

七種小病易轉變成為癌症

癌的發病率越來越高，很多人一旦患上某種病，就害怕與癌症扯上關係。這雖然有些杞人憂天，不過一些常見病的確與癌症有著千絲萬縷的聯繫。

1. 肝炎

雖然“病毒性肝炎患者只要活得夠久，最終都會患上肝癌”聽起來有點絕對，但它的確是肝癌的最主要誘病原因之一。因此，高危人群必須定期檢查，以早診早治。

2. 慢性潰瘍性疾病

口腔潰瘍、胃潰瘍十分常見，許多人常常不將這些“小病”當回事。但慢性潰瘍長期存在可能發生癌變。一般的口腔潰瘍，經過適當治療，7~10天就能痊癒，但如果同一處潰瘍數周甚至一個月還不見好，就可能和口腔癌關係密切了。胃潰瘍也是這樣，如果反復發作，胃黏膜反復受到破損刺激，就可能惡變，發生胃癌。

3. 糖尿病

有研究者指出，糖尿病患者癌症的患病率高於非糖尿病患者，比較明顯的癌症包括子宮內膜癌、乳腺癌、前列腺癌、結腸癌、胰腺癌等。因這與糖尿病患者中肥胖症發病率高有關，也與高血糖有關。另外，有研究表明，增加血胰島素水準的降糖藥也可能增加患者罹患癌症的風險。

4. 胃腸道息肉

許多胃腸道癌是由息肉演變而來的，尤其是腺瘤性結腸息肉，癌變率更高。有調查顯示，結腸息肉患者結腸癌發生率比一般人群高3~5倍，多發者可高出10倍，一經確診即應治療。

5. 子宮頸糜爛

調查發現，有子宮頸糜爛的女性，子宮頸高度病變發病率顯著高於無子宮頸糜爛者。子宮頸癌症狀與子宮頸糜爛表現很相似，因此很容易被忽視，需要格外警惕。

6. 乳腺囊性增生

據統計，腺瘤增生長期不癒的病例中，約20%會惡性變化，囊性乳腺增生的女性患乳腺癌的機會是健康人的4倍。患乳腺囊性增生的患者要定期檢查，以便及早發現有無癌變。

7. 甲狀腺結節

甲狀腺結節的發生與年齡、性別和頸部放射線照射史有關。統計顯示，女性甲狀腺結節的發病率是男性的4倍。多發性甲狀腺結節多為良性，單個甲狀腺結節，更偏向為惡性，因此如果發現甲狀腺有腫塊，要及時去醫院檢查確診。

化療患者別亂吃保健品 交互作用恐產生致命毒素

台灣新生報 2011/08/22 / 記者蘇湘雲 / 綜合外電報導

有些保健食品含大蒜、花草茶、薑黃素、巴西莓等成份，不見得人人適用。美國研究警告，這些保健食品可能影響化療藥物療效，兩者產生交互作用，甚至可能產生致命毒素。因此正在接受化療的病患千萬不要貿然食用這些保健食品。

美國西北紀念醫院研究團隊近日在美國臨床腫瘤醫學會學術研討會上發表報告指出，越來越多證據顯示，上述營養補充品可能改變化療藥物療效，有些會削弱治療效果，也有些會增強藥效，使藥效果強、失控，嚴重時會引發致命反應。

美國西北紀念醫院高齡醫學專家珍·麥考伊 (June M. McKoy) 表示，許多患者閱讀網路資訊時，常認為營養、草藥保健食品比較安全、天然，可能對病情有幫助。事實上許多人不知道這些保健食品成份複雜，不是只有含維他命，一旦誤用可能和藥物產生交互作用，影響藥物療效。

近日研究指出，正在接受化學治療的患者中，約有半數患者不會主動告訴醫師正在接受其他另類療法，有些人認為這不是很重要，也有人因化療副作用採另類療法。

邁考伊表示，患者一定要誠實告訴醫師正在服用哪些保健品，以免與藥物發生不當作用。例如有些中草藥會干擾藥物代謝，讓藥物效果大打折扣。像長期使用大蒜類保健食品可能增加手術出血風險。用中草藥、大蒜來做菜、增加風味，大多無傷大雅，不過一旦長時間大量服用相關保健食品，很可能對身體造成負面傷害，尤其正在接受化學治療的患者，更容易未蒙其利，先受其害。

台灣全我身心靈健康中心多年來就一直告訴大家「不要亂吃保健食品」。因為市售保健食品絕大多數是化學合成的，為了健康本來就應該不吃化學合成的營養品。我們也從來不推薦吃「中草藥保健食品」，因為目前大地污染，消基會曾經檢驗有四成中草藥含重金屬超標，一些以中草藥為基底的保健品，都沒有寫清楚成分與劑量，複雜因素更多。

倒數第二行說「一旦長時間大量服用」，會對身體造成傷害。這樣的說法廣見於新聞報導，但是從來沒有具體向大眾說明每天吃多少毫克才是過量？

以大蒜為例，新鮮的，每個人體質與飲食習慣不同，無法算出多少就過量。是吃 10 粒以上？或是 30 粒以上？從來沒有見過此種研究。而且也不會有人天天吃 10 粒以上吧，所以不用擔心過量。若是市售蒜精膠囊製品，通常都會標示頂多一天 2-3 粒，也不會過量。然而，有人食用市售一般蒜精膠囊 1 粒，胃部就會灼熱不適。這有二個原因，一是此人胃壁薄，二是此種蒜粉製品通常是整顆乾燥後直接磨成粉，裝成膠囊，大蒜中的含硫化合物對黏膜有強力的刺激性所致。

一般標準品質的蒜粉硬膠囊應會含 1.3% 的活性蒜素 (Allicin)，以一粒約 300 毫克的蒜精硬膠囊補充劑來說，應可釋出約 3900 微克的蒜素。

但蒜精要吃多少才能發揮功效呢？每天要吞服 3 粒達 900 毫克蒜粉硬膠囊，才能攝取蒜素 Allicin 約 12000mcg，才對降膽固醇、預防心血管疾病有幫助。

但是，市售一般蒜粉膠囊都不會標示含有多少 Allicin，通常它們的含量更低，因此每天食用 3-5 粒，也不會過量。只是多花錢而已。

心臟科醫師聲明：正確補充水分

必須知道睡覺、洗澡時候，水分流失量大，已經養成睡前不吃東西不喝水習慣的人，容易造成血液中水分不足，而引起腦梗塞或心肌梗塞的危險。

人在睡眠中仍會消耗一至兩杯左右的水分，從晚餐後到第二天早上起床前，如果都不

補充水分，第二天早上起床或快天亮的時候，最容易發生血栓，使血管堵住，引發心臟病及腦部疾病。

國人在習慣上喜歡睡前沐浴，洗個乾乾淨淨的澡再上床，但洗澡的時候也加速流失水份，所以醫生建議，洗澡後應該要馬上補充水分。

如果有泡澡習慣的人，則應該在洗澡前先喝一大杯水，以免在浴室停留太久，流失過多的水分，輕者也會發生呼吸困難、休克的現象。

夏天開冷氣睡覺能睡得好一點，不過冷氣有防溼乾燥的作用，更是會流失水分，因此有開冷氣睡覺習慣的人更應該睡前喝水，但是不要喝茶，因為醫生說，茶有利尿作用，反而會排出比喝下去更多的水分，造成反效果。

省錢又衛生的公開秘密，相信你不知道水公司一度水到底等於多少的水吧! 1 度水 = 1 公噸 (=1 一立方公尺 = 1,000 公升 = 1,000 公斤)，換句話說，一度水可裝 53 加侖 = 汽油桶 5 大桶或 = 啤酒瓶 1667 瓶。

買一瓶礦泉水的價錢 20 元 = 相當於 2424 瓶的自來水！所以 1 度水 20 元很大，奉勸各位儘量減低買礦泉水的欲望！多多喝自來水，既省錢又衛生！

醫學界又發現，用口對瓶的方式喝礦泉水，要是剛好口腔中有少量不足以致病的綠膿桿菌進入瓶內，這個瓶子 12 小時後，菌數就足以引起喉嚨痛！

因為怕公佈後，礦泉水會滯銷，所以廠商不敢公佈，但是醫學界教授還是勸大家喝礦泉水時，不要接觸瓶口！

人體 24 小時使用手冊

- 1:00 人體進入淺睡階段，易醒。此時頭腦較清楚，熬夜者想睡反而睡不著。
- 2:00 絕大多數器官處於一天中工作最慢的狀態，肝臟卻在工作，生血氣為人體排毒。
- 3:00 進入深度睡眠階段，肌肉完全放鬆。
- 4:00 黎明前的黑暗時刻，老年人最易發生意外，血壓處於一天中最低值，糖尿病病人易出現低血糖，心腦血管患者易發生心梗等。
- 5:00 陽氣逐漸昇華，精神狀態飽滿。
- 6:00 血壓開始升高，心跳逐漸加快。高血壓患者得吃降壓藥了。
- 7:00 人體免疫力最強。吃完早飯，營養逐漸被人體吸收。
- 8:00 各項生理激素分泌旺盛，開始進入工作狀態。
- 9:00 適合打針、手術、做體檢等。此時人體氣血活躍，大腦皮層興奮，痛感降低。
- 10:00 工作效率最高。10:00-11:00 屬於人體的第一個黃金時段。心臟充分發揮其功能，精力充沛，不會感到疲勞。
- 12:00 緊張工作一上午後，需要休息。
- 12:00-13:00 是最佳"子午覺"時間。不宜疲勞作戰，最好躺著休息 10—30 分鐘。
- 14:00 反應遲鈍。易有昏昏欲睡之感，人體應激能力降低。
- 15:00 午飯營養吸收後逐漸被輸送到全身，工作能力開始恢復。
- 15:00-17:00 為人體第二個黃金時段。最適宜開會、公關、接待重要客人。
- 16:00 血糖開始升高，有虛火者此時表現明顯。陽虛、肺結核等患者的臉部最紅。

17:00 工作效率達到午後時間的最高值，也適宜進行體育鍛煉。

18:00 人體敏感度下降，痛覺隨之再度降低。

19:00 最易發生爭吵。此時是人體血壓波動的晚高峰，人們的情緒最不穩定。

20:00 人體進入第三個黃金階段。記憶力最強，大腦反應異常迅速。

20:00-21:00 適合做作業、閱讀、創作、鍛煉等。

22:00 適合梳洗。呼吸開始減慢，體溫逐漸下降。最好在十點半泡腳後上床，能很快入睡。

23:00 陽氣微弱，人體功能下降，開始逐漸進入深度睡眠，一天的疲勞開始緩解。

24:00 氣血處於一天中的最低值，除了休息，不宜進行任何活動。

人生五不~ 我不等、我不管、我不看、我不做、我不給

一. 我不等

有個人什麼都等，等退休，等一千萬存款，等孩子長大，等房貸繳清，最後等到了告別式。他有感而發告訴探病的友人，人都會走，可是他走得有些遺憾，有點不甘，非常後悔，除了工作之外，他什麼事也沒做過。離開醫院，所有人眼眶泛紅，並且許願，絕對不等，一定好好活著，享受生活（但盼這些允諾全是真話）。

二. 我不管

有個人什麼都管，管成績，管分數，管第幾名，管英文，也管數學。當然是累人的。他常說，沒有他怎麼辦？事實上，這個世界沒有誰都照舊，地球照轉，別人照活，太陽月亮依舊浮浮沈沈。只要管好自己就行，管健康，管快樂，管自己的遊山玩水。人是從依賴到獨立，我們卻常把孩子從獨立教成依賴。當孩子需要我們的時候，我們忙得不可開交，經常不在，讓孩子留在安親班；當我們需要孩子的時候，換成他們很忙，我們順理成章住進養老院。

三. 我不看

有些事睜一隻眼閉一隻眼好些，什麼事都太精明，反而自找苦吃。孩子只是孩子，不可能什麼都會，可是大人總希望他們快快長大，什麼都懂。這是衝突，唯有少看為妙，孩子有自己的成長軌跡，而非揠苗助長。不會到會是必然歷程，學習中挫折很多，但從中吸取經驗，於是會了。可是一般人卻奢望孩子什麼都會，後來發現，除了讀書考試，這些人什麼都不會。不看，並非什麼都不看，而是看該看的；不該看的、看不見的，就不必一直想看了。

四. 我不做

不做對孩子無意義的事，但做有意義的事；做不來的不做，做起來很辛苦的也不做，做了之後會後悔的當然不做。例如打羽毛球，救不到的球不救，救到了會扭傷腳的不救.....人老了，必須服老，不服老就慘了；我們要明白，什麼是適可而止，來日方長了。

五. 我不給

給不起的，不給；不必給的，也不給。需要的，我給；想要的，不給。柴米油鹽，給；房子、車子、名牌、好的手機...，不給。給的愈少，孩子愈賢；給的太多，就不賢；什麼都給的家庭，孩子鐵定什麼都不會，只會茶來張口，錢來伸手，徒增其苦。