

这些不起眼的生活习惯,正在悄悄“养出”癌症……

染发烫发、懒得刷牙、长期高压……你以为都是小问题?这些习惯看似不起眼的日常习惯,正在悄悄摧毁身体的免疫防线,长期累积可能成为癌症的“推手”。

现在知道还不晚,及时调整生活方式,别给癌症任何可乘之机!

1. 每天一杯甜饮料

口腔癌风险飙升

你以为甜饮料只是解馋的“小甜水”?错!那些潜伏在饮料里的“甜蜜陷阱”,正在你的口腔里埋下致癌地雷。

有数据显示,较高的含糖饮料摄入量与口腔癌风险增加显著相关,与每月饮用少于1杯(1杯约为240毫升)的参与者相比,每天饮用≥1杯的人,患口腔癌的风险高4.87倍,每10万人中多出3例口腔癌病例。

2. 频繁染发拉发

子宫癌风险悄悄增加

你以为变美只是发稍的事?研究警告:频繁染发烫发,致癌化学物正在悄悄攻击你的身体!

有研究表明,频繁使用头发拉直产品(在过去1年里超过4次)的女性,患子宫癌的可能性是不使用该产品的女性的两倍多。

研究人员表示,在直发剂中发现的几种化学物质,如对羟基苯甲酸酯、双酚A、金属和甲醛,可能会增加子宫癌风险。

3. 每天刷牙不认真

增加胰腺癌风险

癌症让人谈之色变,也许对于一部分人而言,得癌就是因为没有认真刷牙。

2022年,中国慢病前瞻性研究对51万余国人的一项分析提示,口

腔卫生差增加癌症风险,尤其是消化系统癌症风险。与经常刷牙的人相比,很少或不刷牙的人得癌症的概率高8%,死亡风险也高10%。

对于特定部位的癌症而言,口腔卫生差,增加10%的胃癌风险,19%的食道癌风险,29%的食道癌死亡风险,18%的肝癌风险和20%的肝癌死亡风险。

为何口腔卫生差会增加癌症风险?研究指出,口腔细菌会直接或间接介导牙周疾病,引起慢性炎症,促进细胞增殖及DNA改变,激活癌症相关基因,增加肿瘤血液供应。

4. 经常吃腌制菜

增加消化道癌症风险

你以为只是简单的开胃小菜?其实,那些藏在咸菜、泡菜里的“隐形杀手”,正在消化道里埋下癌症种子。

2023年,《BMC医学》期刊上发表的一项研究指出,经常吃腌制菜的人,会显著升高出血性脑卒中(脑出血),和消化道癌症(尤其是食道癌)死亡率。

研究纳入来自中国10个不同地区的年龄在30~79岁的44多万名无慢性病的居民。平均随访了10年。

分析发现,与不吃腌菜的人相比,常吃腌菜的人,心血管疾病死亡风险增加7%、出血性脑卒中死亡风险增加15%,食管癌死亡风险高45%。

为什么经常吃腌菜会增加癌症风险?腌制菜大多数都偏咸,长期高盐饮食会损伤胃黏膜和食管黏膜,导致慢性炎症,增加细胞癌变风险;而亚硝酸盐可与胃中蛋白质的分解产物胺类反应生成具有极强致畸性、致癌性的亚胺胺等。

5. 肥胖不控制身材

12种癌症找上门

身材肥胖,你以为只是体型问题?错!身上的每一斤赘肉,可能都在为癌细胞投喂营养!

数据显示,这项研究涉及的65万多例癌症病例中,超过48%的患者与肥胖有关。其中,12种肥胖相关癌症的发病率,每年增加3.6%。更重要的是,25岁到29岁的人群中,肥胖相关的癌症发病率增加了15.28%!

预计在2021~2031年,在结肠直肠癌、乳腺癌、甲状腺癌、肝癌、子宫癌和多发性骨髓瘤的发病率会分别增加66%、33%、122%、16%、56%和12%。

6. 长期焦虑压力大

会关闭抗癌基因

精神压力大、长期焦虑……你的每一个压力瞬间,都可能正在“关闭”体内的抗癌基因,成为癌症的隐形推手。

2025年5月,中山大学肿瘤防治中心在《自然细胞生物学》发表的研究指出,精神压力竟会关闭抗癌基因,促进癌内神经生长,助力癌症进展。

研究人员在小鼠身上做了实验,发现疼痛、束缚或者长期的精神压力,都会让交感神经释放一种叫去甲肾上腺素的物质。这会抑制胰腺癌细胞里一种表达,导致癌细胞里RNA水平升高。这些RNA会被肿瘤环境里的神经吸收,从而促进神经生长,加速胰腺癌的发展。

结果显示,这三种压力形式都会加快胰腺癌的发展。具体表现为肿瘤变大、癌细胞增多,神经支配也加强了。

7. 习惯用一次性杯子

致癌物悄悄释放

你以为每日惬意地泡上一杯



茶或咖啡,是在为健康加分?实则可能正将数亿颗微塑料一饮而尽!

2022年发表在《环境科学与技术》期刊上的研究指出,用一次性纸杯装热饮,竟释放数万个微塑料颗粒!

研究以低密度聚乙烯(LDPE)成分的塑料制品为样本,探讨微塑料的释放情况。这种成分一般作为一次性热饮杯的内衬塑料薄膜。研究发现,用这种一次性热饮杯装100℃的开水,静置20分钟后,杯子会释放大量的塑料颗粒。具体而言,每升水中含有高达数万亿的塑料颗粒。

也就是说,如果用这种杯子喝500毫升的热咖啡或热奶茶时,可能将有5千个塑料颗粒被喝进体内。

2024年,《有害材料杂志》发表的研究明确指出,微塑料能够侵入骨髓,或成为引发血液肿瘤的重要诱因。

8. 长期在二手烟环境

癌症风险翻倍

你以为不吸烟就安全了?错!每天呼吸的空气中,可能藏着跟一手烟一样致命的威胁。丈夫的烟味、麻将馆的雾霾、办公室飘来的焦油……这些无形杀手正将致癌物注入身体!

2021年, BMJ 旗下子刊 Tobacco Control 发表的研究指出,与未接触二手烟的人相比,那些接触二手烟的人,患口腔癌的风险可能会高出51%,而如果接触二手烟的时间超过10年或15年,风险将增加一倍。

二手烟中含有数百种已知有毒或致癌的化学物质,其中至少有69种致癌物,可损害遗传物质和干扰细胞正常分裂,破坏机体的免疫功能,引起癌症和畸形的发生。

即使短时间暴露于二手烟中,健康也会受到损害。排风扇、空调等通风装置均无法避免非吸烟者吸入二手烟,尤其在棋牌室等封闭的环境中,二手烟的危害更显著。关爱自身健康,远离二手烟!

口臭是胃癌信号? 吃大蒜能防胃癌? 胃癌该如何预防?

很多人都会担心一个问题:“口臭和胃癌有关系吗?是胃癌的表现之一吗?”

在日常生活中,不少人都受口臭困扰,但事实上,口臭并不能和胃癌直接画等号。

口臭形成的原因是什么?

口臭的成因十分复杂,我们先从口腔本身说起。如果存在龋齿、牙龈炎,或是口腔受到细菌侵袭引发感染,都可能导致口臭。鼻窦炎等鼻腔炎症也可能产生带有异味的分泌物,进而造成口腔异味。

若口臭问题长期无法解决,就需要警惕消化道相关的原因。比如食道发生特殊细菌感染时,像霉菌性食管炎,可能会引发口臭。

幽门螺杆菌感染是常见诱因,这种细菌会将体内的尿素分解为氨,氨是一种气味浓烈的气体,会直接导致口臭。

除此之外,若本身患有胃息肉等胃部基础疾病,再叠加幽门螺杆菌感染,就容易让口臭问题持续存在。

因此,我们不能对口臭一概而论。如果口臭问题迟迟无法改善,建议及时进行全面体检,一方面检查口腔,排查牙齿病变、口腔炎症

等问题;另一方面可开展消化道相关检查,比如通过胃镜检查明确是否存在幽门螺杆菌感染,以及胃部是否有其他基础疾病,从而精准找到病因。

无论口臭是否与胃病相关,为了身体健康和生活便利,都应及时排查诱因。

因为口臭很可能是多种疾病在口腔上的一种外在表现,早发现、早干预才是关键。

吃大蒜能预防胃癌吗?

大蒜是生活中常见的优质食材,其含有的大蒜素对部分细菌、病毒具有一定的抑制或杀伤作用,同时对幽门螺杆菌也可能起到一定的预防和辅助改善效果。

不过需要明确的是,若胃部没有任何不适,适量吃大蒜对身体有一定益处,但切勿寄望于依靠大蒜来治疗或预防肿瘤。我们可以将大蒜作为日常食材适量食用,却不必过度夸大其药用价值——它本质上只是一款常用食材,无法替代正规的医疗手段和健康的生活方式。

日常生活中如何预防胃癌?

胃癌属于“生活方式癌”,预防

的核心关键在于调整生活习惯,具体可从以下几方面入手:

首先,重中之重是“管住嘴”。要摒弃大吃大喝、抽烟酗酒等不良习惯,同时减少高盐食物、腌制食品、烧烤以及加工火腿、培根等红肉的摄入,这类食物往往含有添加剂或有害物质,长期食用会增加胃部负担与患病风险。

饮食结构上,建议多吃五谷杂粮,搭配足量的新鲜果蔬、少量坚果以及豆制品。保持饮食均衡,才能为胃肠营造健康的运作环境,增强胃部的防御能力。

良好的饮食习惯也不可或缺。吃饭时要细嚼慢咽,避免狼吞虎咽,减轻胃部的消化压力;同时坚决不吃烫食,研究发现,65℃以上的热饮或食物(如开水、热粥、烫咖啡等),会直接损伤胃黏膜,长期刺激可能诱发癌变。

此外,要重视幽门螺杆菌感染的防控——幽门螺杆菌是胃癌的明确高危因素,日常需养成分餐制、使用公筷的习惯,降低交叉感染的风险。

最后,做好情绪管理也很重要。长期处于焦虑、抑郁、暴怒等不良情绪中,会影响胃部的正常生理功能,增加胃癌的发病几率,保持愉悦的心情对胃部健康至关重要。

别再谈“麻”色变! 了解麻风病的防治真相

提到麻风病,不少人仍会联想到“毁容”“致残”的标签,这种根深蒂固的印象让它被过度误解和恐惧。事实上,麻风病是一种可防、可治、不可怕的慢性传染病,打破恐惧的关键,便是读懂它的真实面貌。

麻风病典型表现多与皮肤和神经相关。皮肤可能出现浅色斑、红斑或结节,边界或清或模糊,最突出的特点是皮损处感觉丧失,无法感知冷热、疼痛。同时,外周神经可能变得粗大,伴随四肢麻木、蚁行感,若忽视这些信号,病情进展可能导致面瘫、手足畸形、足底溃疡等,甚至出现“狮面”样面容,而这多是延误治疗或麻风反应未及时处理所致。

科学防治是攻克麻风病的核心。

目前,世卫组织推荐的多种药物联合疗法可有效治愈该病,少菌型病例需服药6个月,多菌型病例需服药12个月,患者接受治疗7天后基本丧失传染性,规范治疗后复发率极低。预防方面,需做好密切接触者追踪,可通过服用单剂利福平进行预防,同时保持室内通风、养成良好卫生习惯、增强体质,均能降低感染风险,不过目前尚无特效



疫苗,卡介苗有一定辅助防护作用。

如今,全球已实现将麻风病作为公共卫生问题消除的目标,但歧视仍是阻碍防控的隐形壁垒。麻风病患者治愈后可正常生活,不再具有传染性,却常因过往印象遭受排挤。每一位患者都应得到平等对待,而我们要做的,是摒弃偏见,了解麻风病的科普知识,若发现疑似症状,及时就医,既守护自身健康,也给予患者应有的尊重。

恐惧源于未知,偏见始于误解。愿我们以科学为炬,破除谣言,携手筑牢防控防线,让每一位麻风病患者都能在无歧视的环境中,安心治疗、拥抱健康。