

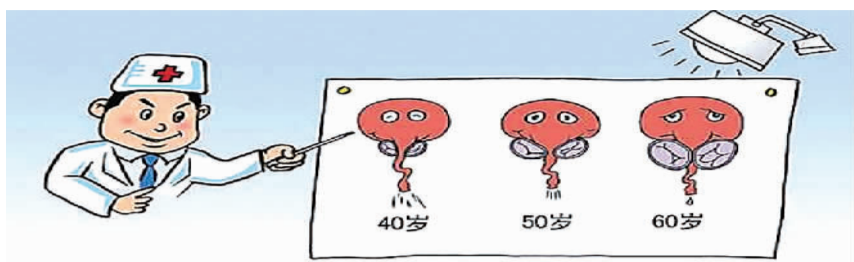
市场买菜 如何确保 食品卫生安全

国家卫健委告诉我们,在市场上购买食品时,如何检查商家是否遵循食品安全五大要点?购买食品后,又要注意哪些?在市场购物时,如何保证自身安全?



健康专栏

“我为什么会得前列腺癌呢？”



□作者 林国文
(复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科)

古语云:知其然知其所以然。今天,我们就来说说人为什么会得前列腺癌。

前列腺癌的确切病因至今尚未明确,可能与基因突变和遗传等自身因素,以及饮食等环境因素相关。

1) 年龄:年龄是前列腺癌主要的危险因素。前列腺癌在小于45岁的男性中非常少见,但随着年龄的增大,前列腺癌的发病率急剧升高。在40岁以后年龄每增加10岁,前列腺癌的发病率就几乎加倍,50~59岁男性患前列腺癌的危险性为10%,而80~89岁男性患前列腺癌的危险性陡增至70%。

2) 家族史:当家族中有直系男性亲属患前列腺癌时,该家族中男性发病率明显增高。

3) 人种:前列腺癌在非洲裔美国人中的发病率最高,其次是西班牙人和美国白种人,而非洲黑人前列腺癌的发生率是世界范围内最低的。虽然前列腺癌在黄种人中的发病率还未达到欧美国家的水平,但无论是中国,还是日本、韩国、新加坡,前列腺癌的发病率都呈现逐年升高的趋势。

4) 前列腺内出现细胞异常的病理改变:患有前列腺高级别上皮内瘤变的男性,其前列腺癌的发生率明显升高。

5) 饮食:经常食用含有高动物脂肪食物的男性也是前列腺癌的易发人群,而平时饮食中富含蔬菜和水果的人患病概率较低。

6) 雄激素水平:体内雄激素水平高也是前列腺癌的可能诱因之一。雄激素可以促进前列腺癌的生长。吸烟、饮酒、离婚或丧偶,以及经常饮牛奶、多吃蛋类和猪肉是中国人患前列腺癌的主要危险因素。

看了病因,很多人可能会问:为什么前列腺癌不容易早期发现呢?

前列腺是一个位于膀胱下方、包绕在尿道周围的腺体,正常如栗子大小,为男性所特有。由于前列腺位置隐蔽,癌变部位多发生于后叶周围带,早期不会压迫尿道而引起排尿困难等表现,所以发病早期和中期往往无任何症状,很难引起患者的警惕;即使有所不适,如排尿困难等,也常常被误认为是年老的表现,或前列腺肥大所致,进而延误早期诊断和治疗。

当肿瘤增大到一定程度,对尿道产生压迫时,往往已不是早期。不少病人首先出现骨痛,发现远处骨转移病灶,经检查后才发现原发病灶是来自前列腺!

讲了这么多,大家是不是吓坏了?其实不用过度担心,只要做到早发现早治疗,前列腺癌可以治愈,不影响寿命。所以在这里再次呼吁大家,前列腺癌的早期诊断非常重要!

公勺公筷 共享关爱



上海市精神文明建设委员会办公室宣

文明健康
有你有我

安全出行

SAFE-110
女性出行/安全防范

学会自救
遇到坏人切莫报警

