

预防癌症，健康生活

癌症是一种生活方式疾病。要想远离癌症，必须从改变生活方式做起。健康的生活方式，能够减少多种癌症的发生。

那么到底哪些健康的生活方式，才是预防癌症的正确“姿势”呢？一起来看一下。

远离烟草

吸烟是引起肺癌、喉癌、口腔癌、咽癌和食管癌的主要原因，是膀胱癌、胰腺癌、肝癌、子宫颈癌、肾癌、胃癌、结肠直肠癌和某些白血病的促进因素。

戒烟是减少癌症危险性的最简单、最有效的方法。

预防感染

世界卫生组织公布，全世界有五分之二的癌症是由慢性感染引起的，例如人类乳头瘤病毒引起宫颈癌，乙肝病毒、丙肝病毒与肝癌发生有关，幽门螺旋杆菌与胃癌相关。

及时接种乙肝疫苗，预防乙肝病毒感染，感染乙肝病毒后应进行正规的抗病毒治疗。

养成良好的饮食卫生习惯，预防幽门螺旋杆菌感染。感染幽门螺旋杆菌应到医院进行正规治疗。

这些食物要少吃

少吃熏、腌、泡、炸食品，

如亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等。

少吃过烫、过咸、过硬食物，限制盐的摄入（包括盐腌食品或用盐加工的食品）。

少喝含酒精饮料（预防喉癌、食管癌、肝癌等的发生）。

少用辛辣调味品，如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等（过量食用这些食物有可能促进癌细胞的增生，从而加速癌症的恶化）。

避免含糖饮料，限制高糖、低纤维、高脂肪、肉类食物的摄入。大量进食高热量密度的食物，会令你难以控制所吸收到的热量，导致体重增加。应避免饮用含糖饮料如汽水、浓缩果汁等。

避免过量进食红肉（如牛肉、猪肉和羊肉）和加工的肉制品。

这些食物不能吃

不食用发霉的谷类和豆类，如霉变的花生米、玉米、黄豆等。

强调通过膳食本身满足



营养需要，不要使用营养补充剂来预防癌症。

这些食物要多吃

多吃不同种类的新鲜蔬菜、水果、豆类、菇类等食物可以增加体内的维生素，抑制癌细胞的繁殖。饮食应以植物性食物为主，每餐应有三分之二是植物性食物。

多吃富含膳食纤维的食物，如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。

在正常体重范围内，越瘦越好

力求使体重维持在健康体重指数(BMI)范围内的下限，选择热量密度较低的食物(蔬菜、水果、豆类)。经常运动，每天最少运动30分钟，运动能强化免疫系统，保持肠胃健康，控制

体重。任何种类的运动都有助于降低患癌风险，例如快步走。每天做60分钟中等程度的运动，或最少30分钟剧烈运动来达到最佳的健康效益。

中等程度的运动有：游泳、跳舞、快步走、爬楼梯、做家务。

剧烈运动有：慢跑、爬山、骑车、有氧健身操、跑步机、足球。

平衡心态，心理健康

90%以上的癌症与心理、情绪有直接或间接的关系。精神创伤、不良情绪，可能成为患癌症的先兆。

评价心理健康的五个标准：智力正常、情绪良好、人际关系和谐、适应环境、人格完整。

通讯员 商羽彤

树立新食尚 推广全民分餐制



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)5月17日至5月23日是第六届全民营养周，5月20日是“中国学生营养日”。为了让市民了解饮食健康，提高健康素养、建立营养新生活，5月20日，2020年菏泽市全民营养周暨5.20中国学生营养日启动仪式在牡丹区中医医院举行。

在启动仪式上，市卫健委党组成员、市卫生健康综合执法支队支队长杨继香指出，要把健康菏泽行动作为提升国民营养水平的有效载体和重要途径，努力做好营养扶贫、营养产业、营养干预等健康服务，全力推动合理膳食行动；践行戒烟限酒等健康生活方式，倡导树立新食尚，推广全民分餐制，摒弃食用野生动物的陋习，推动形成和巩固国民健康饮食良好习惯。

随后，市疾病预防控制中心通过在市区繁华路段悬挂横幅、摆放知识展架，发放有关健康生活方式等知识宣传页形式，引导群众树立健康营养饮食理念，让营养健康意识变成公众的自觉健康行动。

医患与“死神”赛跑，半年相伴胜家人

牡丹晚报全媒体记者 孟 欣

5月20日9时许，在菏泽市立医院手足显微外科住院部治疗的郭绍宇，在妈妈的帮助下开始收拾起了行囊。

“在医院真幸福，很开心……”时隔近半年时间，从曾经的生命垂危到如今的康复出院，智力稍低的他断断续续地说出了自己的心里话。身旁的医护人员和乡镇工作人员露出了欣慰的微笑。

因烧伤紧急入院

据了解，郭绍宇家住郓城县南赵楼镇东姚村，因自幼智力发育迟缓，平日少言寡语。2019年12月22日，孝顺的郭绍宇本想给外出劳作的母亲做一顿家常饭，却在生火时不慎将右上臂及右膝部烧伤。他在当地私人诊所用黑色膏药给予贴敷处理，但未输液治疗。

一周后，郭绍宇开始出现持续发热，且创面剧烈疼痛并散发恶臭气味，已经神志不清的郭绍宇被紧急送往菏泽市立医院就诊，并以“火焰烧伤并感染”收入医院。

入院伊始，面对危及生命的严重病情，郭绍宇的家人一时没有了主见。他家是村里的特困户，仅治疗费用就愁坏了家人。当菏泽市立医院手足显微外科

主任黄晓楠了解到这一情况后，立即与郓城县扶贫办联系，为患者争取到政府支持，并积极向院领导申请，特许郭绍宇先治疗后付费，而这也开启了市立医院“先治疗后付费”的先河。

享医护家人般关爱

作为主治医生，为了能够给郭绍宇最好的治疗，黄晓楠费尽了心力，“绍宇刚来的时候，创面坏死部分太大太深了，肩部和膝部清创后深可见骨，关节都是裸露的，从医20多年从没见过这么严重的，当时的情况非常危急，严重危及生命。”为了制定详实和最保险的治疗方案，黄晓楠不下十余次的电联省有关医院，共同探讨，而为了时时掌握郭绍宇的病情及时跟进治疗，黄晓楠最长一次3个月没有离开医院一步。



“肩部及膝部清创、坏死肌肉切除、创面钻孔、取皮植皮等治疗，先后做了四次手术，每次手术时间都是将近持续24小时才能完成。”黄晓楠告诉牡丹晚报全媒体记者，“患者在菏泽市立医院一住就是近半年时间，因为患者智力稍低，而创面需要反复换药并对症处理，他的病情和康复情况一直是我們手足显微外科全体医护人员的关注重点，每次交接班，首先要交代的的就是郭绍宇的情况，每有一丁点的好转，都能给大家一整天的好心情。”

时间一久，郭绍宇和医护

人员渐渐产生了家人般的情感，“绍宇刚转入我们科的时候整日沉默寡言，就连询问病情感受时也仅仅是回答：‘好’‘不好’‘疼’‘饿’等单个字词表达。”负责为郭绍宇清理创面的安冬告诉牡丹晚报全媒体记者，“为了打开他的心结，我们几个主要负责的医护人员就商量着每每见到他就多和他交流，聊聊外面的世界，讲讲故事和笑话，帮他买饭取药、办理手续，陪伴他做康复训练。经过这半年的相处，我感觉绍宇已经完全接纳了我们，尤其是临

走时他的一句，‘……家人……再见……’让我们科室的医护人员一个个热泪盈眶。”

经过市立医院手足显微外科医护团队近半年的悉心治疗，郭绍宇终于康复出院了。而为了能给他后期最及时的跟进康复治疗，黄晓楠特意跟车来到他的家中，并和当地卫生室进行了详细的沟通和嘱托。随着车辆缓缓开动，望着车外身穿新衣在阳光下露出灿烂笑容的郭绍宇，黄晓楠哽咽着挥手道“我还会回来看你的，一定要好好康复……”