憋尿、久坐、过度使用塑料制品……这些隐藏的致癌习惯你有吗？

当今，肿瘤已成为威胁人类健康的一大杀手。许多肿瘤的发生与我们的日常生活方式息息相关，如吸烟、酗酒，香烟中的有害物质、酒精对身体的刺激，都容易诱发癌症；肥胖、缺少运动，会让身体代谢变慢，免疫力下降；不合理的膳食习惯，如爱吃高盐、腌制、烧烤食物，新鲜蔬果吃得少；还有压力过大、长期心理紧张等，都会给癌症可乘之机。

饮食篇：舌尖上的“致癌陷阱”

1. 高盐、高脂、高糖饮食：美食背后的“危机”

临床上，因口味偏重，喜欢吃咸菜、腊肉等高盐食品，还酷爱油炸食品和甜食的胃癌患者并不少见。

专家解读：长期高盐、高脂、高糖饮食是诱发肿瘤的重要因素。高盐饮食会损伤胃黏膜，增加胃癌风险；高脂饮食则与乳腺癌、结直肠癌等多种癌症的发生密切相关；高糖饮食则不仅会导致肥胖，还会加速癌细胞的生长。

2. 腌制、熏制食品：美味里的“隐患”

除了长期食用过热、过硬、粗糙及刺激性食物，如滚烫的茶水、辛辣的火锅等，还有些人特别爱吃腌酸菜和熏腊肉，而引发肿瘤。

专家解读：腌制、熏制食品中含有大量的亚硝酸盐，这种物质在胃内与蛋白质分解物结合，会形成致癌物质亚硝胺，从而增加患胃癌、食管癌、肝癌等癌症的风险。

3. 霉变食品：节俭背后的“代价”

因节俭，家里发霉的粮食舍不得扔，继续吃的现象也不少见。这种节俭背后的健康代价，就是肝癌。

专家解读：霉变食品中的黄曲霉毒素，是世界卫生组织公认的1类致癌物。长期食用霉变食品，会大大增加患肝癌的风险。

烟酒篇：健康的“隐形杀手”

1. 吸烟：肺部的“慢性自杀”

赵先生是个老烟民，每天至少要抽两包烟，最终患上肺癌。

专家解读：吸烟是肺癌的主要危险因素，导致肺部的“慢性自杀”。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤肺部细胞，增加患肺癌的风险。此外，吸烟还与喉癌、食管癌、胃癌等癌症的发生有关。据统计，全球每年有超过800万人因吸烟相关疾病死亡。

2. 酗酒：肝脏的“沉重负担”

刘先生平时喜欢喝酒，经常和朋友喝到酩酊大醉。他被查出了肝癌。

专家解读：酒精是肝癌的重要危险因素之一，成为肝脏的“沉重负担”。长期过量饮酒会导致肝脏损伤，引发肝硬化，进而增加患肝癌的风险。此外，酒精还会损伤胃黏膜，增加胃癌的风险。

作息篇：熬夜的“健康惩罚”

1. 长期熬夜：生物钟的“混乱交响曲”

小林是个程序员，经常加班熬夜，一次查体发现了乳腺癌。

专家解读：长期熬夜会打乱人体的生物钟，影响内分泌和免疫功能，使身体对肿瘤细胞的监视和清除能力下降。此外，熬夜还会减少褪黑素的分泌、免疫系统功能下降，导致身体处于应激状态，增加患癌的风险。除了乳腺癌外，研究还发现长期熬夜还会增加结直肠癌、肺癌和前列腺癌等其他癌症的风险。英国科学癌症研究中心的研究发现，99.3%的癌症患者常年熬夜。

2. 睡眠不足：免疫力的“滑铁卢”

小芳是个研究生，学习压力大，经常睡眠不足。结果，她的身体免疫力下降，频繁生病。

专家解读：免疫系统是我们身体的“防御部队”，负责识别和清除体内的异常细胞。长期睡眠不足会使免疫系统功能下降，身体无法及时、有效地清除癌变细胞，这些细胞就可能逐渐发展成癌症。此外，睡眠不足还会影响内分泌和代谢功能，增加患癌的风险。

运动篇：久坐的“健康隐患”

1. 缺乏运动：身体的“生锈机器”

张先生是办公室白领，平时工作忙，久坐很少运动。近期被查出直肠癌。

专家解读：缺乏运动会导致身体代谢减缓，免疫力下降，不利于体内有害物质的排出。此外，缺乏运动还会增加肥胖的风险，而肥胖是多种癌症的重要危险因素之一，包括乳腺癌、结肠癌、肾癌等。研究显示，定期进行中等强度以上的运动，可以提高免疫细胞的活性和数量，降低体内的胰岛素水平，减少与癌症相关的生长因子等，将患癌风险降低20%-30%。

2. 久坐不动：血液循环的“梗阻”

退休在家的丁大伯，因喜欢久坐打牌，最终被查出结肠腺癌。

专家解读：久坐不动会减缓身体的血液循环，降低新陈代谢率，导致脂肪在体内堆积，进而引发肥胖，增加患癌的风险。不仅如此，久坐还会影响肠道的正常蠕动，使粪便中的有害物质在结肠内滞留时间延长，增加患结直肠癌的风险。

心理篇：“压力山大”的“健康阴霾”

1. 精神压力过大：身心的“双重折磨”

张女士因长期工作压力巨大，经常失眠、焦虑，发现患上乳腺癌。

专家解读：长期的精神压力会导致体内激素失衡，特别是皮质醇水平升高，这种激素会抑制免疫系统的功能，使身体对癌细胞的防御能力下降，癌细胞更容易在体内蔓延。精神压力过大会导致体内应激激素水平上升，抑制免疫细胞的功能，此外，精神压力过大还会影响内分泌和代谢功能，增加患癌的风险。

一项涉及超过16万人的研究发现，长期承受心理压力的人，癌症死亡率远高于心理状态健康者，尤其是结直肠癌、前列腺癌、胰腺癌等癌症的死亡率增幅显著。

2. 不良情绪：心灵的“致癌物”

赵阿姨因家庭变故长期陷入抑郁情绪中，无法自拔。几年后，她被诊断胰腺癌。

专家解读：长期的不良情绪会导致体内激素失衡，特别是应激激素如皮质醇的分泌增加，这些激素会抑制免疫系统的功能，降低身体对癌细胞的防御能力。这就像给癌细胞开了“绿灯”，让它们更容易在体内滋生和扩散。

其他不良生活方式

1. 憋尿、憋大便：毒素的“滞留站”

刘老师工作繁忙，经常憋尿、憋大便，久而久之，身体出现了不适。去医院检查后，竟被诊断为膀胱癌。

专家解读：长期憋尿、憋大便会增加患癌的风险。憋尿时，膀胱过度充盈，尿液中的有害物质长时间刺激膀胱黏膜，可能导致慢性炎症，进而增加膀胱癌的风险。而憋大便则会使粪便中的毒素在肠道内停留过久，被肠道重复吸收，可能引发大肠癌等肠道疾病。

排尿不仅能排出身体内的代谢产物，对泌尿系统也有自洁作用；排便则能及时排出体内的有害物质，减少肠道对致癌物质的吸收。

2. 过度使用塑料制品

王先生因长期习惯使用塑料袋装热食，结果在体检中被查出肝癌。

专家解读：在日常生活中，塑料制品无处不在，从食品包装到餐具，它们给我们的生活带来了极大的便利。然而，塑料制品中可能含有双酚A（BPA）、邻苯二甲酸酯等化学物质。这些物质在高温或酸性环境下容易释放出来，进入食物中，进而被人体摄入。长期摄入这些有害物质，可能会破坏人体的激素平衡，影响免疫系统的功能，甚至诱发癌症。

如何预防肿瘤？权威专家来支招

1. 保持均衡饮食：多吃新鲜蔬菜和水果，少吃高盐、高脂、高糖食品。适量摄入肉类和蛋类，避免过多摄入加工肉类和腌制食品。注意饮食卫生，避免食用霉变食品。

2. 戒烟限酒：吸烟者应尽早戒烟，避免二手烟的暴露。饮酒者应适量饮酒，避免过量饮酒。最好做到不吸烟、不喝酒。

3. 规律作息：保持充足的睡眠时间，避免熬夜和睡眠不足。尽量做到早睡早起，养成良好的作息习惯。

4. 适量运动：定期进行适量的运动，如散步、慢跑、游泳等。避免久坐不动，尽量做到每小时起身活动5-10分钟。

5. 保持良好心态：学会调节自己的情绪，保持积极乐观的心态。避免长期处于紧张焦虑状态，及时缓解精神压力。

6. 定期体检：定期进行体检，及时发现并治疗潜在的疾病。对于高危人群，如家族中有癌症病史的人，应更加注意体检和筛查。

舒曼 DDS Ph.D
703-815-0007
571-269-7278（中文）
北京医科大学口腔医学院毕业，曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova SoutheasternUniversity (NSU)龋病和修复科，NSU住院医师和根管治疗专门培训。
● 成人、儿童牙齿全科，补牙，拔牙，牙冠，牙桥，活动义齿，根管治疗，种植牙，牙周病治疗，牙痛急诊，牙齿漂白和美容，牙齿保健。
● 接受各种保险。
地址：14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

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专科博士
●原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颅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/牙床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、口腔颌面部粘膜溃疡、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　接受医科保险Medicare, CareFirst BC/BS 等等
Tel:301-869-8666　Fax:301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879
3-075

无痛牙科 夏人亮 牙医诊所
Lake Center Dental Care
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
Joyce Xia, D.D.S.
703.444.9888
www.DrXia.com
品质信誉的保证
诚聘助理
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 性比价高 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
C-061

儿童牙医 仝毅
3-003
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