

健康生活型態及癌症預防

主講：Sahai醫師

孫紅濱摘要整理

光鹽社于4月7日星期六假華人聖經教會舉辦了一場關於健康生活的講座, 是由MD Anderson癌症中心一般內科醫療主任Sahai醫師主講健康生活型態, 癌症預防及認識營養補充劑和高脂肪飲食. Sahai醫師畢業於路易斯安那州Tulane大學, 獲得生物化學學位之後, 在德州大學Galveston醫學院獲得醫師文憑. 畢業後Sahai醫師曾經在德州大學休士頓醫學院健康中心實習受訓和曾任MD Anderson癌症中心

Perioperative Assessment中心主任, 現任MD Anderson癌症中心一般內科醫療部門主任.

大多數人認為癌症與家族遺傳有關, 根據美國防癌協會統計數字, 是的, 有些人得癌症可能因帶有某種遺傳因子, 例如有些人患乳癌因本身帶有BRCA1 和 BRCA 2基因. 但是與遺傳有關的癌症只佔約百分之十. 百分之八十至九十的人得癌症與非遺傳因子有關, 例如抽煙, 過重, 飲食習慣, 和環境汙染.

統計數字顯示, 在美國大約三分之一的人因癌症死亡可歸因於不良飲食習慣 和 不足體能活動. 這些不良習慣也同時會增加個人得心臟疾病和糖尿病的機率. 另外統計數字也顯示, 在美國人口老化, 各種罹患慢性病的人口增加.

2012年3月28日發表的資料表明, 总体上, 癌症死亡率自20世紀90年代初以來持續下降。2004年和2008年間, 平均每年死亡率下降1.6%。從2004年到2008年, 所有癌症的發病率男性每年下降了0.6%, 而女性基本穩定。在美國超重和缺乏足夠的體能活動是主要的癌症發生原因, 而這個原因是可以避免的。因此建立正確的生活和飲食習慣對一個人的健康和減少疾病和癌症罹患率是非常重要的。

超重帶來下列的癌症風險:

食道腺癌, 結腸癌和直腸癌, 腎細胞癌, 胰腺癌, 絕經後女性乳腺癌, 子宮癌. 有相關證據表明還可能與其他癌症有關, 包括甲狀腺, 肝, 胆, 和造血系統癌症 (白血病和多發性骨髓瘤)。

缺乏運動帶來下列的癌症風險: 結腸癌, 更年期後乳腺癌, 子宮內膜癌

那麼如何維持健康的生活習慣呢? 不論你是身體很健康從未患病的, 還是正在癌症治療中或是已治療完的癌症幸存者, 原則都是一樣的.

美國心臟協會列出簡單的7條準則:

1. 多做運動, 2. 控制膽固醇, 3. 吃得健康, 4. 減重, 5. 控制血壓, 6. 降低血糖, 7. 停止吸煙

1. 運動

- ◆ 每周150分鐘的適度運動. 適度運動是指你一邊運動可以一邊說話, 但不能唱歌.
- ◆ 每天走路30分鐘, 每周5天, 速度是一分鐘100步. 也可以是打高爾夫球, 修剪草坪, Wii Fit健身, 自行車, 游泳.
- ◆ 75分鐘的劇烈運動. 劇烈運動是指你一邊運動, 一邊可以说幾個字而已. 可以是跑步, 騎自行車, 游泳, 踢足球, 舉重。

運動對癌症的影響: 在結腸癌和乳腺癌幸存者中, 那些經常運動的人, 比那些不經常運動的人, 明顯延遲復發, 降低死亡率, 提高生活品質

2. 控制膽固醇

血總膽固醇應低於200 mg/dl

高密度脂蛋白 (好膽固醇): 低於40 mg/dl是危險因素, 超過60 mg/dl是有保護作用的.

低密度脂蛋白 (壞膽固醇): 最好小於100 mg/dl

甘油三酯: 最好低於150 mg/dl

我們看到有很多的健康指導, 美國心臟協會, 美國糖尿病協會, 美國癌症協會, 還有新發行的癌症幸存者的膳食指南, 強調飲食平衡和大量攝入纖維. 這是在很大程度上已認可的主要的預防癌症和其他慢性疾病的飲食建議。

3. 吃得健康

美國心臟協會的2010年美國人膳食指南指出,

水果和蔬菜: 每天至少4.5杯:

魚: 一個星期至少兩份, 每份3.5盎司

富含纖維的粗糧: 至少有三份, 每份1盎司

鈉: 每天少於1500毫克

含糖飲料: 一個星期不超過450卡路里 (36盎司)

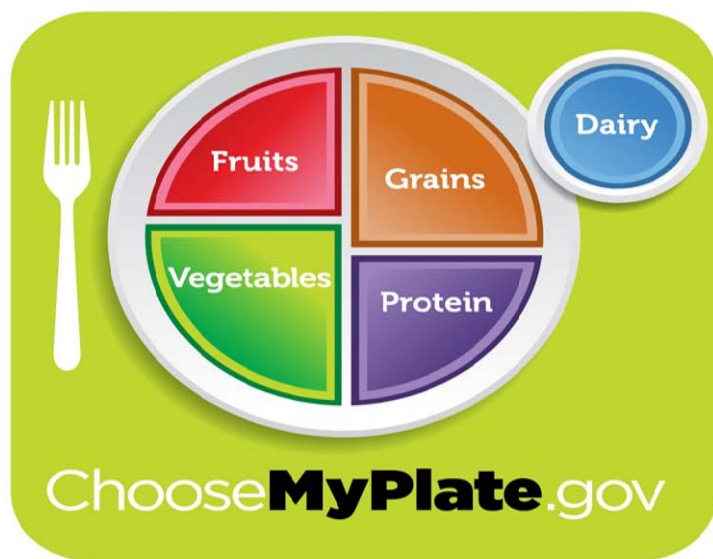
堅果, 豆類和種子: 一個星期至少有四份

加工肉製品: 一個星期不超過2份

飽和脂肪: 小於攝入總能量的7%.

使用食物作為營養源, 而不是膳食補充劑。

請參考網站: ChooseMyPlate.gov, 這個網站可以幫助你獲取您的個性化的營養和運動計劃。記錄你的食物和體能活動, 獲取資訊和支持, 以幫助你做出健康的選擇並提前計劃。



4. 减重: 美国肥胖人口逐年增加, 71%的癌症幸存者超重/肥胖

- ◆ 超重为BMI值25 kg/m²或以上
- ◆ 肥胖是BMI值30 kg/m²或更高
- ◆ 病态肥胖是BMI值35 kg/m²或更高
- ◆ 需要运动每周5天, 每天超过30分钟,
- ◆ 减少热量
- ◆ 要减重的话, 每天要消耗500到1000卡路里
- ◆ 消耗3500卡路里才能减掉1磅的脂肪

5. 控制血压: 正常血压:

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	less than 120	and	less than 80
Prehypertension	120 – 139	or	80 – 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	140 – 159	or	90 – 99
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	160 or higher	or	100 or higher
Hypertensive Crisis (Emergency care needed)	Higher than 180	or	Higher than 110

6. 降低血糖: 糖尿病前期: 57万人

肥胖, 缺乏运动, 高血压, 血脂异常

-糖尿病: 诊断出的: 1790万人, 尚未诊断出的: 570万人;
新增病例: 每年20岁及以上的人口中, 新诊断出的糖尿病160万例。60岁及以上的人口中患有糖尿病患者1220万人, 占23.1%。糖尿病的危害: 心脏病死亡率增加2到4倍, 中风

的风险增加2到4倍, 失明和肾功能衰竭的首要原因, 导致神经病变, 牙科疾病和截肢的原因。

糖尿病预防计划, 对大量的糖尿病高危人群的预防研究, 表明生活方式干预对在3年期间糖尿病的罹患率减少了58%。其中60岁或以上的成年人甚至减少更多, 71%。

7. 停止吸烟

在美国吸烟是死亡的最重要原因, 而这是可预防的。每年近443000人死亡与吸烟有关。49000人是吸二手烟。其中超过135,000人是由于吸烟相关的心血管疾病。

你知道, 吸烟会导致癌症吗?

肺: 90%的男性和83%的女性由吸烟引起

膀胱 (主要的可预防的危险因素): 三分之二的男性和三分之一的女性是由吸烟引起

喉: 70%由吸烟引起, 89%吸烟+饮酒

胃: 风险增加2倍

子宫颈: 如果你吸烟, 风险增加50%,

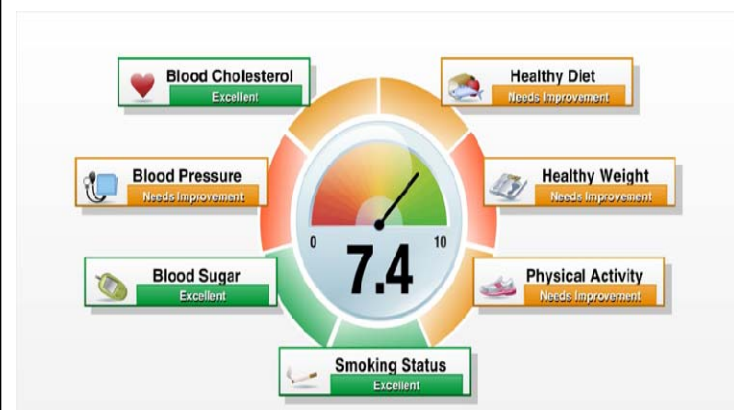
急性髓细胞性白血病

美国心脏协会心脏分数:

请参考网站:<http://mylifecheck.heart.org/>

该网站可帮你评估你目前心脏健康状况, 0-10评分, 帮你达成你的健康目标。

美国癌症协会对癌症治疗期间和之后的营养和体力活动, 给出类似美国心脏协会的指导。



这里有一个网站: RealAge.com, 这个网站里会问各种有关你的健康, 习惯, 人际关系, 饮食, 健身运动等问题, 来计算您的实际年龄, 相比你的“真实年龄”, 越年轻越好! 这是好玩而已, 仅供参考。

综上所述, 根据目前的数据, 建议饮食原则包括低脂肪, 高蔬菜和水果含量, 和高奶制品和钙含量, 避免高能量的摄入, 过多的肉类. 还有运动! 动起来!