

报告:全球新发肝癌过半在中国 男女比例5:1

我国肝癌大数据报告出炉:喝酒致癌是真的! 乙肝患者饮酒是大忌

我国是原发性肝癌高发地区,每年新发患者约占全球肝癌发病患者的55%。22日,中国临床肿瘤学会大数据论坛暨肝癌临床登记调查第二次研究者会在南京举行,会上发布了对第一阶段全国18家中心的初步报告。报告显示,我国原发性肝癌最常见的类型为HCC(肝细胞肝癌),乙型病毒性肝炎感染和(或)饮酒是其主要发病因素,患病男女比例是5:1。

全球新发肝癌,一半以上在中国

数据显示,原发性肝癌全球每年新发病例85.4万例,中国46.6万,约占全球的55%;每年

因原发性肝癌死亡81万例,中国为42.2万,约占全球的45%~50%。触目惊心的发病率和死亡率给我国社会和医疗带来了沉重的负担。八一医院副院长秦叔逵教授说,我国原发性肝癌在发病原因、流行病学特征、分子生物学行为、临床表现分期以及治疗策略上都与欧美国家具有高度异质性,这种不同影响到患者预后,不能手术、介入、射频等局部治疗的患者自然生存期只有3~4个月。

男女比例为5:1,近四成患者长期饮酒

为进一步加强原发性肝癌的规范化诊疗,提升我国肝癌领

域学术水平,中国临床肿瘤学会(CSCO)、北京市希思科临床肿瘤学研究基金会牵头开展了“中国原发性肝癌临床登记调查(CLCS)”项目。

22日召开的大会中发布了第一阶段对全国18家中心的初步结果,其中,我国原发性肝癌中最常见的类型为肝细胞癌,占89.72%,其次为肝胆管细胞癌3.98%及混合型肝癌2.12%,其他少见恶性肿瘤共4.18%。原发性肝癌首诊年龄为18.2岁~85.2岁(中位年龄54.8岁),男性1706例,女性335例,男:女约为5:1。

在原发性肝癌患者当中,既往具有基础肝病1106例,主要

为乙型病毒性肝炎感染,占90.14%;丙型病毒性肝炎占1.45%;乙型肝炎、丙型肝炎合并感染占0.99%;其他原因肝病7.41%。40.63%的患者存在吸烟史;38.16%的患者有长期饮酒史,其中乙型病毒性肝炎感染者同时饮酒者达38.28%。

秦叔逵教授说,以上是第一阶段18家中心的初步报告结果。今年,第二阶段医院规模将扩大到24个省市70家中心,覆盖更多专科层次,进一步扩大收集范围,同时收集回顾性和前瞻性数据。

乙肝患者饮酒是大忌
肝癌“重男轻女”,是因为男

性饮酒量更大吗?世界卫生组织早已把酒精(饮料)列为1类致癌物。有数据显示,全世界5.5%的癌症发生和5.8%的癌症死亡是酒精引起的。酒精可引起三大类肝脏疾病——酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化,这些都可以进一步发展为肝癌。专家指出,乙肝病毒和酒精都是诱发肝癌的高危因素,而当两个因素同时存在时,相当于机体多了条诱发肝癌的通路。

也有文献报道,乙肝患者若长期大量饮酒会加速肝癌的发生,部分患者的生存时间会缩短至五六年,甚至更短。因此,乙肝患者饮酒是大忌。(央广网)

糖尿病患者饮食记住四句话

吃干不吃稀

糖尿病患者应尽量吃“干”的,比如:馒头、米饭、饼。而不要吃面糊、粥/泡饭、面片汤、面条等。

吃硬不吃软

同样是干的,我们更推荐“硬一点”而不是“软一点”。这也是因为越软的食物越容易消化,对糖尿病患者来说,升糖也越容易升高。

吃绿不吃红

很多糖尿病患者面对众多的食物都不能确定哪个是该吃的,哪个是不该吃的。一般,绿色的蔬菜多是含有叶绿素的植物,可以多多食用,而红色的蔬菜含糖相对较高,不宜食用。比如说,吃同样重量的黄瓜和西红柿,西红柿可以明显升糖,黄瓜就不会明显升糖。

定时定量,化整为零

定时定量是指正餐要定时定量,规律进食,每顿饭进食量基本保持平稳,这样做是为了与降糖药更好地匹配,不至于出现血糖忽高忽低的情况。

(辑)

长寿秘诀: 每顿少吃点,健康活到老!

人人都希望留住青春,因此全球各种抗衰老产品已构成了一条巨大的产业链。然而润肤乳、精华素之类的产品都只能作用于皮肤表层,不能从根本上延缓人体细胞老化造成的衰老进程。美国杜克大学最新研究发现,每顿少吃一成,也许能起到延缓衰老的效果。

此前有研究称,限制热量摄入可以延缓蠕虫、苍蝇和老鼠的老化,为探讨限制热量摄入是否能延缓人类的老化?研究人员招募了220名参与者,将他们分成两组,其中,145人限制饮食,平均每顿少吃一成,另外的75人没有任何限制。

研究开始时,两组参与者实际平均年龄为38岁,生理年龄是37岁(生理年龄是通过计算总胆固醇、血压和血红蛋白水平等得出的)。

随访两年后发现,限制饮食组平均每年生理年龄都会减少0.11岁,身体更年轻;而未限制饮食的参与者每年生理年龄都会增长0.71岁。

新研究揭示了控制热量摄入与衰老之间的联系。但研究人员表示,这不是让人们不吃饭、指望这样能永葆青春,重要的意义在于让人们了解管理身体的重要性,并为人们在选择食物时提供更多参考。(生命时报)



高盐高糖乱进补 宝宝身高受影响



儿童身高除受遗传影响外,还受饮食、睡眠、运动、环境等诸多后天因素的作用。盐和糖、乱进补、性早熟……生活当中稍不注意,宝宝身高发育就会受影响。近日,北京儿童医院内分泌科主任巩纯秀、浙江大学附属邵逸夫医院骨科副主任医师赵兴等专家在做客浙江卫视《小儿大医生》栏目时特别指出,高盐高糖等食物摄入不当会影响孩子的身高发育。

长个儿“杀手”一:隐形高糖食物。生活中的隐形高糖食物无处不在,一瓶435毫升的乳酸菌饮料就含有70.47克的糖,相当于15块方糖。而摄入过量的糖,不但会导致儿童肥胖,也会影响宝宝的身高发育。饮料虽好喝,但万万不可超量。

长个儿“杀手”二:隐形高盐食物。高盐食物会导致宝宝体内的钙质流失,影响宝宝骨骼发育,进而影响身高。生

活中隐形高盐食物不可不提防:以高钠蔬菜茴香为例,1斤茴香含钠量转换后相当于2.4克的盐,而一顿茴香馅儿饺子的含盐量更是高达11.6克。1岁以上的宝宝盐摄入量2克/天,意味着宝宝一天吃茴香馅儿饺子不能超过4个。

长个儿“杀手”三:乱进补。三七、海参、蜂王浆等保健品等皆不可给孩子乱进补,如补充不当,不但会影响宝宝身高,还有可能导致宝宝性早熟。

专家建议健身前吃点香蕉、鸡蛋

健身前吃点啥,啥时吃,吃多少,这些问题一直困扰很多人。本期,跟大家好好聊聊这个话题。

建议大家健身前15~30分钟吃一两根香蕉。第一,香蕉可以提供足够的能量和持续的饱腹感,让你不会在健身时感到饥饿。第二,香蕉含有一定量的钾和镁。钾为细胞内液的主要阳离子,维持体内的水、渗透压以及酸碱平衡,可以加强肌肉兴奋性,维持正常心率;镁

可以激活体内多种酶,维持核酸的结构稳定性,抑制神经的兴奋性,参与蛋白质的结合以及肌肉收缩和体温调节作用。第三,香蕉对人体血糖值的影响较小,还可以起到一定燃烧脂肪的作用。除了香蕉,健身前还应该补充富含优质蛋白质的食物,比如牛奶和鸡蛋。

以下几种食物不适合健身前后吃,大家要注意:一是未经处理的生冷蔬菜,这类食物不足以补充能量和维持新陈代

谢,不利于健身;二是快餐,炸土豆片、薯条、汉堡、热狗和玉米片等热量较高,影响健身效果;三是披萨,含过多油脂,吃一小块就会摄入很多热量;四是咸的食物,薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃,会降低身体的钾含量,导致恢复速度减慢;五是汽水和果汁,甜饮料会降低新陈代谢率,从而阻碍减肥;六是甜食,甜甜圈、蛋糕等甜食有很高脂肪和热量,影响健身效果。