

# 家庭健康服务



丹东市卫生局共产党员志愿者  
医疗卫生服务活动办公室

2007年10月

# 前 言

《家庭健康服务》，随着丹东市卫生局共产党员志愿者医疗卫生服务队深入社区服务带给诸位。这是我们丹东市卫生局共产党员志愿者医疗卫生服务活动办公室在《健康报—知识与健康专版》摘录而汇编成册的。愿这本小册子——《家庭健康服务》能走进您的日常生活，呵护您的健康。

一段时间以来，我市的社区居民和党员活动站的居民，虽然享受到了市直医疗卫生工作者的义诊、巡诊、健康知识咨询、传染病的防治和卫生环境的监督净化。但与此同时，我们共产党员志愿者医疗卫生服务队也深切地感到广大社区居民健康知识的匮乏和自我保健意识的不强，累及了身心健康。由此，丹东市卫生局共产党员志愿者医疗卫生服务活动办公室，摘编了这本《家庭健康服务》小册子。请您在茶余饭后能够经常翻阅这本小册子，增长知识，保护自己的健康。今后我们还将推出若干种类似的小册子，愿伴您健康一路行。

# 癌症：预防有方

## 科学证明：

- 百分之三十至四十的癌症是可以透过健康的饮食习惯,加上经常运动及保持健康体重来预防的。

- 不吸烟可以进一步预防百分之二十至三十的癌症。

- 全球每年有三至四百万宗癌症个案是可以透过健康饮食及改变生活习惯来预防的。

## 预防的保证

癌症是相当复杂的病症,因此不能说保证可以避免。然而,由于癌症与饮食及生活习惯关系极为密切,我们可以透过正面积极的行动来保障自己的健康。以下的建议有助我们吃得均衡,以及作出简单的生活习惯改变,从而预防癌症。采纳的建议愈多,患癌的机会就愈低。此外,以下建议更有助减低患上心脏病及其他慢性疾病的机会,能改善整体健康状况。

### 1 改变饮食习惯

膳食应以植物为主,多吃不同种类的蔬菜、水果、豆类及天然少加工、淀粉质丰富的主食。

#### 既是……

平时多吃植物性食物,包括:蔬菜、水果、壳类(例如小麦、燕麦、大豆制品,与及面条、面包等小麦制品)、所有豆类、淀粉质丰富的植物根部及块茎(例如莲藕、蕃薯、芋头、大头菜及马铃薯)。这些食物有助预防癌症,是因为它们:

- 含人体所需营养及其他重要的物质,有助预防癌病变发生,或制止已发生的癌病变。

- 本身脂肪及热量含量低,有助控制体重。

- 容易饱肚,有助减少进食「不健康」的食物(例如脂肪含量高的即食食品)。

### 2 控制体重

避免过重或过轻。成年阶段的体重增长不宜多余五公斤。

**如果……**

要保持健康的体重,就得平衡摄取的热量和运动量。成年人的体重增长只要能保持余五公斤以下,就能减低患癌的机会,同时避免其他与过重有关的健康问题。

如果你过重或者肥胖,就要……

- 多吃低热量、高营养的食物,例如蔬菜、水果。
- 选用低脂奶类制品。
- 选择用油量低的烹调方法,例如蒸、微波炉加热或(不另加油)。

·肚子饿时,选择全麦面包、粟米片、豆类等有益健康的食物,因为它们容易饱肚,适量进食不会令人摄取过多脂肪。

·多做运动:选择步行上班或以单车代步,或者以步行或踏单车取代部分车程。多用楼梯,少乘电梯。午膳时间可以去散步。到社区中心或健身中心,看看有什么适合的活动。

**别忘记:**

- 体重过轻,重者同样会导致很多健康问题。
- 不用经常检查体重,最多一星期一次已经足够。

### **3 适量运动**

日常工作的运动量属低或中等的人士,可以每天快速步行一小时或进行其他类似运动,并每星期最少做一小时剧烈运动。

刚开始做运动的人士,可尝试选择剧烈程度中等的运动,每天最少做三十分钟。

**因为……**

终生保持多做运动的生活方式,能减低患上心脏病、中风及骨质疏松症的机会。研究证实,多做运动可以减低患上结肠癌的机会,相信也能减低患乳癌及肺癌的机会。运动更有助我们保持健康的体重,从而预防与肥胖有关的癌症。

**采取行动**

- 尽可能将运动融入日常生活:多走路,少乘交通工具或驾车;

多用楼梯,少乘电梯。如果要乘搭交通工具,不妨早点下车,然后走路上班或回家。

·整理床铺、清洁或清洗物品等家务也属于运动,不妨从中累计运动时间。

#### 4 多吃水果

每天最少吃 400 至 800 克或者五份不同种类的蔬菜及水果,四季如一。

因为……

每天最少吃 400 至 800 克或五份蔬果,可将患癌的机会减低至百分之二十。多吃蔬果有助预防多种癌症,尤其是口腔癌、鼻咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、大肠癌,也可预防咽喉癌、胰腺癌、乳癌及膀胱癌,相信也能预防肝癌、卵巢癌、子宫内膜癌、子宫颈癌、前列腺癌、甲状腺癌及肾癌。

多少才是一份……

「一份」是指一个恰到好处的分量,例如一个苹果、两个洋李、一杯中等大小的果汁、两至三汤勺干果、半碗至一碗蔬菜(以中号饭碗为准)、一碗沙律(麦片碗)。其中一份蔬果可以果汁或蔬菜汁代替,但始终以进食完整的蔬果较为理想,因为完整的蔬果含丰富纤维素,而且并无添加糖分或盐分。

#### 5 简单淀粉质

每天最少吃 600 至 800 克或七份各种谷类、豆腐、植物的根部及块茎。选吃天然少加工食物尤佳,并应限制精炼糖的摄取。

因为……

碳水化合物提供的热量平均占我们日常饮食的一半。碳水化合物是以下物质的专称:

- 淀粉质
- 纤维素
- 糖分

含丰富淀粉质及纤维素而未经精制的食物,同时也含大量维他命及矿物质。而淀粉质、纤维素、维他命及矿物质全部都能促进

健康,预防癌症。请选择未经精制的谷类(包括小麦、米饭、燕麦,与及面包、面条等谷类制品)、豆类(包括各种豆类)、块茎(例如马铃薯),与及淀粉质丰富的水果(例如香蕉)。

食物所含的淀粉质相信能预防大肠癌,而高饮食则相信能预防大肠癌、乳癌及胰腺癌。

## **6 酒精……值得冒险嘛?**

不建议喝酒,要喝的话,男性每天不应喝多于两杯含酒精的饮料,而女性则可以每天一杯为限。

「一杯」指一小杯葡萄酒或半品脱普通啤酒。

**因为……**

经常喝酒,会增加患上口腔癌、鼻咽癌、咽喉癌、食道癌及原发性肝癌的机会。而既喝酒、又吸烟的人士,患上这些癌症的机会就更高。喝酒也可能增加患大肠癌及乳癌的机会。

## **7 减少吃肉**

如要吃肉,应以每天 80 克红肉(例如牛肉、羊肉和猪肉)及其肉类制品为限。鱼类及家禽的肉更有宜健康。

**因为……**

每天吃 2 两以上的肉(即是牛肉、羊肉、猪肉),特别是由肉制成的加工食品,可能会增加患上大肠癌、胰腺癌及肾癌的机会,更增加男性患上前列腺癌及女性患乳癌的机会。肉及加工肉类是动物脂肪(通常是饱和脂肪)的主要来源,而动物脂肪可能会增加患上肺癌、大肠癌、乳癌、子宫内膜癌及前列腺癌的机会。

**采取行动……**

- 别总是吃肉。选择不含肉类的膳食及小食。
- 从日常饮食摄取大量维他命 C,因为维他命 C 帮助身体吸收蔬菜的铁质。
- 遵守上述的建议 1—改变饮食习惯,多吃蔬菜、水果、谷类及其他素食,你会发现碟子和肚子都较难容纳肉类。
- 大豆制品、鱼类和家禽是肉和肉类食品以外的选择。建议以大豆、鸡蛋、豆类、粉面或米饭取代以肉类为主的膳食。

## 8 脂肪之方

少吃脂肪含量高的食品，尤其是动物脂肪。选用适当的植物油，而且分量要适中。

脂肪含量高的食品包括煎炸食物。粟米油、麻油及花生油是动物油及鱼油以外的健康选择。

### 因为……

日常饮食的脂肪含量高（尤其是饱和脂肪），可能会增加患上肺癌、大肠癌、乳癌及前列腺癌的机会。日常饮食的饱和脂肪含量高，也增加患上子宫内膜癌的机会。而多吃脂肪含量高的食品会导致肥胖，增加患有癌症的机会。

### 采取行动……

- 食油的分量宜比食谱建议的用量为低，避免煎炸。
- 选择低脂奶类制品，并减少进食的份量。
- 家禽要去皮，而肉类所有能看见的脂肪都要去掉。
- 多吃脂肪含量低的食物，例如蔬菜、水果、全麦面包、谷类及豆类。这些食物吃得越多，你的肚子就越容不下高脂食物！

## 9 别加一把盐

少吃盐腌的食物。煮食时、进餐时也要少用盐。不妨用香草及香料调味。

### 因为……

吃得太咸会增加患胃癌的机会。普遍吃得太咸，影响健康，因此应减少吃盐。

进食烧肉（如烧味、腊肠）、香肠、火腿、咸鱼等腌制食物要适可而止。吃加工肉类（如肉丸）、罐头肉类（如午餐肉），与及咸味小食品（如咸味花生、咸味薯片、咸味饼干等）也应有所节制。

每天摄取的盐应少于5克。这分量约等于每天仅一茶匙盐，而所有来源的盐也计算在内，包括味精及酱油等看不见的盐！

### 采取计划

- 煮食时别加盐。你会欣然发现你马上习惯没有盐味的食物。
- 避免太咸的食物—咸鱼、咸菜、盐腌或熏制的肉类、咸蛋、咸

豆或罐头加工豆类食品、罐头汤及即食面。

## **10 妥善贮存食物**

别吃因长时间贮存于室温可能受霉菌毒素污染的食物。

**虽然……**

采用的食物贮存方法不会增加我们患癌的机会，因为超市售卖的食物收成后一般都经妥善贮存。然而，到街市购买的任何食用东西就要当心。

**采取行动……**

别购买有任何发霉的果仁、谷类、豆类或干果。

## **11 防腐法则**

容易腐烂的食物无论在购买后或在家，都应该冷藏或者以其他妥善方法保存。

**原因是……**

冷藏技术使利用盐作为防腐剂的需降低，因此能减低患上胃癌的机会。此外，冷藏技术确保蔬菜、水果及其他容易腐烂的食物全年供应，因此也能间接减低患上各种癌症的机会。然而，冷藏技术在尚未普遍应用于贮存及运送食物。

## **12 当心食物添加剂、污染物及残留的化学物质**

食物及饮料当中的添加剂、污染物及其他残留的化学物质的含量只要受适当监管，就不会危害健康。然而，在缺乏监管或使用不当的情况下，这些物质就会危害健康。

食物添加剂、残留的农药及其他化学物质的安全水平受到最格管制。

但我们还是建议把蔬菜彻底洗干净，确保完全没有残留的农药、化学物质及其他污染物。葡萄的两端要去掉、生菜和卷心菜外层的叶子也要去掉。蔬果削皮与否是个人选择，但给幼童吃的蔬果则以削皮较为安全。

## **13 注意烹调方法**

别吃烧焦的食物。吃肉类和鱼类的人士，应避免把肉汁烧焦。直接用火烤的肉类及鱼类、腌肉及熏肉也只宜偶尔品尝。

## 如果……

要烧、烤或煎肉类及鱼类,注意别煮得太久,否则肉类或鱼的边缘就会烧焦。吃多烤肉或烤鱼,可能会增加患上胃癌的机会。而吃太多烤、烧或煎的肉类,更可能增加患上大肠癌的机会。

这是因为直接用火煮食,食物的表面会产生致癌物质。因高温煮食而烧焦的肉汁也证实含有致癌物质。

熏制食物也会导致类似的问题,因为熏制食物的过程需要燃烧木材,令食物产生称为「硝酸盐」的物质,而「硝酸盐」在胃部内会转化为致癌物质。此外,由于添加到食物中或在腌制过程中形成的硝酸化合物转化为致癌物质,故腌制食物也只宜偶尔品尝。

## 采取行动……

- 减少以烤、煎或烧等方法烹调肉类。
- 避免让食物烧焦,否则应先去掉烧焦的部分方可食用。
- 较健康的烧烤方法是用锡箔纸包裹新鲜蔬菜或新鲜蔬菜或肉类,并且用你最喜爱的香料调味。这样与直接烧烤同样好吃,既不减低户外煮食的乐趣,也比较健康。

# 防治高血压请吃低钠盐

## 新的人均日食盐推荐摄入量为 5 克

研究证实,高盐摄入是引起血压水平升高及高血压发病最重要的危险因素。因此,减少食盐的摄入是防治高血压的重要措施。前不久,世界卫生组织把居民人均日食盐推荐摄入量从 6 克降至 5 克,进一步说明减盐在高血压和心血管病防治中的重要性。

## 应运而生的低钠盐

我国居民食盐摄入量普遍偏高,特别是北方地区居民每天食盐摄入量高达 12~15 克。由于人们的口味习惯很难在短期内改变,加之对高盐摄入危害认识不足,且大多数人对自己究竟摄入多少盐也无量的概念,因此在一般人群中减盐措施很难长期坚持和推

广,需要寻找一种更简单、可行的减盐方法。低钠盐因此应运而生。

普通食盐的成分是氯化钠,过量钠的摄入可以使血压水平升高。而低钠盐中只含 65%的氯化钠,其他成分为 25%的氯化钾和 10%的硫酸镁。低钠盐与普通食盐口味相似,但钠的含量明显减少,而且钾和镁还具有降低血压的作用。

### **低钠盐降压确实有效**

在低钠盐能否真正降低血压的研究中,研究者从北方 6 个农村人群中选取 708 名研究对象,其中包括心血管病、高血压和糖尿病患者。这些人被随机分为两组,一组吃低钠盐,另外一组吃普通盐。两种盐的包装没有区别,研究对象和现场研究人员均不知道分组情况。在研究期间,两组人员都没有被限定吃盐的量。1 年后,研究者发现吃低钠盐者比吃普通盐者的收缩压平均降低了 5.4mmHg,而且吃低钠盐者对低钠盐无任何不适反映。

在新近的另一项针对高血压患者及其他家属的低钠盐干预研究中,研究者也发现,低钠盐不仅能使高血压患者的血压水平降低,而且使血压水平正常范围的家庭成员收缩压水平也有所下降。上述研究证实,食用低钠盐具有防治高血压的效果,且方法简单,切实可行,并易于被广大居民接受。

### **减盐有窍门**

需要指出的是,要减少食盐(钠)的摄入,除了选用低钠盐,最根本的措施是要提高居民对高盐危害的认识,逐渐提高居民减盐的自觉性,并掌握一些减盐的技巧:

●**减少烹调用盐。**在我国,居民的食盐摄入主要来自家庭烹调用盐,因此家庭用盐要定量化,最好使用定量化的盐勺。目前,北京市已开始对 500 万个家庭免费发放盐勺。

●**改变烹调方法。**为了减少由于减盐带来的口味不适,人们在炒菜时可以后放盐,使盐保留在实物的表面,容易使人感觉到咸味,或将菜肴烹调成以甜、酸、辣为主的口味。

●**少用高盐调味品及咸菜。**每 10 克酱油约含 1.5 克食盐,烹调时可用其他方法改变菜肴的色泽,不放或少放酱油。一些含盐高的

食物,如咸菜、黄酱、加工后的熟肉制品和含盐高的小食品(常见食物含盐量见附表)应尽量少吃。

●多食蔬菜和水果。每天使用 500 克蔬菜,一个水果,此类食物含有丰富的钾,可以对抗钠的生压作用。

## 血压为何每天会有两个高峰

人的血压每天都在波动之中。认识血压波动变化的规律,对于预防和治疗高血压很有意义。

### 一、影响血压的因素

血压是动脉血压,指流动的血液对血管壁产生的侧压力,是由心脏射血和外周阻力这两种力相互作用的结果。

血压有收缩压和舒张压之分,当心脏收缩期间,动脉血压上升到最高值,称收缩压;当心脏舒张期间,动脉血压降到最低值,称舒张压。常用水银柱式血压计,还有表式血压计、电子血压计测量血压。

血压处于动态平衡之中,情绪、环境、饮食、冷暖以及测量方法等因素,都可能会影响血压的升降,饮酒、吸烟、疼痛、焦虑、运动、服药、大小便(特别告急时)即刻会使血压波动。为此要求:

1. 测量血压前半个小时不饮酒、不饮浓茶与不吸烟,心态平和,排空大小便,不再进食。
2. 测量血压前平静休息 15 分钟。
3. 血压计应与心脏同一水平。
4. 避免衣袖压迫手臂。血压计的气袖与臂前侧动脉之间要保持适当的松紧度。
5. 血压计气袖的气体应完全放掉。
6. 每天至少测量血压 2~3 次。

### 二、每日血压有两个高峰时段

多数人血压有明显的昼夜节律性,即白天活动时血压较高,夜

间人睡后血压较低。一般白天血压有两个高峰期,即上午6~10时及下午4~8时。因此,在这两个时段测血压,可以了解一天中血压的最高点。全天最高血压值多处于这两个时段,以后逐渐下降,到凌晨1~2时为全天血压最低值,即第二个低谷,最后逐渐上升再进入次日的第一个高峰。

血压昼高夜低的差异与人体生物钟有关,亦是机体神经、体液、内分泌等综合调节的结果。每当人体生物钟发生变化时,血压也会随之改变,比如上夜班的护士、工人、值勤人员,每天血压高峰时段可能会出现在晚上。

### 三、血压高峰时段的应用意义

1. 了叫一个人的血压值,要选择在两个高峰时段测量,才能反映机体的血压情况。

2. 要在血压高峰时段连续测量3次。取其平均值,当收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时,方可诊断为高血压;离开高峰时段测量血压,可能会出现遗漏高血压的诊断。

3. 要在每天的同一高峰时段测量血压,比较血压的高低。如果说一天在上午量血压,另一天则在下午测量,那么很难比较血压的高低。

4. 在血压高峰时段之前使用降血压药物,把握短效、中效、长效制剂的降压效果。反之用药意义不大。

5. 如遇高血压病人用药效果差,要找一找引起血压生高的原因、是否有高血压的并发症、所用药物是否对路。此外,还须寻找了解每日血压高峰时段,找出血压变化规律,采取相应的治疗方法。

## 四招让孩子爱吃蔬菜

每当孩子拒吃蔬菜时,父母便搬出大力水手的故事,对孩子说:“要吃蔬菜才能像大力水手一样有力气。”不过这招儿也不总是管用,蔬菜仍像烫手山芋般被推开,父母为此伤透了脑筋。其实,

只要掌握一些小技巧,就能轻松地让孩子爱上蔬菜。

### **蔬菜变成零食**

笔者曾到一位法国朋友家做客,发现家里很多地方放着各式各样可爱的卡通小碗,里面有很多切成各种形状的可以生吃的蔬菜,这些小零食很受孩子欢迎。妈妈雅娜说:“把蔬菜边成零食是个让孩子多吃蔬菜的好办法,我的妈妈在我小时候就是这么做的,每天有计划地把黄瓜、胡萝卜、芹菜等可生吃的蔬菜切好,让孩子随时用手抓来吃。青脆的口感、香甜的滋味不但能满足他们随时想咀嚼的快感,还可藉此培养孩子爱吃蔬菜的好习惯。”

### **蔬菜做馅或和面**

可将蔬菜垛碎后与肉和在一起做馅,包成饺子、包子或馅饼,让孩子不爱吃的蔬菜化为无形,轻松入肚。还可以把蔬菜捣成泥状和人面粉中,制成各式糕点,或入味道香甜的苹果、柠檬或酸奶,放如搅拌机里做成果蔬汁,这样保准孩子都抢着喝。每一餐最好多给孩子提供几种蔬菜,让他们觉得每一口都新鲜。做法上也可以换着花样来,炒、拌、入汤等都可以。

### **带着孩子去买菜**

每次去超市或菜市场采购蔬菜的时候,最好带上孩子,让他们挑选自己喜欢的蔬菜。烹饪的时候还可以让他们帮忙,比如择菜、清洗等,这样不但能让孩子有参与感,觉得自己的意见受到尊重,还能培育他们协助家长做家务的好习惯。当自己亲自挑选的美味菜肴摆到餐桌上时,他们会很开心地把筷子伸到“我挑的”蔬菜盘中。

### **家长的榜样作用**

有些孩子不爱吃蔬菜,很大的原因是因为他们的父母也不爱吃。国外的研究人员曾用切薄片的红色彩椒,试验孩子吃蔬菜的情况,结果研究人员连哄带骗、威吓利诱,都比不上父母亲自吃一口蔬菜的效果好。即使有些蔬菜父母自己真的不爱吃,但为了孩子的健康也要强迫自己吃,而且千万不要让孩子知道你爱吃这种菜。当孩子勇于尝试新的蔬菜,或把原本不喜欢的菜吃完了,别忘了给

点掌声,鼓励他们完成了“不可能完成的任务”。

## 从“林妹妹”离去看乳腺癌的防治

刚刚成立的陈晓旭慈善基金会正式对外发布消息,87 版电视剧《红楼梦》中的林黛玉的扮演者陈晓旭因乳腺癌医治无效于 2007 年 5 月 13 日去世,终年 42 岁。

乳腺癌究竟是个什么样的病?是不是“很要命”呢?

### 乳腺癌的发病情况

从全球范围来看,2005 年全球乳腺癌新发病例超过了 110 万人,预计 2006 年乳腺癌的新发病例达到 140 万人。欧美国家乳腺癌的发病率比较高,七八个妇女当中就会有一个人患乳腺癌。中国不是乳腺癌的高发国家,但是发病的增长速度却高出高发国家 1 到 2 个百分点。有些城市的乳腺癌已经占到女性肿瘤发病的第一位,也有些城市占到第二位。

### 乳腺癌的早期发现

早期乳癌多无明显症状,偶而发现乳房硬结,大部分为无痛性,少数有痛,因而往往使患者丧失警惕,误认为是炎症或经前的乳房变化而延误诊治,必须引以为戒。

乳癌肿块最常见于乳房的外上方及中心部位(约 70%),有时可发现单侧性乳头有血性溢液,遇此情况要立即就医。有时乳房肿块不明显,但腋窝处发现有肿物时也应就医,因腋窝淋巴结是癌最早的转移部位。

### 乳腺癌的高危人群

如果你的母亲、姐妹中有一人以上患过乳腺癌,那么你本人患乳腺癌的可能性较大;此外,第一次妊娠年龄大于 30 岁的妇女及从未生育过的妇女;进食过多的动物脂肪,绝经后体重超重的女性;患某些慢性乳腺疾病(如导管上皮不典型增生、乳头状瘤病等);月经初潮年龄在 12 岁之前或停经在 55 岁之前的女性都比较容易

得乳腺癌。长期应用雌激素以控制更年期症状的危险性会增加。一侧乳腺癌患者,对侧乳房生癌的机会也比正常人高 5 至 7 倍。

### **乳腺癌的早期检查**

建议 40 岁以上的女性应该在医生指导下学会乳房检,定期到医院做体检,每年做一次钼靶检查。第二个是 B 超的检查。B 超是乳腺 X 线检查最重要的补充,可用于评估年轻女性或妊娠、哺乳期妇女的乳腺病变。其他的还有比较特殊的检查,比如乳房的核磁共振检查,还有 PET-CT 检查。

再就是自我检查。自我检查的方法主要是两个方面:一个是看,一个是摸。“看”是指在洗澡后对着镜子看乳房的外形是否有变化,是否对称?是否有肿块?乳头是否有凹陷等等。“摸”是指躺在床上或者站着,用左手摸右边乳房,用右手摸左边乳房,检查是否有肿块,是否有乳头出水等。一般来讲,自我检查的时间应选择在月经后 7 到 10 天,如果为绝经后妇女,应每月定期做一次自我检查。

到医院做体检我们建议没有乳腺症状的女性在 39 岁以前,应该每三年检查一次。40 到 50 岁的,应该每年做一次检查。50 岁以上的应每年做体检,而且应每年做 X 线检查。

专家说,目前为止乳房的 X 线检查是国际上公认的早期检查手段之一。它可以准确的发现早期病变,并且相对比较经济可行。但是,对于相对年轻的乳房比较致密的女性来说,B 超也是一个可行的手段。有条件的话,可以做核磁共振检查。

### **乳腺癌的治愈率较高**

乳腺癌是一个治愈率比较高、愈后后比较好的肿瘤。治疗乳腺癌最主要的是要遵循规范化的治疗方案,在规范化的基础上进行个性化的治疗。

乳腺癌主要治疗手段有手术、放疗、化疗、内分泌治疗和生物治疗,手术可以切除原发肿瘤,放疗可以加强局部治疗的效果,在早期乳腺癌化疗、内分泌治疗和生物治疗,可以消灭扩散到全身的微小转移病灶,提高治愈率。

而晚期乳腺癌主要治疗方法是化疗,内分泌治疗和生物治疗,没有一种治疗手段比另一种治疗手段更好,或者说某种治疗手段处于优先地位的做法,目前认为对乳腺癌应该采用综合治疗,也就是说只有合理的运用现有的治疗手段,才能够达到最佳的治疗效果。

专家认为,对于其他肿瘤来说,治疗后五年不复发是很好的事,对于乳腺癌来说,五年不复发显然不能称为治愈,应该说如果把握好机会,可以得到长期生存甚至可以达到治愈。一些早期发现的人,经过合理治疗,十年复发率可以控制在 10%或者 20%以内,所以应该说早发现早治疗的确可以增加更多治愈机会。

## 压力过大会“心碎”

英国科学家研究发现,压力过大或情绪激烈变化,如失去亲人等,会使人“心碎”而死。

研究人员对 10 名患有心脏疾病的人进行研究后发现,大脑中负责学习、记忆和控制情绪的部分会影响心肌变化,使心脏病人的心肌更加脆弱。当人们压力过大时,大脑的上述“高级区域”就会处于恶性循环状态,容易导致心脏跳动异常。压力还会导致心搏停止,增加意外死亡的几率。

研究发现,情绪变化还会影响大脑的“简单区域”。当人感到心情不愉快时,脑细胞会向心脏组织发出讯号,导致心脏因承受压力而出现病症。

## 吃饭就是要吃“饭”

调查数据表明;一些城市居民的大米消费量逐年降低。这反映了人们经济条件的改善和食物供应的丰富,但多吃菜,少吃饭,对健康的影响却是负面的。

人体从食物获取热能,以维持机体的生理活动及体力运动,这一热能由食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内经过生物氧化反映后产生。

蛋白质是构成人体各组织细胞的重要原料,因此,膳食中蛋白质供热的比例占人体摄入总热能的 15%即可,比例过高,蛋白质的含氮代谢产物在体内积累,对健康不利。

脂肪的供热效率很高,但占总热能的 25%为合适,不宜高于 30%,过高摄入脂肪,严重影响心血管系统的健康,还是下消化道和生殖系统肿瘤的诱发因素。

这样,还有总热能的 60%,该由碳水化合物来供给。水果蔬菜和甜品饮料中的小分子糖,如蔗糖、果糖和葡萄糖约可供 10% 的热能,其余 50% 的热能必须由大分子碳水化合物即谷物成为我们膳食结构的主食的原因,把进餐称为“吃饭”是很科学的,以饭为主嘛。多数发达国家的膳食以动物性食物为主,脂肪和蛋白质供热比例高,谷物不是主食,引起所谓富贵病的多发,造成严重的健康问题。因此,世界卫生组织和各国的膳食指南,都着重提倡要多进食大分子碳水化合物,即谷物中的淀粉,向东方膳食靠拢,我们更不应丢了以谷物为主膳食的“光荣传统”。

具体地讲,吃多少饭为适宜呢。以轻体力活动成年男子为例,一天约需总热能 2400 千卡,淀粉供给一半,就是 1200 千卡,1 克淀粉产能 4 千卡,就需要 300 克淀粉,谷物含淀粉平均是 75%,因此一天进食 400 克谷物是合适的。吃饭过少,势必增加脂肪和蛋白质的摄入量,并且低碳水化合物的饮食,容易产生疲劳、脱水、注意力不集中、工作效率降低等现象,均对健康不利。

大米和小麦,同为谷物。五谷为养,益气补中,养心安神,摄生自养,延年益寿。每天每餐都要有适量的谷物,特别酒醉菜饱之际,留些空间,吃点米饭,是饮食养生之本。