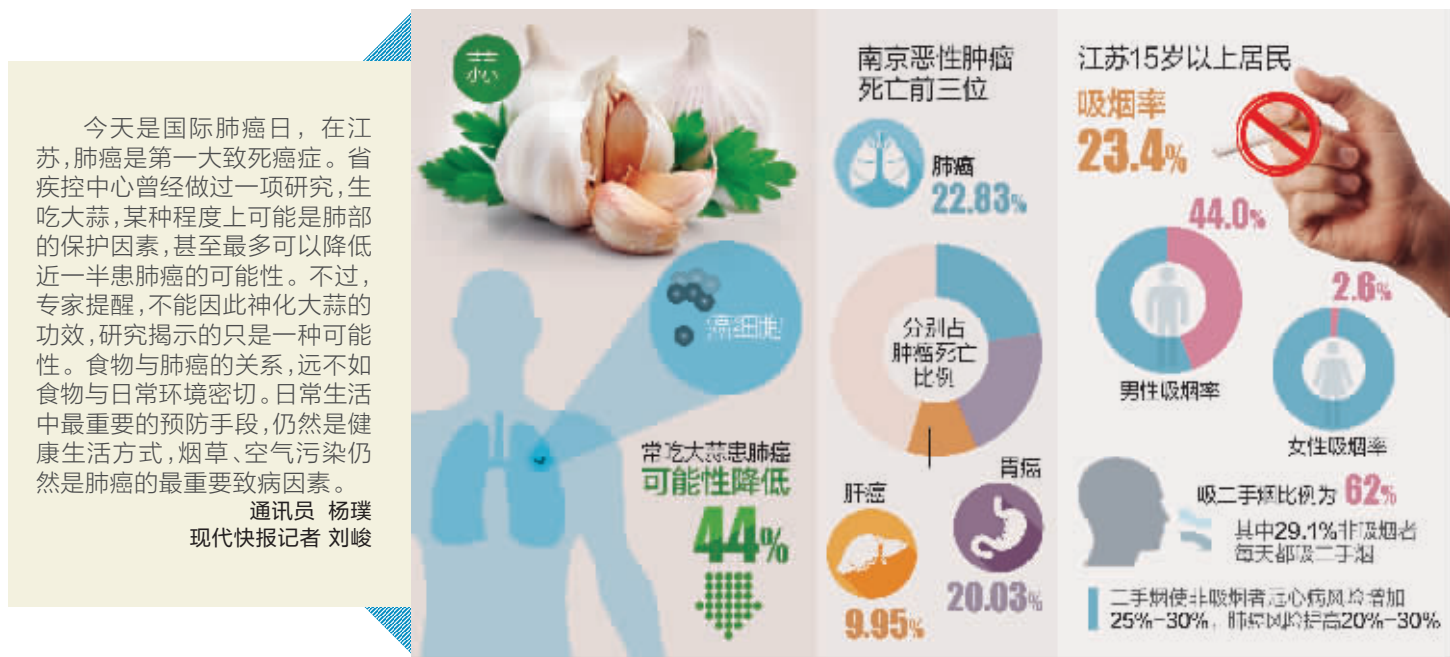


今天是国际肺癌日,在江苏,肺癌是第一大致死癌症。省疾控中心调查显示—— 常吃生大蒜,肺癌风险有望降低近半



明天是世界慢阻肺疾病日

慢阻肺患者 8成以上是烟民 专家建议:定期查肺功能

今年的11月18日是“世界慢阻肺疾病日”,吸烟人群是慢阻肺的高发“聚集地”。东南大学附属中大医院呼吸内科韩淑华副主任医师指出,长期吸烟,长期暴露在粉尘、PM2.5的环境中,是慢阻肺的诱发因素,高危人群应定期做肺功能检查。

老太长期烧柴做饭“熏”出慢阻肺

苏北农村60多岁的李阿姨,最近一直感觉咳嗽气喘,还以为年纪大了,有些喘没什么事,可是就在前几天,感觉到稍微一动就喘不过气来。家人带她到东南大学附属中大医院就诊。呼吸内科韩淑华副主任医师给她做了肺功能检查,诊断李阿姨患“慢性阻塞性肺气肿”,而且已经为重度,即使过了急性病发期,以后也要终身服药。韩淑华在问诊中发现,李阿姨在农村常年用土灶烧柴做饭,一到秋冬季节,会炒栗子、烤地瓜。

韩淑华介绍,用柴火烹饪、炒栗子、烤地瓜这些都会产生大量的粉尘,患者常年处于这样的环境中,肺部吸入大量的粉尘,或可能是诱发其慢阻肺的原因之一。

慢阻肺患者8成以上是烟民

吸烟是慢阻肺的罪魁祸首,常年抽烟的烟民中,不少人长期患有咳嗽、吐痰等病症,却时常不放在心上。韩淑华表示,对患有这些症状的烟民来说应该引起重视,特别是40岁以上有吸烟史的,经常咳嗽、气喘、气粗的,在感冒后更应该注意,也许这咳嗽就是慢阻肺的症状。数据显示,慢阻肺的男性患者中有8成以上为烟民。因此,戒烟是治疗慢阻肺的“首张处方”。

韩淑华指出,吸二手烟,长期暴露在粉尘、PM2.5的环境中,也会是慢阻肺的诱发因素。

提醒: 定期查肺功能很重要 五类人群尤其要注意

韩淑华介绍,发现慢阻肺的最有效方法就是测定肺功能。它是一项简单无痛苦的检查,只需受检者对着肺功能仪吹几口气,就能客观评价气道阻塞程度。遗憾的是,该检查在我国远不如测血压、测血糖那么普及,致使五成以上慢阻肺患者都不知道自己患有此病。但现实往往是,患者等到出现了活动后气促、呼吸困难等症状后才到医院就诊,但这时病情一般已经到了中、重度,治疗起来难度大大增加。

专家建议,有五类人群要进行肺功能检查:一是长期吸烟者(包括主动吸烟和被动吸烟),特别是40岁以上人群,但是如果吸烟时间长或吸烟量大,不管年龄大小都应检测;二是反复咳嗽、咳痰者;三是活动后感觉胸闷气短,特别是逐渐加重者;四是工作环境中要接触污染气体、粉尘的人;五是呼吸道疾病患者,如已患肺部疾病者,要定期检查肺功能。

通讯员 刘敏 朱晓洁
现代快报记者 安莹

调查

生吃大蒜,肺癌风险可降低44%

江苏省疾控中心曾经做过这样一项调查,科学家对比了1424个肺癌患者与4500名健康成年人的情况。每位参与测试者都需要回答有关饮食和生活方式的问题,包括食用蒜头的频率、是否吸烟等。结果显示,每周至少吃两次生蒜头的人,患肺癌的可能性得到显著降低,即使他们吸烟或者暴露在高温

油烟的肺癌患病高危环境下,患病几率仍可明显降低。

此项研究的论文,在2013年发表在《癌症预防研究期刊》。科研人员在研究报告中写道:“大蒜有可能成为一种肺癌的预防剂。”

专家说,从结果来看经常吃大蒜的人患上肺癌的可能性降低44%。

解读

大蒜烧熟了吃,效果大降

研究人员解释,大蒜中的大蒜素能抑制人体内的炎症反应,并作为一种抗氧化剂,减少自由基对人体细胞的损伤。当大蒜瓣被粉碎或切碎时,大蒜素就会释放出来,生吃时保留得更多。

不少科研文献显示大蒜中的大蒜素的确有协同抗癌的功效。但

是,因为大蒜素不耐高温,在加热过程中,有效成分含量会逐渐下降,温度越高下降越快。此外,大蒜素并非大蒜天然生成,是大蒜含有的成分跟空气接触后氧化产生的,所以,吃大蒜时要先把大蒜拍碎或者切片,在空气中放置十几分钟,才能产生大蒜素。

大蒜虽好,吃太多也不行

南医大二附院消化中心副主任张发明告诉记者,大蒜确实是个不错的食物,甚至已经提取出大蒜素作为药品,用来治疗肠道菌群失调。大蒜这么好,多吃一点行不行?张发明告诉记者,过犹不及,大蒜素对肠胃有一定刺激作用,肠胃

疾病患者要少吃。而且大蒜以及洋葱等食物,吃完后,口中有异味,身边人会有不适的感觉。能不能直接吃大蒜素药?张发明说,大蒜素是药品,从经济上来说不划算也没有必要,而且日常所食已经足够身体所需,正常健康人不需要吃药。

食物的预防作用,远不如生活环境预防

南京胸科医院中西医结合科副主任中医师丁以艳说,目前食物与肺癌的关系,还没有绝对确切的结论和依据。从日常生活来说,关注雾霾、吸烟以及粉尘油烟环境对肺癌的意义会更大。仅靠食物就能预

防住肺癌,这是不现实的。省疾控中心专家也告诉记者,大蒜虽然可能有一定的预防功效,但是日常生活中,最重要的预防手段仍然是戒掉抽烟。烟草,是肺癌的第一大致病因素。

烟草仍是肺癌的最重要致病因素

在江苏,肺癌是第一大致病因素。南京市疾控中心统计的数据显示,南京市恶性肿瘤死亡前三位的分别是肺癌、胃癌、肝癌,分别占肿瘤死亡的22.83%、20.03%和9.95%。

2013年江苏26个监测点14622人调查显示,江苏省15岁以上居民吸烟率23.4%,其中男性吸烟率44.0%,女性吸烟率2.6%。本次调查

的所有非吸烟者中,吸二手烟的比例为62%,其中29.1%非吸烟者每天都吸二手烟。

而公众对吸烟及二手烟危害的认知程度较低。二手烟对健康危害很大,能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等,使非吸烟者冠心病风险增加25%-30%,肺癌风险提高20%-30%。

有此一说

哪些食物防肺癌

目前也有不少专家,在研究食物与肺癌之间的关系。不过,究竟这些食物与肺癌的关系有多密切,目前也仅仅停留在研究阶段。



芹菜

日本“MSN”网站刊文指出,研究发现,芹菜所含的肉豆蔻醚这种有机化合物能中和香烟烟雾散发的致癌物苯并芘,可以有效抑制癌症形成(尤其是肺部)。



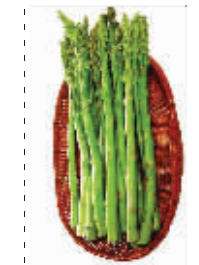
橙色水果

新加坡国立大学医院曾经发布的一份专门针对“日常饮食与华人健康关系”的调查显示,多吃一点橙色水果,如木瓜、柑橘和橙等,就能减少患肺癌的几率。南京市中西医结合医院肿瘤防治专家沈波主治医师介绍说,橙色类水果不少都有清肺养肺的功效。比如中医认为,橙子善清肺胸之热,对于肺中蕴热诱发的哮喘、咯痰等症都有较好的效果。



香菇

《中国实用医药》刊登的论文《香菇多糖联合化疗对肺癌患者免疫功能影响的研究》中显示,香菇多糖联合化疗能改善肺癌患者的免疫状况。沈波说,香菇内有一种一般蔬菜缺乏的物质,它经太阳紫外线照射后,会转化为维生素D,这种物质被人体利用后,对于增强人体抵抗肿瘤的能力起着重要作用。



芦笋

《临床肺科杂志》刊登的论文《芦笋颗粒在肿瘤治疗中的作用(附42例报告)》中显示,42例确诊肺癌的患者在放疗及化疗治疗中加服芦笋颗粒,免疫指标及血常规改变明显较对照组好,说明芦笋颗粒能够增强肺癌患者体质,对抗放疗的毒副作用,调整免疫功能。



苹果

芬兰的研究工作者发表的赫尔辛基国立公共卫生研究所的一项研究报告指出,苹果中所含的类黄酮类化合物是植物通过新陈代谢产生的重要的抗氧化物质,是减少肺癌发病率的主要物质。

江苏省肿瘤医院陈仕林主任医师介绍说,苹果中含有大量的名叫槲皮素的类黄酮类抗氧化物质,这种抗氧化物质能保护肺部免受污染与吸烟的有害影响。此外,国外还有研究发现,苹果皮中富含天然抗氧化剂槲皮素,该物质可保护肺部不受污染物侵害。每周至少连皮吃5个苹果可以改善肺脏功能。