

它是多少胃癌、肝癌患者的元凶,水煮都没用,你家若有赶紧清理

一谈及癌症,人们都会心惊胆战,没有人会想要自己或者是身边人得癌症。所以在日常生活中,为了消毒灭菌,大多数人都用开水煮碗筷。

其实这种方法,的确可以杀灭多种病菌,让我们的饮食更加安全和健康,但是有一种物质可以耐受开水的温度。不仅如此,它还与可怕的肝癌、胃癌有密切关系。

这种物质就是黄曲霉素!

什么是黄曲霉素:

黄曲霉素是一类结构相似的化学物质的统称,是一类代谢产物。湿热地区的食品以及饲料中很可能会出现黄曲霉素。日常饮食中的花生、大豆、小麦等粮油产品很容易受到黄曲霉素的污染,所以要格外注意食品卫生。

黄曲霉素的危害:

黄曲霉素的危害性极大,它与硝酸铵、尼古丁、苯并芘等一同被列为一级致癌物。到目前为止,黄曲霉素是所有致癌物质中致癌能力最强的,不仅如此,黄曲霉素还具有很强的毒性,甚至比我们熟知的氰化物、硫化物、砒霜等还要强。黄曲霉素以B1的毒性最强。一旦进入机体,会迅速引起急性中毒,导致肝炎、脂肪变性、纤维病变等。

黄曲霉素的中毒表现:

急性中毒:黄曲霉素的毒性仅次于肉毒毒素,人群皆易感。对肝脏的损害极大,可以导致肝脏出现急性肝炎、出血性坏死、胆管增生等,对脾脏和胰脏也有轻微的损坏。

慢性中毒:长期小剂量摄入就会造成肝脏的慢性损伤,比如肝硬化。动物会出现发

育迟缓、体重下降,母畜产仔少等症状。

值得注意的是,黄曲霉素中毒在任何季节都可以发生,对于人体,早期中毒者会出现胃胀、厌食、发热、黄疸等,在15-20天之后,如果没有及时发现并采取措施,会加重为水肿、胃出血,严重者会导致昏迷、死亡。

开水对黄曲霉素不起作用:

对于一般的细菌,开水就能将其灭活。但是黄曲霉素极其耐高温,其中的B1型更是能耐受268℃的高温。这么高的温度,即使是油炸也不一定能达到。而且酸碱环境对消除黄曲霉素也不利。

因为黄曲霉素在强酸环境只有极少量分解,在pH达到10的强碱环境中,黄曲霉素才会快速分解。所以在家庭生活中,高温是不能消灭黄曲霉素的,并且要注意霉变食物

中可能含有黄曲霉素。

霉变一定能产生黄曲霉素吗?

其实霉变和产生黄曲霉素之间没有必然关系,只是可能性很大。因为黄曲霉素是黄曲霉、寄生曲霉的代谢产物,只有在20℃、潮湿环境并且富含营养的环境中,才会产生黄曲霉素。

黄曲霉素也并不是只有南方有,在适宜的温度、湿度下,北方也可以生长。

所以说,用开水达到高温灭菌的方法并不能杀灭一切病菌。比如黄曲霉素,毒性很强,主要损害机体的肝脏,有导致肝癌、胃癌的危险。

此外,黄曲霉素生长环境挑剔,会污染日常食物比如花生、小麦、玉米等,造成很大的安全隐患。

“种子发芽”到“广泛播种”,乳腺癌发展有四个阶段,哪个阶段能斩草除根?

乳腺癌是最常见的恶性肿瘤,世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年全球最新癌症数据显示,它已超过肺癌,成为新发病例最多的癌症,严重威胁女性患者生命健康。最新数据显示,2020年我国新增的乳腺癌患者高达42万,其中绝经前41-45岁和绝经后56-60岁是女性乳腺癌的两个高危年龄段,发病年龄显示出年轻化的趋势。这些新的特点为我国乳腺癌的防治工作提出了新的挑战。

尽管乳腺癌的发展过程连续不断,但为便于认识和理解,可以根据其发展进程划分成几个不同阶段。在现有的多种划分方法中,以“四阶段划分法”相对比较易懂理解和把握:主要包括隐匿阶段(不典型增生或原位癌)、早期浸润癌、浸润癌阶段(进展期乳腺癌)和晚期乳腺癌。如果把这个过程比作农作物的发芽、生长和发育过程,可能会更有利于我们理解乳腺癌在不同阶段的基本特征和主要的防控对策。

种子发芽——隐匿阶段乳腺癌 这一阶段的乳腺癌主要包括乳腺组织重度不典型增生和乳腺原位癌,癌细胞刚刚形成,还未突破乳腺导管上皮的基底膜,肿瘤也不会侵犯周围的器官、组织,更不会发生远处的转移;这个阶段的乳腺癌细胞好像完全被封装在“潘多拉盒子”里面一样,无论它们有多么的神通广大和作恶多端,暂时都还无法施展它们的魔力、难以对它的主人(患者)造成伤害。如果把这些癌细胞比作农作物的种子,就相当于种子才刚刚发芽,外面还包着厚厚的壳、无根、无苗、无枝叶,生命力还比较弱;人们只需轻轻将它从土壤里拔出或者破坏

种子的完整结构,就可以轻而易举的阻止它继续生长发育,甚至不用吹灰之力就能达到斩草除根的效果。这个阶段的乳腺癌还处于疾病发展的最早期,如果及时采取手术切除等积极的治疗措施,就可以完全治愈这种隐匿阶段的乳腺癌;并且治疗费用低、效果好、患者伤害小。因此,目前提倡乳腺癌的早期筛查、早期治疗,关键就是想要尽早发现乳腺癌,并把它扼杀在疾病的摇篮里。

幼苗生长——早期浸润性乳腺癌 主要指乳腺原位癌继续发展,癌细胞向乳腺导管外生长,开始突破乳腺导管的基底膜,继续向外呈现浸润性生长的状态;就好比装满了乳腺癌细胞的“潘多拉盒子”才刚刚打开,各种破坏力非凡、作恶多端的妖魔鬼怪还来不及兴风作浪,如果及时将盒子关闭,就可以很好的阻止癌细胞继续加害于它的主人(患者)。所以,此阶段的肿瘤病灶范围一般比较局限、浸润部位比较浅、缺少特殊的症状表现,对患者的危害也比较小,发生远处转移的风险很小,大致相当于原位癌向浸润癌过渡的一个发展阶段。比较类似于前期种子发芽后新长成的幼苗,才刚刚开始茁壮成长,其根系不深、枝叶不茂、环境适应性不强、抵抗风雨的能力尚差;此时只需将幼苗连根带土整块刨出、不残留一点根系,就可以完美达到斩草除根的目的。因此,早期浸润癌是根治肿瘤的关键阶段,在此期采取积极有效的综合治疗手段,及时采用手术、化疗、放疗、内分泌治疗和生物靶向治疗等综合措施,就可能有效防止癌细胞进一步向远处扩散,让绝大部分患者的肿瘤得到根治、从而有效提高患者的生存率。为此,早期发

现肿瘤一定要引起高度重视,尽早接受规范化的综合抗肿瘤治疗,就能够在很大程度上取得十分满意的疗效。

枝繁叶茂——进展期乳腺癌 癌细胞突破乳腺导管的基底膜,继续向乳腺间质广泛生长,肿瘤逐渐形成肿块并快速生长,甚至出现肿块局部缺血、坏死、继发感染,也可能通过浸润生长的方式逐步侵犯邻近的组织器官,或通过淋巴系统向淋巴结转移,抑或通过血液循环向远处组织器官转移。此阶段的乳腺癌表现复杂多样,可以表现为乳房肿块增大、破溃、出血、感染,可以合并区域淋巴结肿大、融合、固定甚至破溃,可以合并肿瘤转移后引起相应组织器官功能损害的特定症状体征;包括局部晚期不能根治的乳腺癌、局部复发乳腺癌和某些转移性乳腺癌。仿佛装满了乳腺癌细胞的“潘多拉盒子”被完全打开,里面的妖魔鬼怪悉数登场,各自施展魔法,通过十八般武艺想方设法加害主人(患者);但即便如此,仍然还有一些妖魔鬼怪可能立足未稳,只要多方齐心协力,就还有机会降妖除魔、把盒子重新关上。这也类似于农作物已经发展成枝繁叶茂、根深蒂固,即使用了九牛二虎之力,也难以将其斩草除根。所以,进展期乳腺癌的表现形式复杂、治疗难度较大,难以采用规范统一的方法完成治疗;但只要遵循基本原则,建立多学科联合诊治的专业团队,对具体的病例采用针对性的治疗措施(包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗、生物免疫治疗等),仍然还有部分病例可能获得治愈。

广泛播种——晚期乳腺癌 一般伴有远

处器官或组织转移,因而多数患者可能会出现肺、肝、骨、脑等一个或多个器官的癌症转移,严重者甚至危及生命。就像装满癌细胞的“潘多拉盒子”在主人身体内持续打开多时,已经无法关闭,各种妖魔鬼怪已经倾巢出动、作恶多端、为所欲为,甚至各自为阵、分占山头、为患一方,场面逐渐失去控制、回天乏术。所以,这个阶段的乳腺癌治疗面临几大困难:(1)肿瘤本身可能已经或将要战胜它的主人(患者),病情已经逐渐出现完全失控,绝大部分患者完全失去治愈机会,病情随时可能迅速发展、进一步恶化;(2)各种治疗肿瘤的手段已经全部用尽、很难奏效;(3)患者经历了一系列的抗肿瘤治疗后,耐受性较差、营养不良、免疫功能低下、全身器官功能逐步衰竭,这些都会进一步增加治疗难度。好比农作物已经充分生长发育、盘根错节、开花结果,甚至广泛播种、独占一片天地,完全能够在各种恶劣环境中顽强生存、能够抵御风吹雨打和各种恶劣天气,此时想要“斩草除根”已经不太可能。因此,这一阶段的治疗目标已经不再是“治愈”了,而是以对症治疗和支持治疗为主,力图减轻痛苦、延缓生命、尽可能的改善患者的生存质量。

乳腺癌的发生发展需要经历从无到有、从小到大、从弱到强、从局部到全身等渐进发展的复杂过程。乳腺癌的形成和发展是一个漫长的过程,可能长达数年甚至数十年之久;这也为乳腺癌的积极预防、早期诊断、早期治疗和全程康复提供了有利的机会。

跑步是伤膝盖,还是保护膝盖? 关节炎能跑步吗? 还是听专家吧

跑步简单、方便,因此一直是一项大众喜爱的运动。跑步同时具备有氧运动和阻抗运动的特点,可以全方位锻炼肌肉、骨骼和呼吸系统,从而产生非常好的健康效益。

但是,很多人提起跑步的第一反应就是:伤膝盖。跑步伤膝盖、磨损膝盖,一直是很多人不跑步的理由之一。就算是老王的几位医生朋友,也是会经常提醒我不要跑太多,以免伤膝盖。

跑步是伤膝盖,还是保护膝盖?

关于这个问题,我想我们不应该主观臆断或者人云亦云,还是要看下权威机构和专家的研究论证结果。

此外,2017年著名医学期刊《美国骨科与运动物理治疗杂志》也在学术期刊上发表了一组数据。数据显示:

- 1、平时有锻炼和跑步的习惯,关节炎、膝关节滑膜炎等症状的发生率为3.5%;
- 2、久坐人群的关节病发病率约为10.2%,反而比经常运动的人风险高;
- 3、只有高强度训练的跑者的关节病发病率会上升到13.3%。

《欧洲应用生理学杂志》也曾经发表过一篇研究文章,表示运动实际上是对关节和膝盖的生理状态无害。

研究人员比较了6名受试者膝关节的炎症因子,发现对膝盖施加负荷和力量的受试者来说,进行定期的运动,一段时间后,炎症因子反而减少了。

换句话说,经常锻炼的人患关节炎和关节疾病的风险要低得多,经常跑步是一种保护膝盖的行为。

领导这项研究的杨伯翰大学教授罗伯特·海达尔说:“无论是哪种行为,比如跑步、站立、跳跃甚至是坐着休息,都会给膝盖

和关节带来负担,因为只要是正常的生理行为,我们的骨骼都是可以承受的,不能放大跑步对膝关节的隐患。”

总之,只要不过度运动,跑步就不是伤膝盖的行为,而是积极锻炼保护膝盖的行为,就能有效避免膝盖和关节磨损。

但需要注意的是,如果你本身就有有关节炎等膝关节疾病,依然不推荐长时间跑步。因为会导致患处长时间磨损和刺激。跑之前最好是遵照医生的指导再行安排。

适当的跑步对身体有好处,但要注意形式和方法,跑步可不是抬脚就跑这么简单。

下面就听老王讲一下跑步时需要注意的一些事项,以及一些需要特别注意的步骤。

1、热身

跑步时,人体的心肺系统和肌肉系统的工作速度比正常的生活节奏要快,需要消耗更多的氧气和更多的血液流量,所以心脏也会增加功率输出,增加心率以应对运动状态。

跑步时的心率远高于日常心率。假设你的正常心率在75左右,即使你轻松慢跑,你的心率也会保持在130-140,提升率是75%。

想象一下,如果你立即从静止状态进入运动状态,血液循环会突然加速,心率会突然加倍,就像汽车猛踩油门,虽然不至于马上把汽车干坏,但肯定会影响发动机的使用寿命。

更不用说我们的血肉之躯了,很多跑步中发生的猝死、猝死都是因为突然增高的心率引起的。因此,跑步前的热身是必不可少的。

但是,重要的是要了解一个基本概念,即不要将拉伸视为热身,它们是两种方法,

不应混淆。

如果跑前拉伸,跑前的肌肉缺乏一定的柔韧性,但拉伸会使肌肉比跑步更收缩和放松,容易拉伤肌肉。

热身的方法有很多种,开合跳、原地高抬腿、后踢腿(脚跟尽量后踢到臀部)、弓箭步前进、横向交叉步前进,甚至是一套小学生的广播体操。

如果你真的不知道如何热身,你也可以比步行略快的速度跑步,等到身体热身后再增加到正常速度。

热身10分钟左右,让身体稍微出汗,然后就可以开始正常的跑步训练了。

2、冷身

跑完就停下来,穿好衣服回家?虽然你的脚步已经停了下来,但心脏和身体的各个器官仍在高负荷运转中。

这时,如果立即停止,高速循环的血液会在腰部和臀部以及支撑和伸展部位被部分压缩堵塞,血管压力会突然增加。

有的人跑完感觉很累,甚至当场躺下,其实很危险。

运动时,头部比心脏高,为了维持大脑的血液供应,心脏会保持较高的功率输出。这个时候如果突然躺下,大脑和心脏在同一水平线上,但是心脏还是有原来的动力输出,高速流动的血液突然流向大脑,大脑的血管承受着突然增加的压力,后果有多危险不用我多说。因此,跑步后降温的正确方法是:跑步后不要马上坐、躺和拉伸,而是逐渐放慢速度,放慢到步行速度,步行3-5分钟让心率降低。让全身紧绷的肌肉、韧带和关节逐渐放松,同时让身体逐渐冷却下来。

有的人在跑步机上跑步,跑完马上下跑步机,突然头晕,类似。科学的方法是跑步

后在跑步机上慢走几分钟,让心率下降,然后下跑步机。

3、跑后拉伸

关于拉伸的效果,老王之前已经多次说过。跑步后,肌肉和韧带会反复收缩和伸展,就像金属经常弯曲会产生疲劳和断裂效应,我们的肌肉和韧带也会疲劳。

重负荷下的肌肉很容易变得紧绷,紧绷的肌肉会停滞甚至抽筋。

很多跑者在马拉松后半程会出现抽筋,这基本上是由于肌肉过度使用而造成的。

在常规的跑步训练中,即使你的肌肉没有抽筋,但它们肯定比平时更紧。有效的拉伸可以拉伸紧绷的肌肉,增加肌肉伸展,防止肌肉停滞,防止受伤,帮助加速恢复。

对于想要美腿美腿的女生来说,跑后拉伸可以防止腿部肌肉鼓胀,让肌肉线条更纤细更漂亮。因此,想要拥有纤细美腿的人,更要注意拉伸。

那么为什么要跑完之后呢?因为冷跑之后,肌肉还是会保持一定的热度,热的东西比较软,比较适合拉伸,也不容易拉伤。

一个标准的跑步程序,正确的顺序应该是:热身→跑步→冷身→拉伸

这四个步骤构成了有效而完整的跑步训练。这些热身、冷身、拉伸的步骤看似与跑步过程无关,但可以大大减少受伤的机会,还可以加速肌肉恢复,帮助美腿和瘦腿,虽然需要花一点点时间,但这都是值得的。

总而言之,跑步是一项健康、安全的运动,大家对所谓的“伤膝盖”的担忧也可以打消了。只要合理安排跑步计划,科学跑步,跑前、跑中、跑后按照热身→跑步→冷身→拉伸流程走,就可以将受伤的风险降到最低,为健康再添一份动力。