

小心患癌：别买这五样东西

近日，一位医生透露了他永远不会购买的日常用品，因为这些东西有患癌症的风险。

巴尔的摩整形外科医生 Will Kang 表示，他的妻子是一名肿瘤学家，有五样东西她从来不让在商店里购买，因为它们与多种癌症有关。

在最近的 Instagram Reel 中，Will 透露了他们夫妻俩避免使用的某些器皿，包括不粘锅和塑料餐具，尤其是黑色的。

这些产品含有全氟辛烷磺酸 (PFAS)，也被称为“永久化学物质”，这种微小的化合物被认为会扰乱雌激素等荷尔蒙，并导致乳腺癌。黑色塑料通常含有更高水平的有毒化学物质，包括阻燃剂，在烹饪过程中会渗入食物。

Will 告诉他的 6 万名粉丝，他不再购买热狗和冷盘等加工肉类，因为有大量新的研究表明，这些肉类会增加年轻人患结肠癌的风险。另外，他还会避免买彩虹糖。

近年来，这种糖果因含有 Red 40 等色素而受到抨击。由于担心激素失衡和患癌风险，Red 40 在一些州已被禁止使用。彩虹糖含有 Red 40、Yellow 5、Blue 1 以及其他染料，这些染料使糖果的颜色非常鲜艳。它们中也含有苯，这是一种允许低含量使用的人类致癌物。

与此同时，热狗和冷盘等加工肉类含有硝酸盐，这是一种用来保持肉类新鲜的化学物质。当加热时，硝酸盐会发生反应，转化为 N-

亚硝基化学物质 (NOC)。这些化学物质会破坏结肠内壁细胞，使其更容易发生致癌突变，更有可能发展成癌细胞。国际癌症研究机构 (IARC) 将加工肉类列为 1 类致癌物，这意味着有明确的证据表明加工肉类可导致人类癌症。

研究表明，加工肉类与年轻人结肠癌发病率上升有关。美国的早发性癌症发病率居世界第六，每 10 万名 50 岁以下的人中就有 87 人罹患癌症，而结肠癌是增长最快的

癌症之一。

Will 在视频中称，不粘锅和塑料餐具也在他的禁用清单上，因为这些物品含有 PFAS 以形成光滑的涂层，而 PFAS 需要数千年才能在环境或人体中分解。这种化学物质会扰乱激素分泌并导致生育问题，还可能增加患乳腺癌和前列腺癌等癌症的风险。

警惕心梗的十个高危时刻

急性心肌梗死是指人体心脏冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死。临床上，患者多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及使用硝酸酯类药物不能完全缓解，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。

了解心肌梗死的高危时刻并及时防范，或许可以避免心肌梗死的发生，或使梗死范围缩小，从而挽救生命。

1. 如厕时刻

如厕时刻即上厕所的时段。中老年人或患有其他疾病者多伴有便秘症状，在用力解大便时，腹内压升高，血压迅速上升，心率也加快。此时，心脏负担加重，心肌梗死可能会被诱发。建议有冠心病的患者或者中老人在如厕时不要用力过猛，当大便不顺畅时，可通过药物等方式辅助排便。

2. 洗澡时刻

老年人的很多意外都是在洗澡时发生的。洗澡时，全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加。不少老年人有心脑血管疾病，长时间待在

密闭、缺氧的环境里，很容易引起大脑和心脏缺血，发生危情。所以，老年人饭后千万别马上洗澡；饿的时候也不要洗澡，此时血糖降低，容易发生晕厥和意外。

3. 酒席时刻

酒席时刻指就餐饮酒的时段。酒精会引起大脑兴奋，促使心率加快、血压升高，并可诱发心律失常，使心脏的负担加重。尤其是高血压及心脑血管疾病患者饮酒，可能会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而发生急性心肌梗死。暴饮暴食也是诱发急性心肌梗死的高危因素。

4. 棋牌时刻

打牌、下棋等长时间久坐不动的时段，老年人尤其要注意。网上有新闻称，一老伯连续打牌 10 多小时，赢了一把后突发心肌梗死险些丧命。沉迷打牌或者下棋的人常常久坐不动，一旦突然情绪激动，血压飙升，就会引起心率增快、血压升高，容易诱发心肌缺血，导致急性心肌梗死。

5. 视屏时刻

通过电视、手机等观看影视作

品时，情绪也容易激动，交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺物质增加，引起血压升高，冠状动脉痉挛，致使心肌缺血，诱发心绞痛或心肌梗死。在世界杯期间，心血管急性事件的发生率明显升高。有冠心病的患者或者中老年人睡前看电视不要超过 30 分钟，不要看内容过于刺激性的节目。

6. 游泳时刻

对于普通人来说，游泳是一种很好的锻炼方式，可以锻炼出一个强有力的心脏。然而，心脏病患者可能并不适合游泳，因为游泳会增加心脏负担。游泳时，凉水的刺激可能引发血管痉挛，继而出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。中老年人进行游泳锻炼时，要充分进行热身运动，注意选择水温适宜的场所。

7. 吸烟时刻

一名 23 岁的心肌梗死患者，竟有 7 年的吸烟史，平均每天吸 20 支烟。吸烟已是世界公认的冠心病危险因素之一，很多人就是在吸烟时发生心肌梗死的。吸烟会促使动脉硬化，增加心肌梗死的发生风

险，同时可能引起冠状动脉收缩、痉挛，导致血管闭塞，发生心肌梗死。所以，无论什么时候戒烟都不算晚。

8. 起居时刻

起居时刻即早晨起床的时段。古人曰“闻鸡起舞”，但对患有心脑血管疾病的中老年朋友来说，凌晨却危机四伏，尤其是凌晨 5-6 时至上午 11 时。早晨起床，人从“半睡眠”状态苏醒后，呼吸、心跳加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液形成血栓造成栓塞。同时，身体从静态卧位到动态站立的变化，常会造成人体心脑血管供血不足，中老年人神经调节慢，就容易发生猝死。

9. 鼾睡时刻

鼾睡时刻是特指打呼噜的患者熟睡的时段。打呼噜是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现，它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病。人在睡眠过程中反复出现窒息，使全身间歇性缺氧，增大心脏负荷，血压急剧波动，容易引发急

性心肌梗死。如果患者伴有低氧血症及心肌耗氧量增加，那么夜间就更容易发生急性心肌缺血。

10. 大悲时刻

在人的七情六欲中，对心脏危害最大的莫过于悲伤。人一旦陷入悲伤的情绪中无法排解，交感神经系统就会分泌大量激素，使心跳加速、动脉收缩，进而导致胸痛、气短、休克等症状。临床上，我们也曾遇到健康且无心脏病史的人，因为遇到一些突发事件如亲人离世，悲伤过度倒在了地上。这种病症被称为压力性心力衰竭。过度悲伤使肾上腺素和其他压力激素的分泌量在短时间内激增，过量激素流向心脏，降低了心脏泵血功能。

俗话说“不怕一万，就怕万一”。冠心病患者尤其应该了解诱发心肌梗死的这十个高危时刻。如果患者胸口出现疼痛，有濒死感、压迫感，持续 5-15 分钟，同时伴有出汗、恶心等症状，就要高度警惕心肌梗死的发生。请第一时间拨打急救电话，寻求医护人员的指导和帮助。

无痛牙科

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院，有二十年临床经验。她为人热情，善于沟通，治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成，深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理，采用国际先进仪器及优质材料，以精湛的治疗技术，竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高
急诊既看 优待长者 PPO 保险 参加成员
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

主治：口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长：智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗；颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备：最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)
接受多种PPO牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治：种植牙、全口咬合重建、
牙齿缺失、松动、重度磨耗、
牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话：703 992 0674

位于 Tysons Corner 高档设备 技术精湛

- * 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- * 美国口腔修复学专家会员 (ACP Fellow)
- * 北京医科大学口腔医学本科
- * 北京医科大学口腔修复科硕士
- * 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士、口腔修复科住院医师
- * 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- * 美国北卡大学(UNC)临床助理教授

地址：8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182
邮件：info@ImplantDentalArt.com http://www.ImplantDentalArt.com