

健康

浣 漏

鎏 賤 贛 浜 庸 緬 2008/04/11 17:12

据国外媒体报道，许多人认为癌症完全是由遗传基因导致，是不可避免的，然而这一观点是错误的。美国癌症协会称，健康的生活习惯能够预防和避免一半的癌症患者死亡。

目前，西雅图市弗雷德·哈钦森癌症研究中心的圣安妮·蒂尔南博士基于最新研究，列出了10项预防癌症的健康生活方式。

以下是这10项预防癌症秘方：

- 1、不吸烟，不使用烟碱产品，如果你已经开始试着戒烟，请不要放弃，最终你会取得一定的效果；
- 2、定期地进行癌症检查(结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、子宫癌和皮肤癌等)，并询问医生身体检测的年龄和时间间隔要求。发现早期癌症可增大治愈的可能性，并降低死亡几率；
- 3、控制饮酒，这意味着每天男性不得超过两瓶啤酒，女性每天不得超过一瓶啤酒。同时，保证人体每天饮用最低的酒水并不是意味着人们可以积攒一周的酒水，然后在周末晚上尽情畅饮；
- 4、保护你的皮肤免遭太阳照射。每次出外时使用防晒油，或戴着宽边太阳帽和太阳镜；
- 5、积极参加身体锻炼，你不必做运动员需要完成的体格训练，但日常应该经常快走、骑自行车、跳舞以及任何能够加快心跳和流汗的运动方式；
- 6、依据身高控制体重在正常范围内，这意味着使体重符合身体质量指数(BMI)；
- 7、避免更年期激素治疗，如果你的身体需要摄入激素，必须限制激素摄入治疗在5年之内；
- 8、认为需要进行药物治疗，最好先向医师进行咨询，这样可以减少患癌症几率。目前经测试有几种药物可有效降低患癌症几率；
- 9、避免暴露于致癌物质环境中，辐射暴露和一些化学物质可以导致癌症；
- 10、日常多吃一些预防癌症的食物。食物对于预防癌症具有重要的作用，但是研究人员暗示蔬菜水果食物能够有效减少多种癌症患病几率，尤其是对结肠癌。具体的饮食方针是：平均每天食用红肉不超过4盎司，避免吃香肠和熏香肠等加工肉食，每天吃多种非淀粉类蔬菜和水果，每天至少进食5次。尽可能降低饮用糖水饮料、果汁、餐后甜点和糖果，少吃精炼面包、百吉饼(先蒸后烤的发面圈)和炸土豆片。