

油烟+熬夜+肥胖? 夫妻档接连倒下,元凶竟是它!

近期,一对共同经营饭店的夫妻,近期不幸双双被诊断出患有恶性乳腺癌。妻子是首发患者,丈夫则在妻子住院期间,因自身出现的健康异常被医生及时发现并确诊。医疗专家在分析病例时着重强调,两人长期在油烟弥漫的环境中工作,且日常饮食结构不够健康(高脂肪摄入),这些长期累积的暴露因素构成了显著的健康威胁。

医生提醒,我国乳腺癌发病率呈上升、年轻化趋势,且容易复发。长期吸入油烟、饮食不健康、肥胖、熬夜、情绪压抑等都是诱因。应重视早期筛查,女性查出乳腺结节后要定期复查,同时警惕男性也有可能患乳腺癌。

乳腺癌的两大诱发因素

一、不可控因素:

1.遗传因素:约20%的乳腺癌病例与遗传有关。具有家族史,特别是直系亲属

(如母亲、女儿)患有乳腺癌的个体,自身患病风险比普通人高出4倍。携带乳腺癌易感基因突变的女性,其乳腺癌发病率也会显著增高。

2.女性生理特征:月经初潮早、闭经晚、月经周期短的女性,乳腺癌的发病风险会增加。

例如,月经初潮每提早一年,乳腺癌发病风险可能增加约20%,而闭经每推迟一年,发病风险可能上升2%-3%。

二、可控制因素:

1.生育与哺乳:生育和哺乳行为与乳腺癌风险相关。未生育或未进行母乳喂养的女性,其乳腺癌发生风险相对较高。有研究表明,单侧长期哺乳的女性,该侧乳腺癌的发病率明显低于未哺乳侧。

2.生活方式:体育锻炼、体重控制、饮食习惯以及饮酒等因素都与乳腺癌发病风险密切相关。每周进行超过4小时的体育锻炼

可使乳腺癌发生率降低约60%;相较于标准体重,60岁以上超重10公斤的女性,乳腺癌风险可能增加80%;高蛋白、高脂肪、低纤维素的饮食习惯同样会增加发病风险;每日饮酒量每增加一个单位(一杯酒),乳腺癌发病风险可能增加5%-7%。

3.环境因素:西方国家乳腺癌发病率较高,东方人群移居西方后发病率也随之上升,且城市地区发病率高于农村,这些都提示环境因素在乳腺癌发病中起到一定作用。

乳腺癌典型症状有哪些?

1.无痛性包块:最常见的乳腺癌症状是出现无疼痛感的肿块,患者在乳房中触摸到质地硬、边界不清、不易移动的肿块。

2.其他症状:乳头溢液:非哺乳期出现乳头自发性溢液,尤其是血性溢液。皮肤改变:早期乳腺癌可能出现“酒窝征”,即局部皮肤凹陷;晚

期则可能出现类似橘皮外观的“橘皮征”,这是因为皮下淋巴管受侵犯导致淋巴回流受阻。

3.肿块位置:乳腺癌可能在乳房的任何腺体分布区域出现,尽管教科书中常提及外上象限较为常见,但这并不意味着其他象限不会发生乳腺癌,各象限均有患病的可能性。

4.高发年龄段:在不同地区和人群中,乳腺癌的高发年龄段有所差异。西方国家的高发年龄段主要集中在70岁左右,可能与激素替代治疗等因素有关。而在我国,乳腺癌的高发年龄段通常为45-50岁。

男性也会得乳腺癌吗?

男性确实可以患上乳腺癌,尽管其发病率相较于女性显著较低,大约占所有乳腺癌病例的1%以

下。男性乳腺组织较少,主要由少量腺体和较薄的脂肪层构成,一旦发生乳腺癌,由于缺少脂肪组织的缓冲,癌细胞可能更易快速侵犯到皮下血管和淋巴管,进而加快转移进程。

乳房摸到肿块为何要及时去医院检查?

在乳腺癌防治中,及时发现与诊断至关重要,其中延误诊断的重要原因是许多女性朋友缺乏对乳腺癌的认识与警惕性。

不少女性即使在自我检查中发现乳房有肿块,也可能因认知不足而忽视其潜在的危险性,错误地认为肿块并无大碍。殊不知,这样的想法极有可能错过早期诊断和治疗的时机,导致病情进展。

因此,无论乳房肿块是否有疼痛或其他伴随症状,一旦触及肿块,都不能轻视,更不应自行判断其良性与否,正确的做法是立即前往医院就诊。

哪些食物是“视力加油站”? 营养专家帮你划重点

在电子屏幕普及、学习压力渐增的当下,越来越多的孩子在学龄前就戴上了眼镜。研究显示,儿童青少年每天保证2小时的日间户外活动,改善学习生活中的视觉环境等能够预防近视的发生。此外,营养也是视力健康的重要基础,充足的营养能够让弱视、混合性近视等得到改善,甚至避免手术治疗。

0-3岁是视觉发育的关键期。12岁之前是视觉发育的敏感期,这个阶段既是近视与弱视的高发危险期,也是控制近视进展与预防弱视的最佳时机。如果在这个阶段营养摄入不足,就很容易引发近视或弱视问题。所以,守护孩子的视觉健康,可以从关键期的营养供给入手,为孩子的眼睛发育筑牢健康防线。

1.守护视力的“营养密码”

眼睛作为人体最精密的器官之一,其发育与健康离不开各类营养素的协同作用。从蛋白质到微量元素,每一种营养素都是维持视觉功能的“基石”。以下是守护视力健康的核心营养素清单及科学

摄入指南:

蛋白质:视力发育的“建筑材料”

蛋白质是视力发育的基础物质,也是组成细胞的主要成分,组织的修补更新和正常功能发挥都需要蛋白质。人体内长期缺乏蛋白质,会导致眼功能退化、视力下降,更容易发生各种眼疾。因此,家长应帮助孩子适量摄入瘦肉、禽肉、鱼虾、奶类、蛋类及大豆等优质蛋白质,同时也要避免饮食单一,因为过多摄入动物蛋白会影响矿物质的吸收利用,从而影响视力健康。

维生素A:夜间视力的“守护者”

维生素A是角膜、结膜、视觉细胞正常生长所必需的营养。如果维生素A摄入不足,视紫红质的再合成便会缓慢而不完全,使暗适应时间延长,严重时会造成夜盲症。如果膳食中维生素A持续缺乏或不足将会出现干眼症,进一步发展则可引起角膜软化及角膜溃疡,甚至引起失明。维生素A的主

要来源为动物肝脏、胡萝卜、深色蔬菜等。

维生素C、E:眼部组织的“抗氧化卫士”

维生素C、E是人体内重要的抗氧化营养素,能抵抗氧自由基对眼部组织的损伤,有助于预防白内障、老年性黄斑变性等。其主要来源为柑橘类、坚果和绿叶蔬菜。

B族维生素:视觉神经的“能量剂”

B族维生素能够帮助视网膜和角膜进行物质代谢,也是视觉神经的重要营养素。其主要来源为全谷物、肉类和乳制品。

钙:眼球壁的“坚固剂”

研究显示,钙有助于维持眼球壁的硬度,钙元素不足会使眼球的坚韧性和成形性发生改变,使眼球壁失去弹性并影响眼压,容易形成近视。饮食中钙的主要来源为乳制品、豆类和绿叶菜。

微量元素:视力发育的“微调器”

铬是人体代谢必需的微量元素之一,若人体缺乏铬元素,可使糖代谢、脂代谢等功能受到影响,导致血浆渗透压升高,从而使晶状体屈光度增加而造成近视。锰、硒能够保持眼组织正常形态及功能,可影响视觉敏感度,缺乏时可导致近视的发生。锌可间接影响维生素A的代谢,有助于视网膜色素上皮维持正常组织形态。胚胎期缺锌,会引起胎儿视神经变性,造成先天性视力不良。这些微量元素的主要来源为海产品、坚果和动物肝脏。

2.关键营养素与饮食之道

叶黄素是眼睛中唯一存在的类胡萝卜素,具有光滤过作用。它能像滤镜般过滤电子屏幕与强光中的蓝光,减少光线对眼底的损伤,同时清除眼球内的自由基,延缓眼部组织衰老。日常饮食中,菠菜、西兰花、莴苣叶、玉米、青豆、胡萝卜、番茄等食物都富含叶黄素。

DHA作为欧米伽3多不饱和脂肪酸的重要成员,是构成视网膜的关键成分。它能增强视觉敏感

度,提升夜间视物清晰度,还能延缓视力减退。人体可通过亚麻酸合成DHA,但从金枪鱼、三文鱼等深海鱼中直接摄取更为高效。

不少近视人群都有挑食、爱吃零食的习惯,而现代饮食中精米白面与快餐食品的高占比,更易导致营养失衡。这类精细加工食品缺乏眼睛所需的关键营养,就像盖房子时缺少了坚固的砖块,会使眼球组织变得脆弱,巩膜容易扩张,眼球前后轴被拉长,进而诱发近视。

科学护眼需要从饮食的细节入手。明目的食物有富含叶黄素胡萝卜、枸杞,富含花青素蓝莓,富含维生素A猪肝、羊肝,富含DHA深海鱼类等。

需要注意的是,眼睛的发育从胎儿期就依赖营养供给,孕妇应均衡饮食,适量摄入蛋白质、维生素与微量元素,适当补充叶黄素、β-胡萝卜素和DHA。

同时,家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,如均衡饮食、不挑食,多吃糙米、燕麦等粗粮,以及新鲜蔬菜和水果。保持充足的营养,才能为视力健康筑牢根基,让孩子清晰看见世界的每一抹光彩。

针灸师 王素华

Suhua Wang



二十多年西中医临床经验

积极主张个体化治疗

临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 240-268-9557 / 571-317-1697

网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com

地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

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、慢性疲劳综合征、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

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

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六



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
- 原美国弗吉利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)

- * 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

www.fairfaxdmd.com