

# 不良生活方式引发的三大癌症

香港资产管理区域 2018-10-09

PMDHK旧贴文：2017年10月30日

越来越多的疾病被发现与我们不良的生活方式相关，其中包括一些癌症。

## 1 饮食西化导致胰腺癌



吸烟是目前唯一被公认的、对胰腺癌发病有确定作用的危险因素。

此外，饮食习惯日益西化，甜食、肉食、油炸食物摄入过多，蔬菜、水果、粗粮摄入太少，与造成胰腺癌发病率不断上升密切相关。

高脂肪、高蛋白质的“大鱼大肉”饮食习惯会刺激胃肠道释放出缩胆素和其他激素，增加了胰腺对致癌物质的敏感性，加速正常细胞变异的时间。同时食物中的氨基酸和蛋白质在高温油炸时，会分解出可诱发胰腺癌的杂环芳香族胺类物质，常吃油炸食品则会增加患胰腺癌的危险机率。

预防：从调整饮食习惯着手，不吃烧焦和烤糊的食品，尽量少食高脂、高油、油炸、多盐的食物，同时需注意保持谷类、豆类、甘薯等粗粮作为膳食的重要补充，每天多摄入一些新鲜蔬菜和水果，并在饮食中增加纤维类、胡萝卜素、维生素E和必要矿物质的摄入量。

建议：一旦出现腹部疼痛、消化不良、腰背酸痛、突发血糖异常等症状，建议在看内科、骨科、内分泌科的同时，还应该及时去肿瘤专科医院的胰腺外科就医，排除胰腺癌的可能。

## 2 性生活“不洁”导致宫颈癌



宫颈癌发生的原因是持续感染高危型的HPV病毒，而性生活是其主要传播途径。如今，宫颈癌的发病年龄不断提前，与年轻女性过早性生活，性生活不洁有关。

预防：年轻女性应该洁身自好，不要过早的进行性生活，更不要有多个性伴侣。并接受注射9合1 HPV 子宫颈癌疫苗。

建议：性生活过早，性伴侣过多；家里有宫颈病变、宫颈癌，妇科肿瘤家族史的患者，以及有三年以上性行为或21岁以上有性行为的妇女每年做一次TCT检查。

### 3 长期熬夜导致淋巴瘤



目前，淋巴瘤的发病趋势逐渐“年轻化”，在发达地区的人群中发病率更高。究其原因与现代生活方式密切相关。工作节奏日益加快，工作压力过大，如果中青年人不能及时释放心理压力，就可能诱发疾病。

从流行病学调查研究结果看，恶性淋巴瘤的发生与人种、基因、生活环境、家族发生的倾向有关。研究表明恶性淋巴瘤的发生可能与病毒感染有关，有免疫缺陷者，恶性淋巴瘤的发生率增高。

办公室白领族不仅承受着巨大的工作压力，还需要经常加班。一些人由于频繁熬夜加班，长时间处于电子辐射或放射性的环境中，体力明显严重透支，导致长期过度疲劳，机体免疫功能下降。

伴随着自身免疫力减弱，感染病毒的机会也就增多了，因此淋巴瘤也更容易“乘虚而入”。

预防：预防淋巴瘤应从养成良好的生活习惯开始，比如：不要长期熬夜，面对压力保持良好心态积极应对，并且加强平日体育锻炼，增强体质；多食绿色健康食品。

建议：由于淋巴瘤早期表现隐匿，更不易被察觉，最明显的就是颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴核无痛肿胀。因此当身体出现无痛性的淋巴结肿大时，应及时到正规医院接受活检检查。

资料来源：君医



## 保值增值 子女传承 健康养老 规避风险

关注: 点解右上解选择“查看公众号”或扫描左侧二维码进行关注  
分享: 点解右上解选择“发送给朋友”或“分享到朋友圈”

香港财富咨询顾问区域有限公司  
Portfolio Management District (HK) Limited

香港财富咨询顾问区域有限公司平台（本微信平台）所载内容为本公司编制，仅作参考用途，不保证所提供信息的准确性和完整性。本平台内容仅供学习交流，并不构成在任何地区、国家向任何人发出的推荐或邀约。对构成任何人使用本资讯内容所引致的任何直接或间接损失均不承担任何法律责任。