



# 吃饭有这4个习惯 可能会被癌症盯上

患上肠癌、食管癌、肝癌等令人害怕的癌症，可能与人们的一些饮食习惯有关。我们该如何远离癌症，保持身体健康呢？今天就从这4个方面聊一聊。

## “挑”出来的肠癌

有的人很挑食，只爱吃肉，不爱吃蔬菜，这种挑食的习 惯，不仅会导致营养不均衡，还可能会增加患肠癌的风险。如果摄入的肉类超过人体的需求，多余的营养物质就会成为细菌的温床，在细菌的作用下，肉类中富含的蛋白质、脂肪等物质迅速腐败，产生对健康有害的物质。肠黏膜长期遭受有害物质的“熏染”，“炎症一坏死一再再生”的过程不断轮回，黏膜细胞在修复过程中一旦走上“歧途”，就会发生恶变。特别是爱吃红肉、加工肉制品的人群，更要注意。

**红肉**：指烹饪前红色的肉，猪、牛、羊等哺乳动物的肉就属于这类肉。

**加工肉制品**：指所有经过熏、腌、风干或用其他方式处理的为了增加风味以及长久保存的肉类，比如培根、火腿、腊肉、熏肉、腌牛肉、肉脯以及肉罐头、肉酱等。

**【防癌建议】**1.适当增加粗粮摄入，包括紫米、糙米、红豆、燕麦等；2.增加蔬果摄入，这类食物含丰富膳食纤维，可加快肠道蠕动速度，加快肠道废物排出；3.减少加工肉制品的摄入，这类食物在制作或加工过程中可能产生多环芳烃、杂环胺等有害物质，吃多了可提升肠癌发病率，每周建议食用不要超过1次~2次。

## “撑”出来的食管癌

吃饭时如果总是吃撑，特别是晚上吃得过饱，容易引起胃食管反流，在胃酸长期刺激下，容易增加食管癌变的几率。

**【防癌建议】**1.吃饭不要吃得过饱，7~8分饱是比较合适的；2.吃饭、喝水不要太烫，饮用65℃以上的热饮，会增加食管癌的风险，入口的食物、饮品最好不要超过45℃；3.吃饭别吃太硬，很多人喜欢吃一些比较粗糙、偏硬的食物，这类食物在经过食道的时候可能会损伤食道黏膜，也会增加患食管癌的几率。

## “省”出来的肝癌

过日子“省”一点本身并没有错，但是，如果节俭到一定程度，比如发霉变质的食物舍不得扔掉，发霉的东西洗洗还继续用，那么肝癌就可能会在体内潜伏下来，因为这些东西中可能藏有一级致癌物——黄曲霉毒素。黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物，其滋生的温度为28℃~38℃，喜潮湿，一般情况下肉眼看不见，能导致肝癌，还有一些其他癌症。

**【防癌建议】**1.发霉的筷子、案板要及时更换；2.发霉的食物别舍不得扔；3.过期或变质的食用油、调味品也要及时扔掉；4.久泡的木耳会产生大量细菌、黄曲霉毒素等有害物质，一次性摄入过多，极易造成肝中毒，也要及时扔掉。

## “抽”出来的肺癌

你听说过“饭后一根烟，赛过活神仙”这句话吗？这是因为在吃完饭后，血液循环加快，尼古丁迅速被吸收到血液里，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然。但实际上，饭后吸一支烟，比平常吸十支烟的危害还大。因为身体在对食物消化吸收的同时，对香烟烟雾的吸收能力也增强了，吸进的有害物质也增加了。目前研究发现，香烟中含有的明确有毒物质多达93种，明确致癌物质有78种。和香烟有关的癌症除了大家熟悉的肺癌，还有膀胱癌、胰腺癌、结肠直肠癌等等。

**【防癌建议】**1.不仅饭后别吸烟，平时也不该吸烟，要及早戒烟；2.远离二手烟环境。

## 癌细胞“害怕”你做好这3点

- 1.爱运动**：体育锻炼不仅有助于减肥或保持体形，而且对癌症也有预防作用。研究表明，每天至少进行30分钟~60分钟、中等到高等强度体育锻炼的人，患癌症的风险会降低，尤其是乳腺癌和结肠癌的发生风险会降低。此外，其他几种癌症的发病率也有所下降，包括前列腺癌、肺癌和子宫内膜癌。
  - 2.保持好心情**：在不良情绪反应中，与癌症关系密切的是抑郁、强烈的挫折感、无望和无助等。有人认为是“抑郁催化了肿瘤”。比如，重症抑郁症的女性患者更容易患乳腺癌，而且患上癌症后的预后更差。
  - 3.及早进行癌症筛查**：由于大多数恶性肿瘤早期没有症状，或者难以察觉，所以防癌体检便成为一种对高风险人群及发现异常的人群进行有效干预管理的体检方式。根据自身情况，定期体检不仅可以提高恶性肿瘤的早诊率，而且能降低因癌症引起的死亡。
- 据CCTV生活圈微信公众号

女子硬扛流感10天，两个肺全白了！

# 白肺到底有多危险

近日，江苏51岁的陈女士患上流感，硬扛了10多天后，在挂水时突然昏倒。经CT检查，因肺部感染多种病毒，陈女士已经发展成重症肺炎，肺功能基本丧失，严重呼吸衰竭，随时有生命危险。医生介绍，陈女士因患有基础病免疫力偏低，得了流感后硬扛，大大增加了致病真菌的感染风险，最终导致“白肺”。什么是“白肺”？哪些情况会引起“白肺”？“白肺”可以治愈吗？



## 什么是“白肺”

复旦大学附属华山医院感染科副主任医师张继明介绍，正常情况下，肺部主要是由充满了空气的肺泡组成，进行CT或者是X线检查时，射线可以很容易地穿透肺泡，在影像学上显示为黑色区域；当肺部受到病原体感染、临床上表现为重型肺炎时，患者肺泡里会出现炎症、渗出或实变时，射线不容易穿透病变区域，在影像学

就出现了白色的区域。当白色区域面积达到了70%~80%时，临床上俗称为“白肺”。事实上，“白肺”患者，其肺组织肉眼下看并不是白色的。

张继明表示，“白肺”是肺组织炎症渗出、肺实变所导致的一种影像学表现，“白肺”患者常常病情较为严重，预后较差。

## 哪些情况会引起“白肺”

德州市第二人民医院医学影像科副主任邵元伟介绍，引起“白肺”的原因很多，只要正常的肺泡被破坏，肺泡里面的气体被渗出液或者炎性细胞浸润、肺泡塌陷，都会出现“白肺”的情况。有两种情况是比较常见的：严重的肺水肿和严重的肺炎。比如重症肺炎，肺泡被炎症渗出物充满，导致换气障碍，引起严重缺氧，进而危及生命。

哪种情况需要做CT？一些人担心自己发生“白肺”，就涌到医院去做CT检查。对于这种情

况，重庆医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师郭述良直言：“其实大部分人是不需要的。”他建议，如果没有出现持续高热，比如3天以上的高热，也没有出现明显的胸闷、气促等症状，老年人没有出现缺氧，没有神志变差等，就用不着到医院去做CT检查。“我们可以通过网络平台来咨询医生，看要不要到医院去做CT检查。”郭述良建议，如果确实出现了胸闷比较明显、气短，持续发烧，以及老年人血氧饱和度低于93%等情况，就有必要到医院去就诊做CT检查。

## “白肺”可以治愈吗

“只要患者就诊比较及时，医生及时处理得当，相当部分的患者可以好转。”武汉市黄陂区人民医院重症医学科主任罗勇介绍，因肺炎引起的呼吸衰竭在临床上有很成熟的治疗方法，通过俯卧位的通气、给氧等呼吸支持，同时加强原发病对应的治疗，有相当部分“白肺”患者能够实现较好的治疗效果。

关于“白肺”是否会留下后遗症的问题，罗勇表示，如果是早期发现，病因可以快速逆转，患者可以完全康复，不留后遗症；如果迁延时间较长，肺部有不同程度的纤维化，这些患者治愈后呼吸功能会有所下降，一般表现为体能有所下降。但只要身体良好，也能在今后的一段时间内慢慢吸收，恢复如常。

## “白肺”如何治疗

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸科副主任医师龚娟妮介绍，治疗“白肺”的方法主要包括：

- 1.调整生活方式**：患者需要多注意休息，避免长时间进行剧烈的运动，也需要多吃营养丰富的食物，比如瘦肉、鸡蛋等。
- 2.定期吸氧**：如果出现了明显的呼吸不畅的症状，可以定期进行氧疗，改善呼吸道不适，以免病情持续发展。

3.口服药物：患者可以在医生的指导下合理使用头孢氨苄胶囊、头孢克肟颗粒等药物进行治疗，能够抑制炎症。

除此之外，也可以通过注射药物、理疗、呼吸支持治疗等方式来改善。

## “白肺”可以预防吗

武汉市第五医院呼吸与危重症医学科副主任龚子龙表示，“白肺”不能预防，只能说是预警。可以在家备一个血氧仪来监测血氧饱和度，尤其是有基础疾病的患者和老年人，及时监测血氧饱和度，一旦发现静息状态下的血氧饱和度低于93%，应该及时就医。

家里没有血氧仪怎么办？天津市北辰医院放射科主任刘青介绍，可以通过监测呼吸频率变化来辅助识别。在安静状态下，健康成人呼吸频率为每

分钟12~20次，1~3岁儿童为每分钟25~30次，4~7岁儿童为每分钟20~25次。休息状态下，可根据胸廓活动频次来计算一分钟内患者的呼吸次数，如果增加幅度超每分钟10次，最好监测血氧情况。

龚子龙提醒大家，老年人和患有慢阻肺、支气管疾病、心力衰竭、肾脏衰竭等基础疾病的患者要特别小心，出现相关症状时及时就医，要把炎症阻断在早期阶段，避免重症化，更要避免出现“白肺”。

中国体育彩票排列3  
第24014期开奖公告  
本期开奖号码：1 8 7

中国体育彩票排列5  
第24014期开奖公告  
本期开奖号码：1 8 7 7 6

中国体育彩票7星彩  
第24006期开奖公告  
本期开奖号码：3 2 3 4 1 6 +4

重庆市体育彩票管理中心  
2024年1月14日

刊登 13018333716  
热线 15023163856

乔迁之喜  
乔宅喜，天地人共喜  
新居乐，福祿寿全来

重庆市合川区东立建筑工程有限公司遗失公告，印章编号：5003821001369，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。  
重庆市南岸区子爵餐饮店食品经营许可证，编号：50011410347961，声明作废。

公告  
江西建工第三建筑工程有限公司承建的（D901）重庆智能生态科技园项目一期A区工程，现因竣工，所有有关该项目的招投标事宜，自公告之日起，所有单位和个人在2024年2月12日前向我司财务管理中心申报，逾期作为放弃处理。联系人：邓海，联系电话：15738110702，特此公告。  
江西建工第三建筑工程有限公司  
2024年1月15日

巴蜀公司2024年度采购项目中选结果公示：第一候选人：重庆隆腾环保科技有限公司，第二候选人：美森能（重庆）节能环保科技有限公司。拟中选人为重庆云美电器有限公司（9150010630408387A1）。  
巫溪县古路镇镇域内环境评价报告公示：巫溪县古路镇镇域内环境评价报告公示，公示期为2024年1月15日至2024年1月22日。公示期间，如有异议，请向巫溪县生态环境局（巫溪县古路镇镇域内环境评价报告公示）提出。联系电话：15213137861。环评单位：重庆渝中环保科技有限公司（9150010630408387A1）。  
重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：重庆和丰供应链管理有限公司，因劳动争议案件，现依法向单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书，并定于2024年2月1日上午9:00在重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会4号仲裁庭（南岸区长寿路1楼101室）开庭审理本案。自公告之日起30日内到本案上庭地址领取相关文件，逾期视为送达。无正当理由不到庭，本案将于2024年1月15日