侧重



这15种促癌因素可以改变

世界卫生组织指出，30%-50%的癌症死亡与可改变的危险因素有关。

我国科学家近期发表在美国《国际癌症杂志》的研究再次证实了这一点：如果控制好15种可改变危险因素，四成癌症死亡可避免。《生命时报》采访专家，总结癌症和哪些日常习惯相关，并教你守住防控关口。

基于2022年中国癌症登记数据，华中科技大学同济医学院研究人员选取了2016年男、女癌症死亡率排名前十的癌症作为研究对象（共12种，在2018年造成的癌症死亡人数占比近84%）。

在大量数据分析后，研究人员最终确定了15种可改变危险因素，分别是：吸烟、吸二手烟、高体重指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]、运动不足、过量饮酒、蔬菜吃得少、水果摄入不足、全谷物摄入不足、过量食用红肉、加工肉类吃太多、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、人乳头瘤病毒和幽门螺杆菌感染，以及PM2.5暴露。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣表示，物质生活水平提升、医疗技术飞速发展，但癌症发病率、死亡率反呈上升趋势，这与四方面关系密切。

“吸”出疾病

烟草与肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等十几种癌症高度相关，是致癌风险最高、关系最确切的致癌因素之一。

1997年-2020年，我国男性吸烟率从60%降至47.6%，女性二手烟暴露率从51%下降到25%，相关癌症风险也有下降趋势，但烟民基数仍处于高水平，且近年来电子烟兴起，吸“烟”又有抬头趋势且愈加低龄化。

病从“口”入

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任医师李咏生表示，如今食物种类大

其中，2023年对癌症死亡影响最大的3个危险因素为吸烟、运动不足和水果摄入不足。

具体到性别，男性、女性面临的风险有所不同。

2012年-2035年，威胁男性的三大癌种始终为肺癌、肝癌和胃癌，与吸烟、过量饮酒、乙肝病毒、幽门螺杆菌感染相关；女性为宫颈癌、肝癌、肺癌，且肝癌有上升趋势，需防范人乳头瘤病毒、肝炎病毒感染，二手烟、三手烟和厨房油烟的影响也不容忽视。

研究人员预测，如果从2020年开始，公众控制好上述危险因素，到2035

大丰富，可及性更高，但公众饮食反而不够健康了。

加工业高度发达、外卖随时可得，尤其是油炸、烧烤、腌制食品，烹饪中易产生苯并芘等致癌物质。国人幽门螺杆菌感染率已近50%，是胃癌一大诱因。

饮食结构发生较大变化，我国2021年人均水果日消费量为144克，仍低于200克-350克的推荐量；人均肉类日消费量达201克，已超推荐量（120克-200克），且红肉占比过大。国人全谷物摄入量下降超七成，已不足推荐摄入量（200克-300克）的1/4。

迈不开“腿”

世界癌症研究基金会确认，肥胖与结直肠癌、卵巢癌、乳腺癌等12种癌症紧密相关。

并做好监督；个人要主动避开有烟环境，包括二手烟、油烟。想戒烟的人可以去医院的戒烟门诊寻求帮助。

此外，炒菜时要及时打开抽油烟机或开窗通风。装修或购买新家具时选择环保材料。空气污染严重时减少户外活动，出门主动戴口罩。

达成运动关

日常散步、快走、跳绳、打太极拳等活动都可以算运动，关键在于找到自己喜欢并能坚持的项目。

每天10分钟-15分钟的运动也不算少，后续可逐渐增加时间、强度，还可以在通勤或午休时散散步、爬爬楼。本身有运动习惯的人，要保证每周150分钟中等强度或75分钟中高强度有氧运动。

年时可避免40.2%的癌症相关死亡，即使单独规避某一风险，也可显著减少癌症负担。

比如，若实现“健康中国2030”规划中15岁以上人群吸烟率降至20%的控烟目标、全民健身计划中常参加体育锻炼人数比例达38.5%且活动量达标，或饮食遵循《中国居民膳食指南（2022）》，分别可避免17.5万、4万、46.9万例癌症相关死亡。

需强调的是，15个可改变危险因素造成的癌症死亡人数在持续上升，但占比有所下降。这意味着，未来或许有更多风险在促成癌症，防癌须从即刻开始。

尤长宣表示，如今交通发达、电梯普及度高，人们主动运动的机会越来越少。1997年-2020年，我国男性运动不足比例增加了18.5%，女性增加了26.8%，吃得多加上动得少，肥胖大军正在不断扩张。

“染”上病毒

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科副主任医师王春梅说，全球超三成感染相关癌症病例发生在中国。推广疫苗接种后，我国危险病原体感染的情况已明显改善。

研究显示，2012年-2020年，我国乙型肝炎病毒感染率下降近一半，幽门螺杆菌感染率也有大幅下降。不过，人乳头瘤病毒感染引发的宫颈癌发病率呈上升趋势，与2012年相比，预计2035年相关死亡负担将增加4倍。

守住免疫关

王春梅表示，接种疫苗是最有效、最安全的防病方法，癌症也不例外，从出生起就要开始行动。

新生儿需按照国家免疫规划接种疫苗；成年人需每年体检，适龄女性接种HPV疫苗，有性生活后需定期进行妇科检查，高危型HPV感染者需遵医嘱治疗。幽门螺杆菌阳性者要及时根除。

专家提醒，不少病毒可通过体液、接触传播，外出理发、修脚、美甲、搓澡时，需避免共用器械或毛巾，减少间接感染的风险。

（来源：“生命时报”微信公众号《肿瘤科医生：15个改变可以防癌，男女各有侧重》）

一个改善睡眠的方法：晚餐吃点“钾”

经常失眠的人，为了睡个好觉可能会尝试各种办法，白天运动、睡前听白噪音、吃褪黑素……

其实，很多人忽略了饮食对睡眠的影响。钾是人体必需的营养素，摄入不足会导致入睡困难。近期的一项研究显示，高钾晚餐能帮助改善睡眠。

高钾晚餐有助改善睡眠

瑞士学术期刊《营养素》刊登一项最新研究强调，高钾摄入（特别是高钾晚餐）有助于减少睡眠障碍，改善睡眠质量。

日本广岛大学和早稻田大学研究人员对使用食物记录小程序的4568名日本用户的饮食状况进行了深入分析，发现每天钾摄入总量与失眠量表评估得分呈负相关。失眠量表得分越高的参试者，每天钾摄入量越低。当晚餐钾摄入量较高时，参试者更少发生睡眠障碍。研究人员分析指出，补充足够的钾有助缓解肌肉紧张、调节血压、增强神经递质功能，进而帮助入睡和改善睡眠质量。

身体缺钾的人什么样

钾不仅参与糖和蛋白质的代谢，还有助于维持肌肉和心脏正常功能。武汉市中西医结合医院内分泌科主任医师高明松介绍，心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5-5.5毫摩尔/升。一旦低于3.5毫摩尔/升，就可确诊低钾血症，人会出现肌肉无力、松弛、瘫痪等症状，甚至出现呼吸肌麻痹，严重时会有生命危险。

怎么从食物中补钾

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》，健康人钾的适宜摄入量为2000毫克/天，如果要预防慢性病，建议摄入3600毫克/天。

新鲜果蔬

蔬菜水果的钾含量通常在100-400毫克/100克，再加上每天摄入量很大，是钾最重要的食物来源。

奶类

100毫升牛奶含钾180毫克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。酸奶的钾含量为150毫克/100克。

豆类和全谷物

如果按绝对含量来说，豆类是所有食物中钾含量最高的类别，比如黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、红小豆860毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高，都在300毫克/100克以上。

薯类

薯类也富含钾，其中土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克，山药在200毫克/100克左右。

肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾，比如鸡胸肉钾含量高达333毫克/100克，猪牛羊的瘦肉钾含量也能达到200-300毫克/100克。不过，肉类不能吃太多。

鸡蛋的钾含量平均是150毫克/100克，但多数人每天只吃一个鸡蛋。

（来源：“生命时报”微信公众号《一个改善睡眠的方法：晚餐吃点“钾”》）