

# 降低患癌风险的十种方法

癌症是导致大华府地区市民死亡的第二大原因,各个种族和民族群体都会身受其害。有些致癌风险因素是无法改变的,如您的年龄和家庭健康史。然而,您可以采用以下10种方法来降低患癌风险。

- 1. 如果您吸烟,应设法戒掉**
  - 吸烟越多,患癌风险越高。若您成功戒烟,您的患癌风险会随时间推移而降低。戒烟可以增加生存几率,即便癌症患者也是如此。
  - 与您的医疗保健提供者讨论需要选择的戒烟药物和咨询方案,这些措施有助于减轻烟瘾,并会加倍提高戒烟成功率。
- 2. 少吃加工肉类**
  - 加工肉类是指经过盐渍、腌制、发酵或熏制处理或者含有防腐剂的肉类。常见的加工肉类包括培根、火腿、香肠、熟食肉/冷切肉及肉干。
  - 加工肉类与癌症有关联。
  - 可以少吃加工肉类,转而从

豆类、扁豆、豆腐、坚果和种子等植物食品中摄取蛋白质。

- 3. 多吃水果、蔬菜及全谷物食品**
  - 多吃水果和蔬菜可降低患某些癌症的风险。应在饮食中加入不同颜色的水果和蔬菜,包括新鲜、冷冻或罐装水果和蔬菜。务必选择无钠或低钠产品。
  - 食用全麦面包与面食、燕麦和糙米等全谷物食品也能降低患某些癌症的风险。
- 4. 少饮酒**
  - 饮酒会增加患多种癌症的风险,如肝癌和乳腺癌。
  - 饮酒越多、越频繁,患癌的风险就越高。所有类型的酒精饮品都会增加患癌风险。
  - 如果您担心自己的饮酒状况,请与您的医疗保健提供者讨论如何减少饮酒量或戒酒。
- 5. 增加体力活动**
  - 定期锻炼可预防癌症,且利于健康。无论您的体重如何,均是如此。

- 一般而言,成年人每周至少应进行150分钟的中度锻炼(如步行或骑自行车)或75分钟的强度锻炼(如游泳或跳绳)。锻炼越多,罹患多种癌症的风险就越低。
- 您可以在日常生活中增加锻炼机会,例如上班时爬楼梯或与朋友一起散步。
- 6. 尽量保持体重**
  - 体重增加会导致超重或肥胖,并会增加罹患多种癌症的风险。
  - 减重会比较困难,而保持体重、避免增重则让您更健康。
  - 与您的医疗保健提供者讨论一下您的体重目标以及如何达成目标。
- 7. 避免皮肤受到紫外线(UV)伤害**
  - 暴露于紫外线是导致皮肤癌的最主要原因。紫外线来源包括阳光和室内晒灯。
  - 在阳光下要穿上防晒衣,并涂抹防晒系数不低于15的防晒霜。

- 如果身上的痣出现变化或长出新痣,可能是皮肤癌的征兆。如果发现皮肤出现任何变化,请咨询您的医疗保健提供者。
- 8. 接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗**
  - HPV是美国最常见的性传播感染病。
  - HPV疫苗可防止会诱发癌症的HPV感染病。建议大多数满9岁的儿童接种,部分年龄在45岁及以下的成年人也允许接种。请咨询您的医疗保健提供者,以了解您是否以及何时需要接种HPV疫苗。
- 9. 接种乙肝疫苗**
  - 乙肝会损害肝脏,进而引发肝癌。
  - 请咨询您的医疗保健提供者,以了解您是否需要接种乙肝疫苗,该疫苗有助于降低患肝癌的风险。
- 10. 进行癌症筛查**
  - 筛查有助于您及早发现癌症,及时进行治疗,同时也能预防

- 一些癌症。
- 请向医疗保健提供者咨询您患特定癌症的风险以及应何时进行筛查。医疗保健提供者会根据您的患癌风险,建议您提早筛查,或接受更为频繁的筛查。以下是一些一般建议:
  - 1) 有吸烟史的50至80岁人群,可能有资格每年进行一次名为低剂量计算机断层扫描的肺癌筛查。
  - 2) 满45岁的人群应每10年进行一次结肠镜检查,也可每年或每3年进行一次大便化验检查以筛查结肠癌。
  - 3) 40至49岁女性可选择开始进行乳腺癌筛查。50至74岁女性应每2年接受一次乳房X光检查。
  - 4) 21至29岁人群应每3年进行一次巴氏涂片检查以筛查宫颈癌。30至65岁人群应每3年单独做一次巴氏涂片检查,每5年单独做一次巴氏涂片与HPV组合检查。

# 不用药物控制高血压的十种方法

通过以下10种生活方式的改变,您可以降低血压并降低患心脏病的风险。

- 1. 减掉多余的体重,注意您的腰围**
  - 血压通常随着体重增长而升高。超重也会导致睡眠时呼吸中断(睡眠呼吸暂停),使血压进一步升高。减重是控制血压最有效的生活方式变化之一。如果您超重或肥胖,即使减掉一点体重也能帮助您降低血压。通常体重每减少一千克(约2.2磅),血压便会降低约1毫米汞柱(mm Hg)。
  - 此外,还要注意腰围的大小。腰部赘肉过多会增加高血压风险。一般情况下:
    - 男性的腰围超过102厘米(40英寸),就存在患高血压的风险。
    - 女性的腰围超过89厘米(35英寸),就存在患高血压的风险。
  - 具体数字因族群而异。询问医务人员多大腰围对您来说是健康的。
- 2. 定期运动**
  - 定期的体育锻炼可以使高血压降低大约5到8 mm Hg。坚持锻炼对防止血压再次升高很重要。一般目标是每天至少进行30分钟的适度身体活动。运动还可以防止血压升高至高血压的水平。对于已有高血压的人,定期的体育锻炼可以将血压降至安全水平。一

- 些可以降低血压的有氧运动包括行走、慢跑、骑自行车、游泳或跳舞。还可以尝试高强度间歇训练,即短时间内爆发式高强度运动和低强度运动,二者交替进行。力量训练也有助于降低血压。每周至少进行两天的力量训练。咨询医务人员如何制定您的运动计划。
- 3. 健康饮食**
  - 多吃全谷物、水果、蔬菜和低脂奶制品,并减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,最高可使血压降低11 mm Hg。可以帮助控制血压的饮食计划示例包括终止高血压膳食疗法(DASH)饮食和地中海饮食。饮食中的钾可以减轻盐(钠)对血压的影响。钾的最佳来源是食物,如水果和蔬菜,而非补充剂。目标是每天3500到4000 mg,这可能会使血压降低4到5 mm Hg。咨询医务人员您应该摄入多少钾。
- 4. 减少饮食中的盐(钠)含量**
  - 即使略微减少饮食中的钠含量,也可能改善心脏健康,并使高血压降低约5至6 mm Hg。钠摄入对血压的影响因人而异。每日的钠摄入量一般限制在2300毫克(mg)或更少。不过,较低的钠摄入量(每天不超过1500 mg)有利于大多数成人的健康。
  - 以下方法有助于减少饮食中的钠含量:
    - 阅读食物标签。选择低钠食

- 品和饮料。
- 少食用加工食品。食物中的天然钠含量较少。多数钠是在加工过程中添加的。
- 不加盐。使用香草或香料来调味。
- 烹饪。自己烹饪可以让您控制食物中的钠含量。
- 5. 限制饮酒**
  - 限制饮酒(女性每天不到一杯,男性每天不到两杯)有助于使血压降低4 mm Hg左右。一杯酒定义为12盎司啤酒、5盎司葡萄酒或1.5盎司80度的烈性酒。但饮酒过量会使血压升高几个点。而且饮酒过量还可能降低降压药的药效。
- 6. 戒烟**
  - 抽烟会使血压升高。戒烟有助于降低血压,可以降低心脏病风险,改善总体健康,还可能延长寿命。
- 7. 晚上睡个好觉**
  - 睡眠质量差(连续几周每晚睡眠时间少于6小时)可能导致高血压。许多问题会扰乱睡眠,包括睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征和普通失眠(失眠)。如果您经常有睡眠问题,请告知医务人员。找到并治疗病因有助于改善睡眠。然而,如果您没有睡眠呼吸暂停或不宁腿综合征,遵循以下简单的建议有助于获得更安稳的睡眠。

- 保持规律作息。每天同一时间上床和起床。尽量在工作日晚上和周末保持同样的作息时间。
- 创造一个宁静的环境,确保睡眠环境凉爽、安静和黑暗。睡前一小时做些放松的事情,比如洗个热水澡或做些放松运动。避免强光,如电视或电脑屏幕。
- 注意饮食。不要在太饿或太饱的情况下就寝。避免在临睡前吃大餐。临睡前还要限制或避免摄入尼古丁、咖啡因和酒精。
- 限制午睡。对于那些认为白天午睡打盹有帮助的人,将午睡安排在白天早些时候并将午睡时间限制在30分钟内可能有助于夜间睡眠。
- 8. 减少压力**
  - 长期(慢性)情绪压力可能会导致高血压。目前还需要继续研究减压方法有无降低血压的效果。然而,确定导致压力的原因(工作、家庭、财务和疾病等)并找到减轻压力的方法,也无妨。您可尝试以下方法:
    - 避免尝试做太多。做好一天的计划并专注于优先事项。学会说不。预留足够的时间来完成需要做的事情。
    - 专注于您可以掌控的问题并制定解决方案。对于工作上的问题,您可与上级讨论。如果孩子或配偶有矛盾,想办法解决。

- 避免会造成压力的事物。例如,如果高峰期的交通令您感到压力,您可以避开高峰时间出行或乘坐公共交通工具。如果可能的话,避开那些给您造成压力的人。
- 花时间放松。每天抽点时间静坐着深呼吸。抽出时间进行您喜欢的活动或爱好,如散步、烹饪或做志愿者。
- 学会感恩。向他人表达感激之情有助于减轻压力。
- 9. 在家监测血压,定期接受检查
  - 家庭监测可以帮助您密切关注自己的血压状况,从而确定更换药物和改变生活方式是否对您有用。家用血压监测器可以广泛可用,不需要处方。在开始家庭监测之前,请先与医务人员沟通。定期看医生也是控制血压的关键。如果血压控制得好,可向医务人员咨询您需要多久检查一次血压。您可能每天只需检查一次,或多天检查一次。
- 10. 获取支持**
  - 家人和朋友的支持对健康非常重要。他们可以鼓励您照顾好自己、开车送您去看病,或与您一起开始锻炼,以将血压保持在较低水平。如果您发现自己需要家人和朋友以外的支持,可考虑加入互助组。在互助组接触到的人可能会给予您情绪或精神上的鼓励,以及提供对您状况的实用建议。

## 中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

**受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害**

预约电话: 202-818-9161    www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

### 陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

## 医生专版

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

### 余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务**

**接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价**

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备