

吃辣椒能抗癌 这是真的

很多人都说,这是一个无辣不欢的时代,但也有很多人认为,吃得太辣会刺激胃肠道。日前,研究人员公布了一项对中国超过51万人的大型研究,结果表明,吃辣椒能降低消化道癌变的风险。这是怎么回事,我们对待辣椒的态度应该有所转变吗?

辣椒刺激肠胃不等于致癌

如今,辣椒风靡世界,成为餐桌上不可或缺的食材。

调查数据显示,中国14亿人中约有1/3的人每天食用辣椒。由于中国食管癌、胃癌、肠癌等消化道癌症的发病率较高,尤其是食管癌的发病率和死亡率居于全球前列,很多注重养生的人认为,经常吃辣椒会伤害肠胃,毕竟吃辣椒的直观感受就是“火辣辣”的。曾有研究针对这种观点进行分析,结果发现,喜欢吃辣椒的人比较容易出现腹型肥胖,这恰好是诱发肠癌的一个高风险因素,因此给人们留下了“爱吃辣椒容易得肠癌”的印象。

对于体质敏感或胃肠道功能较弱的人而言,辣椒的确容易刺激胃肠道,引起胃疼、腹泻等不适反应,但这还不能与致癌画上等号。以肠癌为例,至今并无研究证明它的发生与爱吃辣椒有关。相反有不少研究指出,肠癌与4个因素的关系更密切:一是有结直肠癌家族病史或肠息肉遗传病史,大约有1/3的结直肠癌患者存在



资料图片

家族患病史,尤其是发病年龄早于45岁的患者;二是有糖尿病、肥胖等疾病因素,数据显示,糖尿病患者得结肠癌的风险比常人高出约3倍;三是饮食习惯不良,爱吃红肉、加工肉类,如熏肉、腊肉等,可能面临更高的患肠癌风险;四是生活习惯不良,尤其是久坐不动者,缺乏运动是诱发肠癌的高风险因素,也是肠癌发病人群逐年年轻化的主要原因之一。

经常吃辣患癌风险走低

辣椒与癌症是否有关系,需要权威研究来证实。现在,这一问题有了更可信的答案。日前,中国医学科学院与英国

牛津大学的研究人员发表了一项关于辣椒的研究结果,反映了吃辣与食管癌、胃癌和肠癌3种主要消化道癌症发病率的关系——经常吃辣椒的人患消化道癌症的风险会减少,反之则增加。具体来说,每天吃辣椒的人与几乎不吃辣椒的人相比,患食管癌、胃癌和肠癌的风险分别下降19%、11%和10%;如果吃辣椒,且不抽烟、喝酒,那么患这3种癌症的风险下降幅度更大。

辣椒素可抑制幽门螺杆菌滋生

虽然这项关于中国51万人的研究表明辣椒具有抗癌

作用,但对其机理尚未详尽阐述,有待于进一步的研究来揭示。不过,以往有研究从另一个角度给出了信息,辣椒抗癌之效可能与幽门螺杆菌被抑制有关。

幽门螺杆菌能诱发胃癌、胃淋巴瘤等消化道癌症,而辣椒中的辣椒素(即辣椒中的辛辣成分)能抑制幽门螺杆菌的滋生。加拿大多伦多大学胃肠病学和营养学部的研究人员发现,辣椒素能以剂量依赖性方式特异性地抑制幽门螺杆菌的生长,但不会抑制与人粪便共生的大肠杆菌的生长。经常食用辣椒在抑制幽门螺杆菌的同时能预防多种胃癌的产生,

并减少相关的胃和十二指肠疾病。

除了抑制幽门螺杆菌,辣椒素有多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡。其原因是辣椒能刺激人体前列腺素E2的释放,有利于促进胃黏膜再生,维持胃肠细胞功能,从而防治胃溃疡。但是,有量的选择,辣椒素含量在1%-5%范围内对胃有保护作用,这个比例在实际生活中很难量化,大家可以根据自己的饮食习惯来定,即便一周5-7次吃辣,身体并无不适,也属于健康范围。不过需要提醒的是,口腔、食管、胃等部位有充血、水肿、糜烂、溃疡及有重度胃炎、胃溃疡的人不宜过量辛辣饮食,但少量无妨。此外,辣椒素还能促进脂肪代谢,降脂;镇痛消炎止痒;祛风湿,保护关节健康。

实际上,辣椒的作用和健康功效不止于此。根据中国食物成分表的数据,辣椒除了提供能量(每100克含282千卡)之外,还富含蛋白质、脂肪、糖、膳食纤维、叶酸、钠、钾、镁、钙和多种维生素。其中含量最丰富的是维生素C,小红辣椒的维生素C每100克高达144毫克,是西红柿的7倍、橙子的4倍。众所周知,维生素C具有抗氧化、保护心脑血管健康的作用。中国和英国研究人员的研究证实,辣椒抗癌的机理包含了辣椒中维生素C能抗氧化而产生的抗癌作用。(张田勤)

市二院心血管内科成功开展“一站式”房颤射频消融+左心耳封堵术 实现该院房颤治疗领域的新突破

□记者 魏应钦
通讯员 李琳

本报讯 近日,市二院心血管内科三病区主任张颌带领技术团队,在阜外华中医院陈珂教授的指导下,成功开展了“一站式”房颤射频消融+左心耳封堵术,其中左心耳封堵术为市二院首例,填补了该院在该项技术上的空白,实现了该院房颤治疗领域的新突破。

该患者为女性,77岁,因“间断心慌两年,加重一周”入住心血管内科三病区。入院前患者在外院诊断为持续性房颤,并经冠脉造影检查排除了冠心病。入院后经房颤血栓栓塞风险评估(CHA2DS2-VASc评分)为6分、抗凝治疗出血风险评估(HAS-BLED评分)为4分,显示患者为高栓塞风险合并高

出血风险。

经心血管内科三病区专家团队充分讨论并与患者及家属充分沟通后,决定为患者开展“一站式”房颤射频消融+左心耳封堵术。经过充分准备,在陈珂教授的指导下,张颌手术团队顺利完成手术,术后患者状况良好,恢复出院。

张颌介绍,房颤是最常见的心律失常疾病之一。房颤患者的脑卒中风险是普通人群的5-7倍,由于房颤发作时,心脏跳动又快又乱,很不规则,容易产生左房血栓。血栓一旦脱落,会导致脑动脉、内脏动脉栓塞,引发心源性脑卒中,有高致残性、高死亡率和复发性的特点,后果十分严重。

左心耳封堵术能够精准定位,在左心耳口部释放一个表面覆有外膜的草

莓形封堵器,将左心耳牢牢封住,防止血液流入,从而消除左心耳形成的血栓隐患,有效预防房颤卒中的发生。

与抗凝药物相比,左心耳封堵术有许多优势,如降低致死、致残风险,摆脱长期服药、定期验血烦恼等。对于高栓塞、高出血风险,不能耐受或不依从长期抗凝治疗的房颤患者而言,接受左心耳封堵术是预防卒中的最佳选择。

“一站式”房颤射频消融术+左心耳封堵术通过微创介入的方法同时完成两种手术,既能达到房颤转复窦性心律,又能预防左心耳血栓的形成,从而更好地改善患者的临床症状,预防房颤卒中的发生。该手术创伤小、恢复快,术后不需长期口服抗凝药物,具有很好的有效性及安全性。

1150克! 76天爱的守护 市二院儿科成功救治极低体重早产儿

(上接B1版)

经过综合救治,患儿出生后第33天病情日趋稳定,已能靠无创辅助通气维持平稳呼吸,第42天,改为鼻导管吸氧,第70天,摆脱了对吸氧的依赖,可以自由呼吸新鲜空气了。

连闯“营养关”

营养摄入对于极低出生体重的宝宝来说至关重要。入科当天,为了及时给予宝宝营养支持,儿科主治医师井金言等为亮亮行脐静脉置管,通过脐静脉置管进行营养输入。

为了方便患儿长时间中心静脉输液及高渗液体应用,之后,儿科护士长孙素娟、主管护师刘毅晓为亮亮行左上臂贵要静脉PICC置管术。亮亮的上臂臂围仅有6厘米,导管直径只有1.9Fr(约0.6毫米),操作难度极高,每个步骤都需十分精细。此次静脉置管过程非常顺利,成功为宝宝打通了一条新的生命通道。

经过胃肠减压、抗感染、营养支持等一系列治疗,出生后第24天,亮亮开始接受每2小时1ml的微量母乳喂养,因早产儿消化系统

发育不成熟,还是出现了喂养不耐受、胃食管反流、吞咽不协调等小插曲。经过儿科护理人员的精心喂养,亮亮的进食奶量从每次1ml、2ml、3ml……逐渐增加到了每次12ml,全天进食奶量3月初达到了360ml,宝宝的身体肉眼可见地“壮实”了起来。

儿科医护团队在郭秀红的带领下,凭借精湛的医疗技术、丰富的临床经验与默契的团队协作,针对每一项症状给予精准的治疗,帮助亮亮度过了新生儿肺炎、新生儿颅内出血、心肌损伤、黄疸、贫血、酸中毒、低钙血症、低蛋白血症等诸多艰险考验,经过76个日夜的精心守护,宝宝各项生命体征平稳,身体指标达到了出院标准。

3月4日,亮亮全家人来到科室,向儿科医护团队连连鞠躬,满心欢喜迎接宝宝回家。

郭秀红介绍说,市二院新生儿重症监护室自成立以来,已成功救治3000余名早产、低出生体重宝宝,其中最小胎龄27周,最低体重900克。随着早产儿救治技术的规范完善,越来越多的早产儿在市二院得到成功救治,开启了健康、平安、快乐的生命旅程。