

癌癥、心血管疾病真的會“傳染”！

2、癌症

2016年,湖北省第三人民醫院腫瘤科主任孫建海接受長江商報記者採訪時指出,2015年,湖北省第三人民醫院收治的“夫妻癌”患者有40對。而2014年收治的“夫妻癌”患者只有20多對。南京癌友康復協會組織部部长朱容珍在接受金陵晚報採訪時也表示,最近幾年,“家族癌”越來越多,呈現明顯上昇的趨勢。他們協會里癌症患者9200余人,其中同一家庭中,兩人或者多人同時患上癌症的家庭佔到20%。重慶市腫瘤醫院腫瘤內科主任王東林2016年在健康時報刊文介紹,例如丈夫患肝炎、肝硬化轉化為肝癌,如

果前期丈夫把肝炎傳染給了妻子,那妻子也可能患肝癌;新裝修的房子,裝飾材料中的苯、甲醛都是典型的致癌物質。再比如丈夫吸煙,妻子也在默默承受着二手煙的危害,而煙草早已被認定為一級致癌物。此外,家庭常處於壓抑氛圍中,夫妻關係緊張、不和睦,也是“夫妻癌”的誘發因素,因為惡劣的情緒易催化、激活體內潛在的致癌因子,導致癌症發生。

好習慣更才應該“彼此影響”

事實上,無論是夫妻共患癌症、心血管疾病還是肥胖,都是因為關係親近的人擁有相同的壞習慣導致的,比如一起吃高油鹽的食物、一

起熬夜晚睡等,所以才會彼此影響。其實一些好的習慣,同樣可以彼此影響,讓自己與身邊的人都健康。

1、開懷大笑

笑會“傳染”,如果你開心,你身邊的人也會感到愉悅。而經常開懷大笑,還對身體健康有非常大的幫助。中醫也有“常笑宣肺”的說法。笑對呼吸器官、胸腔、腹部、內臟、肌肉等器官有適當的協調作用,特別是大笑能使肺擴張,讓人在笑中不自覺地進行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通暢。

2、合理飲食

飲食也是夫妻、朋友、家人等親密關係中最容易互相影響的一項因素。在一起相處久了之後,會形成相近的飲食習慣,因此,可以和身邊的人互相影響,養成好的飲食習慣,比如飲食中少油、少鹽、少糖,少吃紅肉及加工肉類,多吃蔬菜水果、魚肉及全穀物等,共同養成良好的飲食習慣。

3、保持運動

運動的好處已經不用多說了,它不僅可以預防多種疾病、強身健體,還可以讓你看起來更年輕。因此,可以與朋友、伴侶一起運動,互相影響,而且有人一起運動會讓運動效率更高,同時,也更容易堅持。

雞湯真沒想象中那么有營養

從小到大, 雞湯一直是愛與營養的表現習辛苦,喝碗雞湯補補身體,上班勞累,多喝兩口雞湯,又是一條好漢。喝雞湯除了撫慰身體,還能“治愈心靈”

但你可能不知道……雞湯, 真沒想象中那么營養。

很多人認為, 雞湯是濃縮了一整只雞的精華, 可實際上一碗雞湯中, 水佔了95%以上,而營養成分主要从從炖煮的雞肉中浸出的蛋白質、脂肪、鈣、鐵、維生素等等組成。如果拿它和炖煮的雞肉一比, 簡直弱爆了。

在蛋白質含量上,雞湯只有雞肉的 6%左右。

為什麼會這樣? 其實很簡單——雞湯中的營養基本来源于炖湯用的雞肉,所以雞湯中的營養物質有多少,全看能從雞肉中轉移出多少。

但“煲煮”本身就不算一種能高效率提取營養物質的方法。大多數不易溶于水的營養物質,其實還牢牢地鎖在雞肉中。

所以,如果你想通過喝雞湯,來補充到和吃雞肉一樣的蛋白質營養量,那100克雞肉能達到的, 可能得喝1600毫升的雞湯才能達到,那可是相當于3大瓶礦泉水的量。

營養沒達到,人可能先撑炸了……



香蕉皮變成棕色還能不能吃?

你最愛吃什么顏色的香蕉?黃色、棕色,甚至是綠色? 美國註冊營養師Julie Upton發文介紹, 香蕉可對身體帶來各種各樣的好處, 但變色之後營養價值有所降低。

香蕉營養豐富,一根20厘米左右的香蕉當中含有110卡路里、30克碳水化合物和3克膳食纖維。它富含的鉀可以調節肌肉運動功能, 還具有調節情緒功能的葉酸、色氨酸。而且香蕉不含脂肪、膽固醇和鈉,是一種非常值得推薦的水果。它在成熟過程中從綠色逐漸變為黃色,長出褐色斑點直至棕色, 每個階段都有獨特的優勢和缺點,其中,棕色香蕉營養價值較其他階段低一些。

Upton分析,棕色香蕉已經熟透,口感很甜。一根中等大小的黃色香蕉當中的單糖(葡萄糖、果糖)含量約為14.4克,而變為棕色後增至17.4克。增加的3克糖源于澱粉的分解, 黃色香蕉中的澱粉量約為6.35克,而棕色香蕉最低甚至只有0.45克。對於糖尿病患者, 黃色香蕉比棕色香蕉的升糖幅度較低,血糖波動幅度更小。當然,棕色香蕉帶來的血糖波動幅度還不及一塊白麵包,糖尿病患者也可以吃。

香蕉變色後, 膳食纖維含量也明顯下降。一根棕色香蕉含有1.9克膳食纖維,而黃色香蕉含有3.1克。棕色香蕉當中的維生素A、維生素B6和維生素K等微量營養素水平也有下降,但變化程度微不足道。黃色香蕉是水果店、超市最常推薦的品種, 它比棕色或綠色的香蕉看上去更有食欲,也有豐富的營養價值。有研究稱,它還可以幫助調控血壓, 也有一定的抗菌抗病毒的特性。最有趣的是,成熟黃色香蕉的獨特香味可以欺騙大腦, 讓它以為人體已經吃了東西, 有助于抑制食欲, 幫助減肥。

綠色香蕉沒有成熟,含糖量較少,抗性澱粉較多。這種抗性澱粉不能被胃中的酶分解,需要較長的消化時間,可以持續飽腹感。《英國營養雜誌》一項研究發現,香蕉中的抗性澱粉可以增加短鏈脂肪酸的產量,有助于營造良好的腸道健康環境。

但是,綠色香蕉往往很難吃,需要我們將它與其他食物相融合才能攝入當中的營養。比如,綠色香蕉可做成面點,也可以與其他水果混合做成果昔。請充分發揮創造力,讓綠香蕉更好吃。

總的來說, 各色的香蕉有着不一樣的營養配餐方法。綠色香蕉富含抗性澱粉,糖含量更低,是減肥人士的最佳選擇;最常食用的是口感和賣相更好的黃色香蕉; 香蕉變為棕色後含糖量很高, 可以與一些高纖維、消化較慢的飲食搭配,比如堅果、全麥麵包、蛋白粉、燕麥等,製成健康飲食。

腫瘤復發,為何5年是個坎兒?

你知道腫瘤治療為什麼有“5年生存率”這個概念嗎?提起“5年生存率”,不少人並不瞭解,還有人問“難道得了病,只能活5年?”

5年,對於腫瘤患者來講是一道坎,如果能跨過5年就被稱為“臨床治愈”!

簡單來說,5年生存率是指某種腫瘤經過各種綜合治療後,生存五年以上的比例。用五年生存率表達有其一定的科學性。在一項腎病綜合徵研究中,結論也提出如果5年內不復發,復發率會大幅降低到一個比較安全的水平。為什麼是“5年生存率”,而不是1年或3年?

臨床通常用“5年生存率”來評估腫瘤治療的長期療效有其一定的科學性,主要是由於大多數腫瘤經過綜合治療後,部分患者會出現復發轉移或者耐藥進展甚至死亡。對於可通過根治性手術切除的腫瘤,約80%的復發或轉移事件發生在根治性手術後3年內,另有約10%左右發生在根治術後5年內,如果根治術後5年都沒有出

現復發轉移,再次復發的風險和幾率就很低了,可以認為是臨床治愈(但不代表完全沒有復發風險)。

因此,常用5年生存率來評估腫瘤治療的療效,也便于比較不同國家地區之間治療療效差異。實際上,這裏的5年生存率包括了5年內不管是否復發轉移但生存期均超過5年的患者人群(無瘤生存或帶瘤生存)。此外,臨床上也常用3年無病生存率來評估治療療效,是指術後3年內沒有出現復發轉移且仍生存的患者比例,因為大多數的復發轉移是在3年內發生。

越早期發現的腫瘤,根治性手術切除後5年生存率越高。例如結直腸癌,I期結直腸癌的5年生存率是90%左右,II期結直腸癌的5年生存率約70%,III期結直腸癌的5年生存率約50%。而對於晚期腫瘤,部分惡性程度高、治療效果差的腫瘤,可能5年生存率為0。



確診後的5年內,疾病是如何發展的?

確診腫瘤後,不同的分期,治療手段和後續疾病的發展不同。

對於最早期(I期)的腫瘤,例如肺癌或腸癌,大多是無明顯症狀,而且往往是體檢發現的,這種情況下手術是首先治療手段,I期的肺癌和胃腸道腫瘤,均不需要後續化療,術後定期復查。

對於II-III期的腫瘤,在確診後,有些可以直接手術,術後行藥物輔助治療,有些需要先進行手術前的藥物治療或者放療,待腫瘤縮小後再行手術,術後再行鞏固治療。

不論是哪種情況,同樣需要在5年之內,定期復查,防止復發,即使出現復發轉移也能早發現早治療。而對於初診即為晚期不可手術的腫瘤,有部分患者是可以通過藥物轉化治療,達到可手術的標準,同樣有機會達到根治,例

如腸癌肝轉移,目前5年生存率達到30%-40%。另有一些患者則進入到藥物長期的維持控制中,在兼顧患者生活質量的同時,控制腫瘤的發展,延長生存時間。

“5年內不復發”意味着什么?

“5年生存率”包括了確診腫瘤後存活時間超過5年的無瘤生存患者和帶瘤生存患者;而“5年內不復發”或者叫5年無病生存率是指術後5年內沒有出現復發且仍存活患者的比例,這部分患者很大程度上是達到了臨床治愈。

在臨床中,醫生提到5年生存率,並不是指得了這個病只能活5年,而是生存時間能超過5年的概率,5年生存率越高,說明該疾病治療效果越好;而5年內不復發既體現了治療的效果,也反映了腫瘤本身的生物學行為惡性度並不是那么高,治愈率較高。

最後提醒大家,“臨床治愈”階段,腫瘤細胞仍然可能存在。有復發可能,並不能稱作“完全治愈”。雖然患者不需要長期服藥,但也不是高枕無憂。必須定期復查,防止復發!