

中华中医药学会科普分会组织编写

节日里的健康话题 ④

医药卫生节日

◎ 编著 李洁

里的健康话题

抗癌日、爱耳日、睡眠日……

关注当今社会的医药与卫生

疾病预防、治疗、调摄……

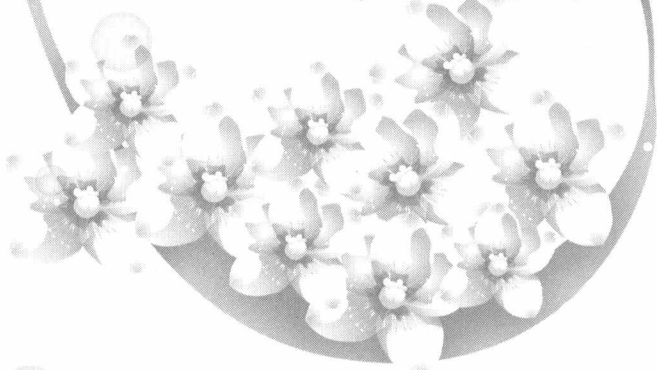
解读人类生活的健康与和谐

人民卫生出版社



[中华中医药学会科普分会组织编写]

节日里的健康话题（四）



医药卫生节日里的健康话题

编著 李 洁

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医药卫生节日里的健康话题 / 李洁编著. —北京: 人民卫生出版社, 2008.9

ISBN 978-7-117-10538-5

I. 医… II. 李… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 122128 号

节日里的健康话题 (四)

医药卫生节日里的健康话题

编 著: 李 洁

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 16.5

字 数: 204 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10538-5/R·10539

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

导言

节日是人们为了适应生产和生活的需要而共同创造的一种民俗文化。我国节日经历了先秦发生期、汉代定型期、魏晋南北朝融合期、唐宋高峰期和明清稳定期五个发展时期。

我国岁时节日在历史演变过程中形成了一些特点，如具有农业文化特色，讲究礼仪、风俗与礼俗相结合，传承性与变异性相统一，以及鲜明的民族性与地区性。

过去，我国只有“国际护士节”、“世界卫生日”和“国际麻风节”三个卫生节日。从1988年开始，各种卫生节日相继确立。到2004年为止，我国与卫生有关的纪念日已达到29个，丰富多彩的卫生节日贯穿全年。利用医药卫生节日开展健康教育，对于实现人人享受健康的战略目标具有重要意义。

医药卫生节日的社会性决定了其更具有普及性。在29个医药卫生节日中，属于全球性的节日有20个，属于国内性的有9个。同一时间在全国乃至世界范围内开展健康教育活动，是由医药卫生节日的社会性决定的。尽管人们的民族、年龄、性别、教育程度、职业等不同，但人们对于健康的身体和精神的追求，以及对于生命和生活质量的追求是相同的。在医药卫生节日期间，人们会普遍地关注和接受卫生与健康教育。因此，医药卫生节日也体现出与其他节日不同的社会氛围。

同时，每个医药卫生节日每年都有自己的主题，这就更加为医药卫生节日注入了指导性意义，也给人们一个全国或全

球范围的健康提示。人们可能会在一定的时间里自觉接受健康教育，改变不良生活方式，增强自我保健和保护能力。而且，医药卫生节日因为有法定性，所以医药卫生节日健康教育更具有实效性。医药卫生节日有我们国家规定的，也有世界卫生组织规定并得到我国认可的不同形式。卫生节日的这种法定性，使政府部门会在特定的节日进行动员部署、宣传、示范、表彰等，健康教育成为政府支持、各部门配合、群众参与的节日。因此，利用医药卫生节日开展健康教育是非常必要、有益和切实可行的。

《医药卫生节日里的健康话题》选取18个医药卫生节日，以“节日溯源”“节日主题”“健康话题”“相关链接”的体例，首先突出卫生节日的主题，根据节日所在季节的发病特点，介绍与之相关的内容；并尽可能发挥科普著作的普及性、指导性和实效性的优势，选择相关的卫生知识，内容相对集中，形式多样，使读者容易理解，对健康保健有指导意义，并在日常生活中切实可行，从生活方式上能够作出调摄。借此最大限度地激励和满足人们对卫生保健科学知识的需求，从而提高卫生节日健康教育的吸引力、信服力和激励力，为促进知、信、行的转变提供动力和资源。

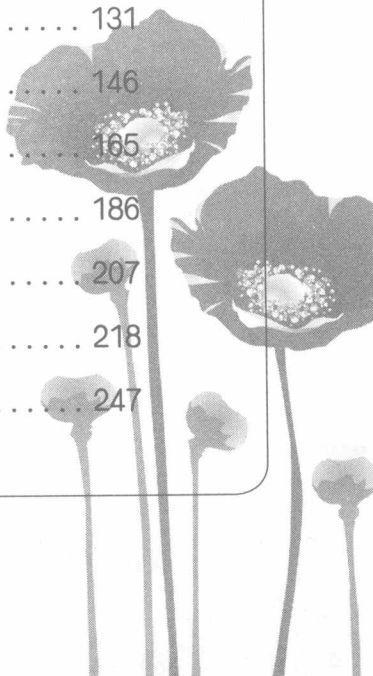
李 洁

2008年7月



目录

世界抗癌日.....	1
爱耳日.....	12
世界睡眠日.....	16
世界哮喘日.....	25
全国学生营养日.....	42
国际牛奶日.....	51
世界无烟日.....	66
全国爱眼日.....	78
世界人口日.....	95
全国爱牙日.....	101
世界老年性痴呆宣传日.....	117
国际聋人节.....	131
全国高血压日.....	146
世界精神卫生日.....	165
世界关节炎日.....	186
世界骨质疏松日.....	207
世界糖尿病日.....	218
世界艾滋病日.....	247





世界抗癌日



在各种疾病中，癌症可谓是“头号杀手”。据世界卫生组织报告，每年世界上有900万起新的癌症病例发生，500万人死于癌症。尽管有先进的医疗技术，但由于平均寿命的延长、生活方式的改变以及吸烟等原因，如果没有进一步抑制癌症的措施，预计到2020年每年将有2000万起新的癌症病例，而癌症患者死亡人数将突破1000万。

为了全人类的健康，世界卫生组织把每年的2月4日定为世界抗癌日，以联合全球共同攻克癌症。

节日主题

世界抗癌宣传活动强调：在儿童时期养成健康的生活习惯可有助于预防长大后患癌症。

许多人认为癌症是一种“命运”，“不幸”的人才会患上。他们认为自己没办法控制癌症的发生。实际上，只要我们知道正确的防癌知识，并应用于日常生活，全世界超过三分之一的癌症病例是可以预防的。



吸烟、饮食、营养、运动和晒太阳，都与癌症的发生密切相关。儿童和青少年接种疫苗，可以预防某些引起癌症的病毒感染。

小时候养成良好的卫生习惯，对以后的生活意义重大。儿童成长中，有没有主动或被动吸烟，如何饮食、运动和晒太阳，对他们以后有很大影响。如何让孩子养成健康习惯，父母扮演着关键角色。儿童是世界的未来（Today's Children, Tomorrow's World），预防癌症应以儿童为重点。

2007年世界抗癌宣传活动的4项主要信息为：①为儿童营造一个无烟的环境；②积极锻炼、健康饮食和避免肥胖；③了解与病毒相关的肝癌与宫颈癌的疫苗知识；④避免在阳光下暴晒。



肿瘤的特点

肿瘤或者叫癌症，实际上是一类疾病。因为凡是人体身上有细胞的地方，都可以发生肿瘤，它是正常细胞的形态、结构和功能发生异常引起的疾病。肿瘤细胞有以下3个特点：

1. 形态怪异 正常细胞在发育成熟后，有其各自的固有形态。人从一个胚胎细胞开始分化，慢慢越来越多，其中一些变成了神经细胞，另一些变成脏器、皮肤等以后就定型了。而肿瘤细胞则不一样，它处于一种低分化或未分化状态，缺乏正常细胞的一些特点。

2. 无政府主义生长 正常细胞的生长受机体非常严格的控制。比如人的皮肤细胞中，第3层的细胞才能分裂，产生正常细胞，而表皮细胞则没有再生能力。这些生长都是受机体控制的。如果受伤



了，伤口两边的细胞就会大量繁殖，慢慢使伤口愈合。这两边细胞碰到一块，马上就停止生长。如果不停止，瘢痕就会越来越大。相反，癌细胞是不听指挥的，它不受“中央政府”的控制，属于完全无政府状态的繁殖。越繁殖越多，慢慢就形成了肿块。这个肿块是机体所不需要的，因为肿块可以吸收机体的营养，而且产生一些有害的物质。

3. 有侵犯和转移的能力 正常细胞的位置比较固定。如皮肤细胞就在皮肤上，肌肉细胞就在肌肉上等。癌细胞则不一样，它具有侵犯和转移的能力，从而不断繁殖、浸润到别的组织。

识别癌症的信号

1. 有持续性头痛，伴有恶心呕吐或视物障碍，或鼻出血、头晕、耳鸣耳聋等症状。

2. 身体任何部位出现肿块，哪怕只有黄豆大小的肿块，特别是在颈部、乳房、心窝部、右肋下、锁骨上等处出现，且肿块不断增大。

3. 乳房左右不对称，大小有变化，乳头流出血样或乳样分泌物，或者发生糜烂。

4. 经久不愈的干咳，无痰或少量痰液，伴有声音嘶哑，痰中夹血丝或小血块。

5. 吞咽时有哽噎的感觉，胸骨后有异物附着感或烧灼感，或有隐痛。

6. 长期食欲缺乏，消化不良，上腹部饱胀，若伴有恶心呕吐，注意呕吐物中是否有黑褐色内容物，或大便黑色如柏油状。

7. 中年以后，性交时阴道出血，或阴道不规则流血，或白带多且有恶臭。

8. 大便习惯改变，或不明原因的大便次数增多，或便血不止。

9. 身体任何部位长出的疣或色素痣迅速增大，颜色变深，局部毛发脱落或发生破溃。



10. 身上较长的骨骼（如四肢骨）某处不明原因的疼痛且进行性加重。

常见癌症的早期征兆

1. 食管癌 吞咽食物有迟缓、滞留或轻微哽噎感，可自行消退，但数日后又可出现，反复发作，并逐渐加重。或在吞咽口水或吃东西时，总感觉胸骨有定位疼痛。平时感觉食管内有异物且与进食无关，持续存在，喝水及吞咽食物均不能使之消失。

2. 胃癌 突然出现原因不明的消化不良症状，而且比较顽固、进展快；突出表现为食欲迅速下降、餐后腹部饱胀感及不适感，同时体重明显降低。或者过去没有胃痛（“心窝痛”）的人，突然出现反复的胃痛；以前虽有胃痛，但近来疼痛的强度、性质、发作的时间突然改变，且原来治疗有效的药物变得无效或欠佳。

3. 肠癌 凡30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀，大便习惯发生改变，出现便秘、腹泻或者交替出现，有下坠感，且大便带血，继而出现贫血，疲乏无力，腹部摸到肿块，应考虑肠癌的可能。其中沿结肠部位呈局限性、间歇性隐痛是结肠癌的第1个报警信号。下坠感明显伴大便带血，则是直肠癌的信号（肠癌包括结肠癌和直肠癌）。

4. 肝癌 早期肝癌无特异性症状，如有也多是癌前病变的一些复杂表现。但是如果慢性肝炎或肝硬化的病人，右上腹或肝区出现刺痛或疼痛加剧，身体不适，食欲减退，进行性消化不良，伴有顽固性腹泻及体重明显下降，应高度警惕。

5. 鼻咽癌 鼻咽癌的早期征兆有一个共同特点，即症状（和体征）多发生于单侧。如单侧涕血（指擤出）、单侧鼻出血、单侧耳鸣、单侧听力下降、单侧头痛、单侧颈淋巴结肿大等。

6. 脑肿瘤 主要表现为头痛和呕吐。头痛很特别，往往是在清晨醒来时头痛最重，起床后可逐渐减轻，以前额、后枕区及两侧明





显。头痛多伴喷射状呕吐，与进食无关，尤其是疼痛剧烈时，而呕吐后头痛即减轻。

7. 肺癌 咳嗽是肺癌的早期症状，其特点是以阵发性刺激性呛咳为主，有咳不净的感觉，一般无痰或只有少量白色泡沫痰，继发感染可出现脓痰。如经抗感染药治疗2周后无改善，应警惕肺癌的可能。或在原有慢性咳嗽基础上出现咳嗽性质改变，甚至伴有“气管鸣”“气短”时应予注意。肺癌的另一信号是间断性反复少量血痰，或痰中带血丝。此外，还可出现胸背痛、胸闷、发热等症状。

8. 乳腺癌 乳房发生异常性变化，患乳出现单发的、无痛性并呈进行性生长的小肿块。出现微凹（“酒窝征”），皮肤变粗发红，乳头变形、回缩或有鳞屑等，疼痛或压痛，非哺乳期妇女突然出现单侧乳头流水（乳样、血样、水样液体）。

9. 宫颈癌 宫颈癌的早期症状主要有以下几方面：

(1) 性交、排便、活动后阴道点滴状出血、血液混在阴道分泌物中。开始出现量少，常自行停止。

(2) 不规则阴道出血，尤其是停经多年又突然阴道出血。

(3) 白带增多，呈血性或洗肉水样。

要及时进一步检查。重点是不规则阴道出血、接触性出血和白带过多。

10. 白血病 发热、出血、贫血是（急性）白血病的三大早期症状。体温 $37.5\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 时常提示有感染，如皮肤、呼吸道、肠道、口腔、泌尿系统等部位炎症。出血可发生在任何部位，但以皮下、口腔、鼻、牙龈等处常见。出血程度可由瘀点、瘀斑以至口、鼻腔大出血。贫血是因为红系造血障碍和出血所致，且进展迅速，病人面色苍白。此外，可出现淋巴结肿大和骨关节疼痛，有特征意义的是胸骨轻压痛。

易患癌症因素

从理论上讲，人人都可能患癌症；但医学调查证实，有下列情



况的人群患癌症的可能性更大，应及早防范。

1. 常喝很热的浓茶 经常饮用高温（70℃以上）浓茶，不但易烫伤食管、形成慢性溃疡，而且茶中的鞣质可沉积在损伤部位，刺激受伤的食管上皮细胞，致使慢性溃疡经久不愈，导致癌变。

2. 经常熬夜 肿瘤细胞是在正常细胞分裂过程中发生突变而形成的。夜间是细胞分裂最旺盛的时期，如果夜晚睡眠不足，人体的免疫力降低，发生变异的细胞不容易被及时清除，从而可能导致癌症的发生。而熬夜者为提神，常吸烟或者喝咖啡，也易使更多的致癌物进入人体。

3. 憋大小便 尿液中一般含有1种或几种致癌物质，均能刺激膀胱上皮，使其癌变。粪便中的有害物质更多，如硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物和次级胆酸等致癌物，若经常刺激肠黏膜，也会导致癌变。

4. 过敏体质 美国科学家调查了近4万人，凡是有哮喘和对某些药物或化学试剂过敏的人，比无过敏史者更易发生癌症。有过敏史的女性罹患乳腺癌的概率比正常人高30%；有过敏史的男性罹患前列腺癌的概率比正常人高40%。

5. 血清胆固醇过低 美国一些专家认为，血清胆固醇过低者，其结肠癌发生率较高。血清胆固醇低于2.86mmol/L的人，其患结肠癌的危险性比正常人高3倍以上。

6. 偏吃肉食 美国哈佛大学的专家发现，每天以猪、牛、羊等畜肉为主食的人，患肠癌的比例比那些每月只吃几次少量肉食者高2.5倍；患胰腺癌的危险性也随食入肉量的增加而增加。

7. 癌症病人的子女 肿瘤遗传学研究认为，人类癌症的发生与遗传因素有很大的关系，癌症病人的后代患癌的风险显著高出一般人群。

8. 夫妻一方患癌 资料表明，夫妻双方同时或先后患癌的现象





有逐渐增多的趋势，称为“夫妻癌”。专家认为，相同的不良生活方式为其祸根。

9. 高血压 高血压虽不能直接导致癌症，但是这两种疾病有着共同的发生机制。肥胖、嗜酒、吸烟、食盐过多等既能使血压升高，也能诱发癌症。所以积极防治高血压也能降低患癌风险。

10. 维生素缺乏 瑞士专家认为，体内保护性维生素少的人易受癌症侵犯。维生素A、 β 胡萝卜素缺乏者，罹患肺癌的危险性增加3倍；维生素C缺乏者，罹患食管癌、胃癌的危险性分别增加2倍和3.5倍；在维生素E不足的人群中，唇癌、口腔癌、皮肤癌、宫颈癌、胃癌、肠癌、肺癌的发生率也会增加。

癌症预防

目前，世界各国医疗界公认的防癌措施包括建立良好的生活方式，选择致癌因素少或者没有致癌因素的食品，以及科学合理地调整饮食结构等。如能付诸实施，就可以减少一半患癌的危险。专家们建议从以下几个方面做起：

1. 积极治疗癌前病变，这对于预防癌症的发生是行之有效的。
2. 保持良好的情绪，生活中应积极克服悲伤、焦虑、痛苦、急躁的情绪，尽最大努力增加生活和工作中的欢乐，少几分忧愁，多几分潇洒。学会公开表达自己的情绪，养成胸怀宽广、不计较得失的品格。
3. 改掉吸烟嗜好，少饮酒也可以降低癌症、尤其是肺癌的发病率。
4. 改变不良生活习惯，如少吃酸菜，多吃新鲜水果、蔬菜以及纤维含量多的食品。不吃发霉烟熏食物，不吃过热过硬的食物，进食速度不要太快，少吃有刺激性的食物。
5. 注意妇女卫生，积极治疗妇科疾病。提倡母乳喂养，哺乳期以1年左右为宜。



6. 开展群众性的普查普治, 大力开展调查研究以了解病因, 探索癌症的发生规律; 进一步制定简便易行、行之有效的预防措施。

7. 做好三废处理, 保护环境卫生, 严防环境污染, 调查和妥善处理致癌物质。

8. 从事与致癌物质有关的职业人群, 应严格遵守操作规程, 加强个人防护, 尽量减少与致癌物质的接触时间及数量, 并做好定期的体格检查工作。

9. 大力提倡发展体育活动, 增强体质, 提高抵抗癌症的能力。

10. 应选择低脂肪食品。高脂肪饮食可使大肠内正常的厌氧菌将胆汁的有关成分转变成致癌物质。因此, 一定要限制脂肪的摄入。高脂肪食品除肉类外, 还应注意鱼、蛋、牛奶中的脂肪含量。

11. 防霉。发霉的粮食及食品中常可查出致癌物质黄曲霉毒素。日常生活中, 如果馒头、面包、米饭等食品霉变, 是绝对不能再食用的。家庭中的冰箱冷藏存放食品, 一般不要超过7天; 即使冷冻, 也不应超过3个月。

12. 不要过多地晒太阳。已经肯定, 紫外线过多照射与皮肤癌和黑色素瘤的发生有关系。过多晒太阳会使皮肤衰老, 而且增加患皮肤癌的危险。

影响癌症治疗的七大误区

1. 放弃治疗 一些患者认为得了恶性肿瘤最终是死亡, 不如将钱花在吃吃喝喝、游山玩水上。其实, 恶性肿瘤并非不治之症, 目前至少有13种恶性肿瘤在早期经过手术、放疗、化疗等正规治疗可以治愈, 如恶性淋巴瘤、绒毛膜细胞癌等, 还有10种左右的恶性肿瘤经治疗后可以延长生存期以及无瘤生存期, 如乳腺癌、小细胞肺癌等。因而, 患者及其家属首先应该了解有关知识及目前的治疗方法和水平, 要有战胜癌魔的信心, 不要轻易放弃治疗。

2. 有病乱投医, 盲目相信民间秘方、偏方 一些治疗癌症的“专





一些治疗癌症的“专业户”、“祖传世家”，不仅未接受过正规的医学教育，甚至连一点医学知识都没有，不少患者上当受骗，不仅浪费钱财，还贻误了最佳治疗时机（图1）。



图1 乱投医

3. 相信一药能消百种癌 恶性肿瘤不是一种而是一大类疾病，不少患者盲目相信某药能包治百病，其中不乏一些“健”字批号的、根本无治疗功效的保健药物和连“健”字批号都没有、仅有内部制剂批号的自产自销的药物，如此治疗只会越治越糟。

4. 肿瘤切除即病愈，对癌症的特点不了解 很多患者及家属认为，手术切除肿瘤就治好了癌症，并不了解恶性肿瘤具有转移性和侵袭性，可通过淋巴和血液循环途径向全身扩散。盲目乐观耽误了后续治疗，最终影响病人生活质量。

5. 盲目迷信专家，不了解专家也有侧重 国内有许多优秀的肿瘤学专家，他们在肿瘤治疗中的某些领域造诣颇深，比如有专门从事恶性肿瘤手术治疗的肿瘤外科专家，有从事恶性肿瘤的化疗、内分泌治疗、生物治疗、营养支持治疗和减症治疗的肿瘤内科专家和放疗专家等。因而不能盲目认准某一位专家，而应根据疾病及治疗方法的不同，选择相应的专家。



6. 化疗毒副反应大, 拒绝应用 不少患者及家属听说化疗有严重的毒副反应, 不愿接受治疗而任由肿瘤发展。其实, 近年来随着医学科学的发展, 化疗的主要毒副反应已能够完全避免或大幅度减轻, 绝大多数的肿瘤内科医生均已经掌握了预防和处理化疗的毒副反应, 力求最大限度战胜癌症, 因此纠正误区也是当前防治肿瘤的当务之急。

7. 千方百计向患者隐瞒病情 很多人认为不要把真实的病情向患者本人透露, 以免患者承受不了压力。但专家认为, 肿瘤的治疗并不是用一种单一的手段就可以解决的问题, 要有一个较长的循环过程。如果让患者知晓自己病情, 同时给予最大的鼓励 and 希望, 患者可以充分配合治疗, 增加信心, 既可以明显地提高疗效, 亦可增加抗病及抗副作用的能力。



专家忠告

恶性肿瘤的发病率仍居高不下, 目前还没有可以根治癌症的特效办法, 只有通过早发现、早诊断, 并采取科学合理的综合治疗方法, 才能最大限度战胜癌症。因此, 纠正误区也是当前防治肿瘤的当务之急。肿瘤患者只有走出求医的误区, 选择正规医院, 接受正规的中西医结合、放化疗结合、内治外治相结合的系统化综合治疗, 坚持到彻底治愈, 才是明智之举。



相关链接

抗癌蔬菜名单

日本国立癌症预防研究所不久前对26万人的饮食生活与癌症的

关系进行了统计调查，证明了蔬菜的防癌作用。

通过对40多种蔬菜抗癌成分的分析及实验性抑癌实验结果，按照抗癌成分的含量从高到低列出了19种对肿瘤有显著抑制效应的蔬菜名单：熟红薯（98.7%），生红薯（94.4%），芦笋（93.9%），卷心菜（91.4%），菜花（90.8%），芹菜（83.7%），茄子（74%），甜椒（55.5%），胡萝卜（46.5%），金针菜（37.6%），荠菜（35.4%），苜蓝（34.7%），盖菜（32.9%），雪里红（29.8%），番茄（23.9%），大葱（16.3%），大蒜（15.9%），黄瓜（14.3%），大白菜（7.4%）。