



据统计,2016年,全世界的酒精饮料消费量已经达到15岁以上平均每人每年6.4升的纯酒精,相当于一杯的量。随着饮酒的日益盛行,不少科学研究都发现酒精与癌症之间不可告人的“暧昧”关系。饮酒致癌已成为老生常谈的话题。但是,喝多少酒才会致癌?酒精是如何导致癌症发生的?小酌会不会致癌?关于酒精的这些知识,您知道多少呢?今天,就让我们一起走入防癌那些事:酒精。

酒精已成一类致癌物,“小酌”也伤身

酒精摄入越多,患癌几率越高

早就1987年,国际癌症协会(IARC)就已经将酒精列为一类致癌物。

大量的观察分析研究显示,酒精摄入量越多,患癌几率也就越高。同时,小鼠等动物试验也证实,在动物的饮用水中长期添加酒精会显著增加小鼠得癌的概率。因此,美国临床肿瘤学会(ASCO)以及世界卫生

组织(WHO)近年来纷纷将酒精纳入一类致癌物中。

近期全球影响因子最高的学术期刊《CA》在发布的《癌症预防蓝图》中也提到了在全球6.4%女性以及4.8%的男性中,饮酒都是导致其癌症发生的主要原因。在全球范围内,饮酒更会引起多种癌症的发生。

喝酒容易导致这些癌症高发

喝酒致癌,到底是导致哪些癌症呢?美国临床肿瘤学会公布的数据显示:41%的口腔癌/咽癌、23%的喉癌、22%的肝癌、21%的食管癌、16%的乳腺癌以及13%的结直肠癌都与饮酒有关。

除此之外,国际癌症协会还提出,饮酒会导致200多种有害疾病发生,包括肝硬化、传染病、心脑血管疾病以及早期的痴呆和癌症。那么喝多少酒会增加患癌风险呢?国际癌症协会给出了明确的答复:

喝酒频率	诱发癌症
只要喝酒	口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌、乳腺癌
每天喝两杯以上(30克以上酒精)	结直肠癌
每天喝三杯以上(45克以上酒精)	胃癌、肝癌

酒精是这样导致癌症的

酒精,化学名称为乙醇。然而乙醇并非是导致癌症的“元凶”,真正的致癌凶手是乙醇的代谢物——乙醛。

正常情况下,当酒精也就是乙醇进入我们人体内时,将会经历一系列复杂的代谢过程最终才能变成乙酸排出体外。其中关键的时期则是乙醇在酶的帮助下,转变

为乙醛。

还没排出体外,停留在人体内的乙醛具有强烈的致癌性,它不仅能与DNA结合,导致基因突变,同时也会导致体内的细胞死亡,诱发慢性炎症以及细胞复制。而这些因素,都会直接或间接地增加癌症发生的概率。



视觉中国 供图

喝酒脸红的人更容易患癌?

在日常生活中,我们经常会发现,有一类人只要喝一点酒脸就会变得通红,他们通常被冠以酒量差的称号。事实上,喝酒脸红正是体内乙醛堆积的表现。

通常情况下,致癌物质乙醛也会在酶的帮助下变成无害的乙酸排出体外。然而脸红的人群正是缺少这一种酶,导致乙醛无法转变为乙酸,从而堆积在体内,形成血管舒张,也就是我们看到的脸红。

因此,这类人群乙醛容易在体内堆积,长期如此,患癌风险也将大大增加。

2014年,我国恶性肿瘤新增人数已达到

380.4万人,相当于平均每天有超过1万人,每分钟就有7人被诊断为癌症。随着癌症发病人数日益增加,癌症已成为萦绕在千家万户心中的“噩梦”。

《黄帝内经》中说到“上工治未病,不治已病,此之谓也”。最好的医生应该是治未病,也就是未雨绸缪,阻止疾病的发生。

在癌症的治疗过程中也是同样的道理。有1/3的癌症其实都可以通过有效的预防措施避免,如饮食营养均衡,适量的运动以及远离各种致癌物质,比如酒精。

预防癌症,勇敢向酒精说“不”!

去医院就诊,你的号挂对了吗?

心慌手抖不一定是心脏病 也可能是甲亢

心慌手抖、胃疼、脾气暴躁……出现了这些不适情况后,很多人以为自己的心脏有问题或者是消化系统出了问题,到医院一检查才发现是内分泌疾病。专家表示,脾气暴躁、不孕不育、胃疼都有可能是甲状腺出了问题。

通讯员 罗鑫 杨萨飒
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟



视觉中国 供图

心脏科看一圈,结果是内分泌毛病

40多岁的张女士总感觉心慌手抖,体型也异常消瘦,她怀疑自己得了大病,每天忧心忡忡。她在医院心脏科做了检查后,医生建议她安装心脏起搏器,她越觉得病情严重,便向朋友诉说了内心的恐惧,朋友建议她到内分泌科进行就诊。经过甲状腺功能检查,张女士的病被确诊为甲亢,治疗一星期后,心慌手抖的状况明显好转,一个月后指标正常,症状完全缓解。

“甲亢这种代谢性疾病发病率越来越高,患者很容易挂错科,被误诊。对甲状腺疾病,很多人有一些错误的认识,认为脖子粗才是甲状腺出了问题,其实不然,突眼、脾气暴躁、不孕不育、胃疼都有可能甲状腺出了问题。”江苏省中西医结合医院内分泌科医生朱登月说。

甲亢的实质是人的动力太足了

“如果把人体比作一台机器的话,那么甲状腺激素就是机器的电源,甲亢就是电力太足,昼夜不停地运转,必然会加速人体这个机器的损耗,身体各个器官也会随之出毛病。”江苏省中西医结合医院内分泌科主任刘超形象地概括。

由于甲状腺本身或甲状腺以外的多种原因引起甲状腺激素增多,进入循环血中,作用于全身的组织器官,造成机体神经、循环、消化等各系统的兴奋性增高。因此,患者可出现多言好

动、紧张焦虑、急躁易怒等兴奋性症状,也会出现因过度耗损出现记忆力减退、失眠不安、表情冷漠、抑郁寡欢等神经系统的疾病;还会出现食欲减退、排便增多、体重下降、肝功能受损等消化系统的疾病;也会有月经紊乱、周期延长、经量减少、不孕不育等生殖系统的疾病。

不仅如此,年轻时患过甲亢的人,晚年患糖尿病的比例要比没有得过甲亢的人高。

甲亢缓解期,可以做适量运动

甲亢患者的饮食要遵循三高一低的原则,即高热量、高蛋白、高维生素、低碘。刘超提醒,甲亢患者应注意营养成分的合理搭配,少食多餐,避免暴饮暴食。忌辛辣、限烟酒,补充充足的水分;每天饮水2500毫升左右,避免咖啡、浓茶等兴奋性饮料。尽量避免食用海带、紫菜、淡菜等含碘高的食物。病情减轻后适当控制饮食以防止体重过分增加。

很多甲亢患者运动后会有心慌的症状,因此很多甲亢患者都不敢运动。刘超表示,在甲亢的急性发作期不提倡运动,尤其是心率比较快、甲状腺功能异常严重者。但是在甲亢的缓解期,就是甲状腺功能三项基本正常者,是提倡适量的运动。每次运动30-60分钟,运动强度以略感劳累、出汗为宜,不觉心慌难受为度。运动项目可以选择快走、慢跑、骑自行车、爬山、跳广场舞等有氧运动,鼓励全身运动、多样性运动,也可以做些俯卧撑、引体向上,拉弹力绳、弹力带,举哑铃等抗阻运动。

牙齿坏了 怎么补也是一门学问

快报讯(通讯员 周炳荣 史张丹 记者 任红娟)牙齿坏了,你的第一反应就是把它补好。可是,补牙的方式你了解吗?南京大学医学院附属口腔医院暨南京市口腔医院口腔修复科副主任医师聂蓉蓉表示,随着口腔医学的迅速发展,嵌体以磨除牙体组织少、机械性能好、边缘密合性好、可高度抛光等良好性能,越来越多地被人们所接受。

聂蓉蓉介绍,传统补牙的方式就是把牙齿先磨一磨,之后用补牙材料填充牙齿缺损部分。“专业上我们把这种方式称为直接充填术,但是还有一种修复的方法大家不太了解,简单来说就是牙医磨好牙之后,不是在患者口内直接充填,而是通过模型把患者口内的情况复制出来,在口外把这个补牙的材料制作好,再直接戴到患者口内,这就是嵌体。”

既然直接可以补好,为什么还要费事取模在口外做,再戴回来,选择嵌体有什么好处呢?聂蓉蓉给记者介绍,嵌体的好处主要有三个方面:第一,嵌体可以更好地恢复咬合接触关系。口内直接补牙的话,由于操作视野、患者开口度的问题是没办法很好地恢复牙齿解剖形态的,但在口外制作的话可以达到和对颌牙齿完美的接触;第二,嵌体可以更好地恢复邻面接触关系。由于邻牙的阻挡,口内直接充填时没办法获得和邻牙良好的接触,这将会导致邻接不良、食物嵌塞,还会形成充填悬突,影响牙周健康;第三,嵌体具有更好的机械性能。与普通充填体相比,不管是合金嵌体还是瓷嵌体,在强度、耐久性上都更具优势,可以长期维持准确的形态和完整的边缘,修复的成功率更高。

“对于牙齿缺损范围较大,涉及到邻面、牙尖,原充填体邻接不良、食物嵌塞、反复脱落的患者,可以考虑选择嵌体作为另一种补牙的方式。”聂蓉蓉强调。