

# 国家版“防癌说明书” 一半内容与吃有关

癌症从来都不是“突然降临”，而是“日积月累”的结果；同样，防癌也不是“一蹴而就”，而是“日复一日”的坚持。近日，国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》，这是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则，覆盖生活方方面面。



## 管好“嘴巴” 好好吃饭是防癌第一步

### ■不吸烟，早戒烟，远离二手烟

烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟会显著增加多种癌症的发生风险，包括口腔癌、鼻咽癌、喉癌、肺癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌以及急性骨髓系白血病等。烟草中含有约70种已知致癌化学物质。

**建议：**越早戒烟，对健康的益处越大。同时应主动远离二手烟，为自己和家人营造无烟的生活环境。

### ■不吃霉变食物，不嚼槟榔

霉变的花生、玉米等，极易产生黄曲霉毒素，这是公认的1类致癌物，毒性极强，长期摄入会大幅提升肝癌风险。

槟榔及槟榔制品同样被列为1类致癌物，长期咀嚼会持续损伤口腔黏膜，是口腔癌、咽癌、食管癌的重要诱因。

**建议：**一旦食物发霉，哪怕只坏了一部分，也建议整份丢弃。为了健康，一定要远离槟榔及其制品。

### ■不吃过烫食物，饮品放温再喝

65℃以上的热饮被列为2A类致癌物。刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤，都会灼伤消化道黏膜。长期反复刺激，会让食管上皮细胞异常增生，增加食管癌风险。

**建议：**吃饭别心急，喝水别贪烫，等温度适宜再入口，才是安全的饮食习惯。

### ■少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉

咸菜、腊肉、烧烤、油炸食品，虽然风味十足，却暗藏健康隐患。腌制食品中的亚硝酸

盐，可能增加胃癌、鼻咽癌风险；熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物，提升结肠直肠癌风险；火腿、香肠、培根等加工肉制品，也被证实与结肠直肠癌风险升高相关。

**建议：**日常饮食尽量以新鲜食材为主，多采用蒸、煮、快炒等健康烹饪方式，少吃重口味加工食品。

### ■少碰甜食，拒绝含糖饮料

蛋糕、奶茶、糖果等高糖食物，不仅让人发胖，还会间接推高癌症风险。超重和肥胖与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌等多种癌症相关。长期高糖饮食还可能诱发2型糖尿病，进一步增加肝癌、胆囊癌等患病可能。

**建议：**戒掉含糖饮料，少吃甜点，控制添加糖摄入，清淡饮食才更健康。

### ■多吃蔬果、全谷物，补足膳食纤维

新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质，能降低口咽癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结直肠癌的风险。

**建议：**《中国居民膳食指南(2022)》指出，成年人每天吃够蔬菜300~500克、水果200~350克，主食中搭配50~150克全谷物和杂豆，营养均衡，防癌效果更佳。

### ■少饮酒、不酗酒

酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛，均为1类致癌物。饮酒会直接损伤消化道黏膜，增加头颈癌、食管癌、肝癌等风险。

**建议：**最安全的方式，就是不饮酒。

## 活动身体 久坐、肥胖是危险因素

### ■控制体重，管理腰围

肥胖是一种慢性炎症状态，会扰乱激素平衡，为癌细胞创造“温床”。

**建议：**BMI(身体质量指数)控制在18.5~24；男性腰围<90厘米，女性腰围<85厘米。

### ■坚持运动，减少久坐

久坐已被证实与乳腺癌、

结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症，缩短致癌物在肠道停留时间，有效防癌。

**建议：**每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。同时，别小看日常活动，爬楼梯、走路通勤、做家务，都在帮你远离癌症。

## 远离“癌源”

### 避开隐藏致癌因素

#### ■注意个人卫生，分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播，与多种癌症的发生密切相关。

**建议：**养成良好的个人卫生习惯，如聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物，避免共用牙刷、剃须刀等。

#### ■避免暴晒，做好防晒措施

紫外线为1类致癌物，长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

**建议：**阳光强烈时，出门应做好防晒措施，例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

#### ■保持通风，减少空气污染

室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯，都是1类致癌物。

**建议：**雾霾天减少外出，出门戴口罩；家里不吸烟，做饭开抽油烟机，装修选择环保材料；空气质量好时，记得开窗通风。

#### ■做好职业防护，远离致癌物

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业，可能接触到苯、甲醛、石棉等职业性致癌物。

**建议：**正确佩戴防护装备，下班后及时更衣、洗澡。

## 科学“防护”

### 尽早接种疫苗

#### ■两个防癌疫苗要知道

乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一，接种乙肝疫苗是预防最有效的手段，新生儿和未接种的成年人都建议接种。高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等，适龄人群尽早接种HPV疫苗。

#### ■母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力，还能降低母亲患乳腺癌的风险。

**建议：**至少母乳喂养6个月，有条件可持续到1年以上。 央视新闻

## 流感回升，乙流成“主角” 专家：乙流更容易出现消化道症状

扬子晚报讯(记者 吕彦霖) 根据中国疾控中心近期发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况，全国流感病毒检测阳性率连续3周上升，北方省份检测阳性率高于南方。值得一提的是，监测显示，此轮流感活动上升主要由乙型流感流行导致。

“最近流感、普通感冒，以及其它呼吸道传染病都属于高发期。”南京市第二医院呼吸科主任吕艳玲介绍，乙流与此前大家广泛关注的甲流略有不同，建议及时接种疫苗进行防护。

乙型流感和甲型流感症状十分相似，感染后均会出现发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等典型表现。不过，两者也存在一定差异：甲型流感起病更急，通常表现为高热(39℃至40℃)，全身肌肉酸痛更为显著；乙型流感起病相对稍缓，但更易引发恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，且儿童、青少年感染占比更高。“孩子感染乙流后，家长要特别关注消化道症状，及时补充水分，防止脱水。如果孩子出现精神萎靡、呼吸急促、持续高热不退等情况，应立即就医。”专家提醒。

在治疗方面，吕艳玲指出，乙流和甲流的治疗原则相同。

发病48小时内使用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物，能有效减少重症风险、缩短病程。即便超过48小时，老年人、孕妇、有基础疾病等重症高风险人群，接受抗病毒治疗仍能有效获益。

每年接种流感疫苗是最经济、最有效的预防方式。目前我国三价和四价流感疫苗均覆盖了甲型H1N1、甲型H3N2和乙型流感毒株。

记者注意到，不少公众心存疑问：眼下流感已经来了，现在打疫苗还来得及吗？去年冬天刚接种过，现在还有保护效果吗？对此，吕艳玲表示：“从冬天到现在，时间已经过去了一段时间，抗体保护能力会逐渐下降，目前保护水平可能已经比较低了。”她建议，有条件的市民可以再去接种一次流感疫苗。“冬天9到10月份打一次，到春天这个时间段再打一次，流感疫苗的加强接种是有必要的。”

吕艳玲提醒，老人、儿童、孕妇及慢性病患者等重点人群应加强防护，出现流感样症状后注意休息和自我隔离。“有条件的尽早去检测，检测后尽快应用抗病毒治疗，能缩短症状缓解时间。”

## 嗓子痒咳不停，未必是感冒

春风渐暖，万物复苏，本该是舒适惬意的时节，可不少人却受到咳嗽气喘的困扰。近期，江苏省中医院呼吸与危重症医学科李磊主任中医师在门诊每天都会接诊大量春季咳嗽的患者，其中八成以上一开始都曾按感冒来治疗。专家表示，春季咳嗽高发，原因远比感冒复杂，盲目用药不仅无效，还可能损伤身体。

李磊指出，春季咳嗽是环境、气候、体质等多重因素共同作用的结果。很多人一咳嗽就以为是感冒，但感冒只是咳嗽的原因之一。过敏性鼻炎、支气管炎、咽炎、咳嗽变异性哮喘等，症状与感冒咳嗽差异明显，学会快速自测才能避免盲目用药。

李磊指出，感冒咳嗽多伴随典型感冒症状，初期咽干、咽痛、鼻塞、流涕、打喷嚏，可伴低热、乏力、肌肉酸痛，咳白色稀痰，病程约1周，随感冒好转缓解。过敏性鼻炎是刺激性干咳，咽痒明显，接触花粉、冷风、油烟、灰尘后发作，夜间或清晨加重，无鼻塞、流涕、发热，痰极少，持续超3周，感冒药、抗生素无效。

急性支气管炎初期可有感冒症状，随后咳嗽加重，初为干咳，后期转为白色黏痰或黄脓痰，可伴胸闷、气短，深呼吸或劳累后加重，病程2—3周。

咽炎咳嗽有咽喉异物感，如物卡喉，咳不出咽不下，多为清嗓式干咳，晨起刷牙易恶心干呕，说话多、吃辛辣后加重。

咳嗽变异性哮喘是干咳，夜间明显，常因冷风、异味、油烟刺激诱发，常规治疗无效，迁延难愈，病程超8周。

专家总结了简单的自测方法：无鼻塞、流涕、发热，干咳且遇刺激加重是过敏性咳嗽；有痰、胸闷就是警惕支气管炎；仅咽喉异物感、干咳是咽炎；伴全身感冒症状是感冒咳嗽；夜间干咳、遇冷刺激、持续2月以上需关注咳嗽变异性哮喘。

李磊表示，大多数春季咳嗽属于良性、自限性的，但如果咳嗽伴随以下危险信号，需立即就医：咳嗽持续超过3周，经过居家护理、对症用药后毫无缓解，甚至逐渐加重；咳嗽时伴有高热不退(体温超过38.5℃)、寒战、胸痛、咳血痰或脓黄痰；出现明显胸闷、气喘、呼吸困难，稍微活动就喘不上气，夜间无法平躺入睡；伴随声音嘶哑、吞咽困难、体重短期内快速下降；本身有哮喘、慢阻肺、支气管炎病史，咳嗽后原有病情加重。

通讯员 孙茜  
扬子晚报/紫牛新闻记者  
万惠娟