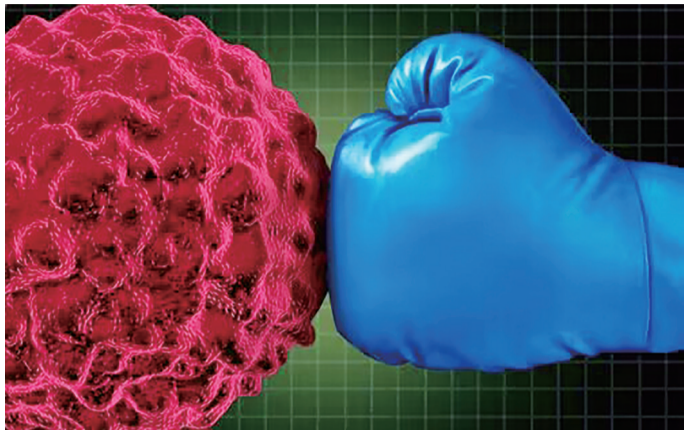


癌症五个关键事实



近日,世界卫生组织下属国际癌症研究机构发布了一份报告称,全球癌症负担及服务需求不断增加。2022年,癌症导致全球近1000万人死亡,新增病例近2000万例,是世界上最大的“杀手”之一。法新社提炼了该报告中关于癌症的五个关键事实:

1. 约 1/5 的人会患癌。大约 1/5 的人会患上某种癌症,约 1/9 的男性和 1/12 的女性死于癌症。2009—2019 年间,全球病例数量增长了 25% 以上。国际癌症研究机构预测,到 2050 年,全球新增癌症病例将超过 3500 万例,比 2022 年增加 77%。

报告指出,全球癌症负担快速增长反映了人口

老龄化加剧及人们接触危险因素的变化。吸烟、喝酒和肥胖是癌症发病率上升的关键因素,而空气污染仍然是主要环境风险因素。

2. 肺癌、乳腺癌和结直肠癌最常见。2022 年全球新增病例和死亡人数中约 2/3 集中在 10 种癌。肺癌是全球最常见的癌症,2022 年新发病例达 250 万例,占新发病例总数的 12.4%; 女性乳腺癌位居第二(230 万例, 11.6%), 第三位是结直肠癌(190 万例, 9.6%), 其次是前列腺癌(150 万例, 7.3%) 和胃癌(97 万例, 4.9%)。肺癌是癌症死亡的首要原因(180 万人死亡, 占癌症总死亡人数的 18.7%), 其次是结直肠癌(90 万人死亡, 占

9.3%)、肝癌(76 万人死亡, 占 7.8%)、乳腺癌(67 万人死亡, 占 6.9%) 和胃癌(66 万人死亡, 占 6.8%)。

2020 年数据显示, 乳腺癌居全球恶性肿瘤发病率榜首。报告指出, 2022 年肺癌重新回到新发癌症的首位, 这可能与亚洲的吸烟率居高不下有关。

3. 一半新增病例在亚洲。2022 年新增病例中约有一半(982.6 万例) 发生在亚洲, 该地区拥有世界一半以上的人口。而令人惊讶的是, 包括俄罗斯在内的欧洲新发病例约 447 万例, 占有新增病例的 1/4, 尽管其人口只占全球不到 10%。与 2022 年相比, 2050 年预计高收入国家新增病例将达到 480 万例; 低收入国家将出现最大比例的增长, 增幅为 142%, 中等收入国家的癌症负担将增加 99%。需注意, 2022 年虽只有不到 6% 的癌症病例发生在非洲, 但宫颈癌在撒哈拉以南地区发病率较高。

4. 年龄是患癌的重要因素。2022 年所有新增癌症病例中有 3/4 是 55 岁以上人群。29 岁以下人口占世界人口近 50%, 但所占病例数不到 3%。

随着年龄的增长, 人们患癌症的风险急剧上升, 因为体内的细胞会随着时间的推移而受损, 并开始变异, 在某些情况下会发生癌变。有些损害是偶然发生的, 有些损害则是由外部因素造成的, 例如饮酒、吸烟和紫外线辐射。

5. 男性风险更大。不同性别的发病率和死亡率存在一定差异。女性最常诊断出的癌症和癌症死因是乳腺癌, 男性则是肺癌。总体而言, 死于癌症的男性多于女性, 每 100 例癌症死亡中, 男性占 56 例, 女性为 44 例。

针对上述内容, 重庆大学附属肿瘤医院健康体检与肿瘤筛查中心医师组组长谭婧宇表示, 全球肿瘤的发病率升高, 主要与人口老龄化有关, 其次是不良生活习惯和环境污染。从预防角度来说, 我们要更加注重高危人群的识别和早期筛查, 做好日常的防癌措施。男性风险高、肺癌居恶性肿瘤发病率首位, 说明调整生活方式应该是我们防癌的重点。有研究显示, 健康饮食、戒烟、适度体力活动和保持健康体重等措施, 可将患癌症危险性

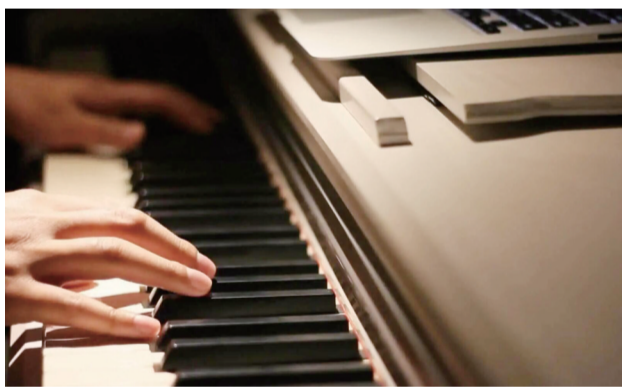
减少 30%—40%。

年老不可逆转, 但不同年龄段防癌各有重点。谭婧宇建议, 小于 30 岁, 可根据恶性肿瘤家族病史、个人病史、职业暴露等情况做个性化的肿瘤筛查, 如慢性乙肝患者半年做一次肝癌筛查(AFP+腹部彩超/CT)。30 岁—49 岁, 女性应重点对肺癌、宫颈癌(3—5 年一次)、乳腺癌等进行筛查; 男性应重点筛查肺癌、结直肠癌和肝癌等高发肿瘤。50—64 岁, 女性重点筛查肺癌、乳腺癌、宫颈癌和消化道肿瘤, 特别是乳腺癌高危人群需要增加乳腺钼靶检查(建议每 2 年一次); 男性除了筛查肺癌、结直肠癌和肝癌等重点癌症外, 还可增加前列腺癌筛查。65 岁及以上, 大部分女性不需再进行宫颈癌筛查, 但男性需将前列腺筛查纳入必检项目, 消化道肿瘤筛查可根据具体情况选择。

专家提醒, 预防癌症, 从健康生活方式开始, 还要避免暴露于放射线、紫外线等致癌因素下。但也不必谈癌色变, 早期癌症是可以治愈的, 部分早癌可通过手术治疗, 再适当辅以增加免疫力的治疗, 可以达到治愈标准。所以, 做好个性化肿瘤筛查, 早发现、早治疗非常重要。

(来源:生命时报)

一辈子玩乐器大脑好



音乐可以陶冶情操、舒缓心情。英国埃克塞特大学近期发表在《国际老年精神病学杂志》上的一项新研究显示, 终身接触音乐有助改善老年时的大脑健康状况。

埃克塞特大学痴呆症研究专家安妮·科比特教授领导团队, 开展了一项面向 40 岁以上人群的开放在线研究。研究人员分析了 1000 多名参试者为 10 年的相关数据, 包括参试者一生接触音乐的情况, 以及认知测试结果, 旨在确定音乐是否有助于保持大脑敏锐性。结果发现, 演奏乐器(尤其是钢琴)有助于改善大脑的记忆力和执行能力(解

决复杂任务的能力), 如果能将演奏爱好一直延续至晚年, 健脑作用更大。唱歌同样能促进大脑健康, 推测这可能与他们经常参加合唱活动, 不仅增加了社交机会, 用脑更多也有关。

大量研究证明, 音乐类团体活动有益改善患者的痴呆症状。新研究结果则表明, 对老年人群而言, 演奏音乐可以增强大脑思维活性, 同时调动更多认知储备, 进而起到健脑作用。因此, 加强音乐教育应成为公共卫生举措的一个重要组成部分, 尽可能鼓励老年人开始或继续玩转音乐。

(来源:生命时报)

五类人适合吃杂粮粉

《中国居民膳食指南》建议, 每日应摄入 50—150 克全谷物和杂豆, 占到主食的 1/4—1/2。但很多人不喜欢杂粮粗糙的口感, 或觉得烹饪起来复杂, 于是选择冲泡杂粮粉来“完成指标”。那么, 研磨后的杂粮依然健康吗?

整粒的谷物和豆类, 通常有完整的种皮、胚乳和胚芽, 营养成分保留更全, 但也有弊端——质地坚硬, 需要烹饪很久才能食用, 尤其杂豆, 如果未充分煮熟, 容易导致胀气等。将整粒谷物和豆类磨成粉末, 更容易烹饪, 虽然会使一些营养素流失, 但总的来说, 营养价值相差不大, 依然是非常健康的食物, 尤其适合以下五类人群:

牙口不佳者。整粒杂粮需要咀嚼的次数更多, 而杂粮粉易于咀嚼和吞咽, 适合牙齿不好的人食用。

消化功能较弱的人。淀粉类食物的颗粒越细碎, 加热越彻底, 消化速度越快。相比整粒杂粮, 杂粮粉更适合消化系统较弱的人群, 但要注意, 膳食纤维对消化道有一定刺激作用, 有消化道溃疡出血、炎症性肠病的人及部分肠道手术后

的患者, 应谨慎食用。

需要半流质食物的患者。对于患某些疾病或处于恢复期的人, 医生及营养师会建议食用半流质食物。杂粮粉加水制成糊, 易于吞咽和消化吸收, 能更快地为患者提供营养, 有助快速康复。

忙碌的上班族。杂粮粉可以快速制成营养早餐或零食, 适合时间紧张的上班族和学生。

老年人。相较白面, 杂粮粉能提供更多的膳食纤维、B 族维生素和矿物质, 适合容易出现营养不良的老年人群。

需要提醒的是, 杂粮磨成粉后, 升糖指数也随之增加, 控糖作用受到一定影

响。因此对于糖尿病患者来说, 最好吃整粒杂粮, 如绿豆、红豆、燕麦、糙米等。

如果有条件, 可以自行搭配整粒杂粮杂豆, 洗净、晾干后再研磨成粉即可。也可以购买成品杂粮粉, 建议选择无添加、纯天然的杂粮粉; 最好是谷物+豆类的组合, 能提供更全面的氨基酸和维生素; 注意查看生产日期和保质期。杂粮研磨成粉后, 缺少了种皮的保护, 与空气、水分等接触面变大, 更容易氧化、发霉。因此, 最好能真空包装保存, 放在阴凉干燥处, 避免潮湿和阳光直射。开封后如果不立即食用, 可将杂粮粉密封后放入冰箱冷藏。

(来源:生命时报)

