

了解胰腺癌

胰腺癌是一种诊断和治疗都比较困难的高度恶性消化道肿瘤,多数患者发现时候已经是中晚期,治疗效果差,疾病进展很快,有“癌中之王”的称号。今天就跟大家聊聊“癌中之王”——胰腺癌。

首先我们一起认识下胰腺,它是一个狭长的腺体,横置于上腹后壁,质地柔软,呈灰红色。胰可分胰头、胰体、胰尾三部分。位于上腹部和左上腹。其主要功能分为内分泌和外分泌。外分泌主要是分泌消化液,能够分解食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物,帮助人体消化吸收。内分泌主要是分泌胰岛素和胰高血糖素等激素,主要是调节人体的血糖水平。

胰腺癌为什么成为癌症之王?

首先是胰腺位于上腹部深处,早期症状不明显,不容易察觉。当出现症状如腹痛、黄疸等时,往往病情已

经进展到中晚期。其次因为胰腺的位置很深,使得体检时难以触及,常规检查早期不容易发现,即使使用成像技术如CT、MRI等,也可能因为肿瘤太小而漏诊。最后就是治疗困难,由于多数患者在确诊时已是晚期,总体的手术切除率很低,而且胰腺癌对放疗和化疗不敏感,使得治疗选择有限,疗效很差。

哪些人群是胰腺癌的高发人群呢?

胰腺癌发病有偏爱,比如慢性胰腺炎、长期抽烟、酗酒、高脂肪饮食,有胰腺癌家族史的患者。这些患者一定要密切随访,定期进行健康检查。

生活中我们如何预防?

胰腺癌治疗效果不佳,生活中重在预防。预防胰腺癌首先是保持良好的生活习惯,比如戒烟:吸烟是胰腺癌的已知危险因素,戒烟可以显著

降低患胰腺癌的风险。限酒:过度饮酒会增加患多种癌症的风险,尤其是长期大量饮酒会引起胰腺慢性损害,诱发胰腺病变。其次,均衡饮食:高果蔬饮食,富含全谷物、豆类、水果和蔬菜,可能有助于降低患胰腺癌的风险。适量运动可以促进新陈代谢,有利于胰腺的健康,也有助于控制体重,促进血糖的代谢。最后一点也很重要,就是要定时体检,尤其是有上述高危因素的人群,要做好胰腺癌的预防筛查,做到早发现早治疗。

(王艳瑛)



让牙齿健康的几个方法

牙齿是身体的重要器官之一,进食任何食物都需要通过牙齿的咀嚼,这样才能有利于肠胃更好地消化和吸收。因此大家在平时的生活中,一定要加强对牙齿的保护,正确护理牙齿,这样不仅能够维持牙齿的健康,还有利于身体健康。

那么,什么样的牙才是“好牙”呢?口腔健康的标准是:牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常(淡粉色)、无出血现象。

想要护牙健齿,我们该怎么做呢?

睡前刷牙

如果睡前不刷牙或没刷干净,食物残渣在细菌的作用下发酵产酸,再加上口腔因睡眠而缺少唾液,细菌借此大量繁殖,很容易引发龋齿。睡前刷牙可以清除食物残渣,确保口腔清洁。

正确刷牙

如果想维持牙齿的健康,大家首先要做的就是保证牙齿的清洁和卫生。刷牙时,将牙刷轻轻靠在牙齿与牙龈的交界处,用画圆的方式在牙齿颈部打圈,然后再向没有牙龈的一侧扫,以去除舌侧和唇侧的牙菌斑。前牙的舌侧则要竖起牙刷,由牙龈向外刷,咬合面小幅度来回刷。刷牙的时间控制在3分钟左右,可以有效清洁口腔中的细菌和食物残留。

多喝水

经常喝水,可以平衡口腔酸碱度,降低酸对牙齿的腐蚀,减少龋坏。

不要忽视舌头

舌头与牙齿同在口腔中且接触密切,舌头上的菌斑沾在牙齿上,相当于刷牙没刷干净,同样会引起口臭、龋坏等疾病。

少食含糖及酸性食物

进食含糖或酸性食物过于频繁,使唾液来不及修复牙釉质,久而久之就会形成蛀牙,造成牙齿的永久性损伤。

每年至少看一次牙医

即使每天刷牙、使用牙线和漱口水,也需要定期去牙科检查自己的牙齿情况,这样能够及时发现牙齿问题,从而做到早发现早治疗。成年人至少每年看一次牙医。

良好的生活习惯对于牙齿的健康起着决定性的作用,通过这些简单的方法,我们不仅能够维护口腔的清新和健康,还能够确保牙齿得到应有的保护。

(柳岩)

改变饮食结构 帮助延长寿命

“吃”贯穿了我们的一生,如何“吃”出健康、“吃”出长寿,这里有着大学问。

一项最新研究发现,简单地改变饮食结构就能延长寿命。那么,长寿的食物到底有哪些?日常又要注意哪些饮食习惯呢?

1. 多吃豆类

豆类含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸,是优质的植物蛋白来源。因此,将豆类(尤其是大豆)与谷物搭配,对改善免疫功能、骨骼健康,甚至皮肤和头发健康,都非常有帮助。

2. 多吃全谷物

与精制谷物相比,全谷物含有更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等。增加全谷物摄入有助于降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、癌症等的发病风险。推荐每天至少一餐食用全谷物,建议全谷物和精白米面搭配吃,比如二米饭、八宝饭都是推荐的做法。

3. 多吃坚果

大多数坚果都富含蛋白质、膳食

纤维、钾、镁、锌、硒、B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸等营养。常吃坚果能帮助抗炎抗氧化、有助于控制血压、维持血糖平稳、预防心血管疾病等。《中国居民膳食指南》建议每周吃50~70克坚果,平均下来每天约10克,相当于一小把。

4. 少吃红肉

2023年在《欧洲心脏病学杂志》上刊登的一项涉及176万人的研究结果显示,不论是加工红肉还是非加工红肉,吃多了都会增加心血管疾病和糖尿病的发病风险。

具体而言:每天多吃100克未加工红肉,心血管病的发病风险可能增加11%!而每天仅多吃50克加工红肉,心血管病的发病风险就可能增加26%!

同时,每天多吃100克未加工红肉,会使2型糖尿病风险增加27%,不仅如此,还会让妊娠期患糖尿病的风险翻倍!每天多吃50克加工红肉则可以使2型糖尿病风险增加44%。

5. 少吃加工肉类

世界卫生组织的国际癌症研究机构(IARC)已经将加工肉列为1类致癌物,即明确对人类具有致癌性。

加工肉在生产过程中可能产生致癌物质,如亚硝酸盐、多环芳烃和杂环胺等。特别是亚硝酸盐这种物质,亚硝酸盐本身没有危害,但是亚硝酸盐在进入人体后,会跟体内蛋白质的二级胺结合,产生一种新的强致癌物——亚硝胺。亚硝胺具有强烈的毒性,容易增加肝癌、口腔癌、食道癌、肺癌等多种癌症的患病概率。

6. 少喝含糖饮料

含糖饮料被称为“甜蜜杀手”!2023年,四川大学华西医院的研究团队在《英国医学杂志》上发表的综述研究显示,高糖饮料摄入与45种疾病风险增加相关!包括肥胖、痛风、糖尿病等内分泌及代谢疾病,冠心病、中风、高血压等心血管疾病,肝癌、胰腺癌、乳腺癌等多种癌症等等。

(摘自《健康时报》)



冬瓜西红柿煨排骨

材料:排骨500克、冬瓜200克、西红柿1个。料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉、盐各适量。

做法:1.将排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮沫,放入高压锅,加料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉等佐料,定时20分钟后取出。2.冬瓜切厚片、西红柿切小块。3.把排骨倒入炒锅,加入冬瓜,煨至冬瓜绵软时,放入西红柿块和盐,再稍煨片刻,即可出锅食用。

功效:此道汤品,采取无油烹饪的做法,用冬瓜与富含番茄红素的西红柿,以及脂肪含量较低的排骨同煨,荤素搭配,营养均衡。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办