

吸烟、雾霾、厨房油烟、装修污染 都跟肺癌有关



“肺癌被称为最可怕的癌症之一。等到出现临床症状后去医院检查,往往大部分都是肺癌晚期,治疗难度大,而且很多患者的生存时间不到一年。肺癌专家指出,目前的治疗技术已经有所进步,如果能够做到早发现、早治疗,早期肺癌的治疗率有可能提高到90%。”

我国肺癌发病率增长明显

“近十多年来,我国肺癌的发病率每年的增长率超过两位数,情况不容乐观。”中山大学肺癌研究所所长、中山大学肿瘤医院肺癌首席专家龙浩教授指出,欧美地区自上世纪50年代起肺癌患病率逐年提升,到了上世纪80年代中期,进入平台期,男性患者的发病率甚至出现下降趋势。我国在本世纪初,每年新增肺癌患者突破50万。根据2017年的统计,2016年这

个数字已经突破了70万,每年超过60万肺癌患者相继去世。

“这与欧美地区环境改善、推行禁烟运动等有关。”龙浩说,我国也在推行禁烟运动,但推行时间还没有那么长。一般来说,禁烟运动要在十几二十年后才能发挥作用。相信随着雾霾的治理力度加大,禁烟运动的推广,未来肺癌的发病率会有所下降。

除了烟草,雾霾、油烟、装修污染也有关

“说实话,除了吸烟,目前还拿不出一个很好的证据来证明,肺癌的发病与哪些因素确实有关。”龙浩指出,但有一些因素是学界公认的会提高肺癌的患病率。

对于吸烟,无论是一手烟还是二手烟,都会提高肺癌患病几率,而雾霾、大气污染也会增加肺癌患病几率。据我国早期的流行病学调查研究,国内的一些矿区,如云南锡矿、湖南黄铁矿,职工和附近居民的肺

癌患病率明显高于其他地区。

另外,还有一点容易被忽略的是厨房油烟和室内装修污染。欧美地区近年来女性肺癌发病率有所上升,除了与工作 and 家庭的压力有关外,女性吸烟率未明显下降是其重要因素之一,而对于亚洲女性,厨房油烟污染似乎关系更大。另外,室内装修的氡气污染、放射性物质,也会增加肺癌的患病几率。

免疫治疗和靶向治疗,提高生存率

目前,肺癌的治疗主要采取以下几种手段:手术、放疗、化疗、免疫治疗和分子靶向治疗。前三者是传统的治疗手段。一般早期肺癌患者手术即可,年纪大的老人或因其他原因不能接受手术患者,可以考虑放射治疗。

肺癌中晚期的治疗,除了三种常规手段以外,最新的免疫治疗和分子靶向治疗发展得比较快,这些手段大幅度提高肺癌患者的生存率。晚期肺癌患者若不做特殊的抗肿瘤治疗,平均生存时间不足半年。而采用传统的治疗手段,平均生存时间也

只有8-10个月,生存时间5年以上的人不到5%。分子靶向治疗找到明确驱动基因的患者,平均生存时间已接近4年。而没有找到明确驱动基因的患者,采用新的化疗药物,平均生存时间也接近16个月。所以,肺癌患者不要轻易放弃,随着治疗手段的提升,生存率会大大提高,将肺癌变成慢性病将成为现实。“我有一个患者,30来岁发现双侧肺癌晚期,做了两次手术,两边肺都做了部分切除,已活了3年多,最近还生孩子,而且母子平安。”龙浩说。

据新快报

CT是肺癌筛查的主要手段

“随着检查和治疗手段的提升,体检发现的早期肺癌治愈率可以达到90%以上。因此,对于肺癌的防治,最重要是早发现、早治疗。”龙浩说,肺癌之所以令人望而生畏,因为等到出现临床症状如咯血、胸痛等,到门诊时往往已经是晚期了,治愈率很低。

那么,怎么知道自己是不是肺癌呢?龙浩指出,低剂量螺旋CT是首选的检查方式。20年前肺癌检查推荐胸片,相比CT,漏诊率可达到20%-30%。CT能够大幅度提高肺癌的

发现率。

对于肿瘤标志物的检查,相对比较局限,敏感性和特异性不高。对于近年很火的基因检测,仍停留在实验室研究阶段,尚不建议作为临床的诊断方式。

龙浩建议,对于有家族史、相关肺部疾病、年龄在50岁以上的人,建议每年做低剂量螺旋CT,排除肺癌;而吸烟超过20年、每天超过20支的人,建议年度体检年龄降至45岁。

起床后怎么做最养生?

起床 不要急也不要赖床

广州市第一人民医院南沙医院中医科中医师唐梁称,醒来在床上先不急马上起身,而是要先伸展下肢体,让心跳慢慢加速,然后慢慢起身。建议在床上可以先反复握拳、按摩劳宫穴、踮踮脚尖,通过刺激四肢末梢以促进血液循环。此时如果立即起身,全身血流相对比较慢,可能导致大脑突然缺血缺氧而出现头晕、眼花等症状。中老年人还容易发生心脑血管意外。

但是,也不主张赖床或睡回笼觉,因为早上人体阳气开始生发,该起不起会影响人体阳气的运行,所谓“久卧耗气”,如果已经醒了,就不要老是在床上翻来覆去。赖床会导致尿液在体内长时间的滞留,尿液当中的毒物质就会损害身体健康。另外,长时间的赖床,会减缓人体的血液循环,导致营养在体内不能很好地传送,肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。如果经常赖床,就会打乱人体这种正常的生物钟规律。赖床的人经常不吃早餐,会打乱人体正常的生理规律,对肠胃功能也产生不利的影响。并且,赖床还会影响人体的排泄功能,也容易造成便秘。



洗漱 起床后就做

起床后用冷水交替洗个脸,可促进头部血液循环,使人精神焕发,注意多按摩一下太阳穴、迎香穴等,可以减少皱纹的产生,对缓解鼻炎也有一定帮助。漱口可以清除口腔

内的细菌,为后面进食做准备。

饮水 以温开水为宜

起床后大家都会觉得口渴,经过一晚的休息人体的确需要补充一些水分,而且饮水可以促进胃肠蠕动,为排便做准备。起床后饮水一般以喝温开水为宜,至于淡盐水、茶叶水、蜂蜜水、生姜红糖水、柠檬水、菊花枸杞茶、三七丹参西洋参粉茶等,要根据个人情况来选择。不建议早上一起床就喝牛奶、果汁、可乐、咖啡等饮品。

运动 可做养生保健操

起床后做适量运动,一方面可以促进阳气生发,促进各个器官的功能,起到延年益寿的作用,另一方面可以促进胃肠蠕动,为排便做准备。

唐梁表示,传统的养生保健操建议大家坚持做。比如十指梳头、运目、摩腹、揉腰、鸣天鼓、叩齿、牵拉耳朵、五禽戏、八段锦等,这些都是中医从养生角度提出的,可以适当做,不一定要跑跑跳跳做很剧烈的运动,因为早

晨进行剧烈运动会刺激交感神经过度兴奋,同时打乱自主神经节律,让人一整天都紧张焦虑,中老年人还容易出现心肌梗死、脑血管意外。

排便 排尿慢慢来,排便要按时

晨起排尿不能太急,越是尿急越要慢点拉,因为膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。唐梁称,排尿时咬紧牙,稍微抬起脚跟,长期坚持对防止肾气外泄有好处。

起床后由于体位改变和运动,导致胃肠蠕动功能增强而排便,这就是所谓的“天门开,地门开”。养成按时排便的习惯对人体胃肠功能的正常发挥有重要的作用。

进食 早餐要吃饱

“早餐要吃饱,午餐要吃饱,晚餐要少吃”,千万不能长期不吃早餐,这样容易得胆结石、胃病、营养不良。早餐要选择蛋白质、碳水化合物丰富的食物,稍微吃多点也无妨,因为一天的工作可以消耗掉。

据金羊网

HPV疫苗易感基因者 更有必要接种



我国已有二价和四价 HPV 疫苗获批上市,而 HPV 疫苗对宫颈癌预防作用是绝大部分医学界人士认可的。但是,日前华大基因董事长汪建的一段访谈视频传遍网络,视频中汪建反对接种宫颈癌疫苗,遭到医疗界内一片质疑。日前,大湾区(香港·广州)健康医疗产业研讨会日前在广州中新知识城凯普生物园召开,此次研讨会,围绕了十九大精神、大健康产业、大湾区 9+2 粤港合作等议题进行深入探讨,专家又对宫颈癌疫苗打不打表达了意见。

广东省人乳头状瘤病毒(HPV)相关疾病分子诊断工程技术研究开发中心主任、广东凯普首席科学家谢龙旭表示,有条件、能负担的人应该接种 HPV 疫苗,但从经济角度来讲,有的人可以不打。中国工程院院士、同济医院妇产科肿瘤专家马丁曾公开表示,宫颈癌的发病可能与遗传易感基因突变有关,HPV 感染只是宫颈癌发生的外因,内在遗传性才是发病的根本原因。因此,谢龙旭认为,若是没有易感基因的人,即没有内在遗传性,即使感染了 HPV,也

不会发展成宫颈癌。而通过易感基因筛查可发现具有易感基因的人群,再为他们接种 HPV 疫苗就更为精准。他称,普通人群的 HPV 感染率为 10%,而有易感基因者又占 10%。

不过,专家也强调,即便接种了宫颈癌疫苗,也要定期做好宫颈癌筛查。通过 HPV 初筛,能简单地干预,可阻断病灶发展成宫颈癌的可能。因此,HPV 疫苗重要,定期宫颈癌筛查也很重要。

据新快报

高蛋白早餐有助减重

早要吃好。澳大利亚联邦科学和工业研究组织近日发表一份研究报告认为,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

这份名为《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的报告说,最新科学实验证据支持了每餐至少摄入 25 克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论。早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感,有助于体重管理。

该项目负责人曼尼·诺亚克说,澳大利亚人平均每天早餐摄入的蛋白质大大少于其他两餐,增加早餐的蛋白质摄入有助于在一天剩余时间里控制食欲。“如果你感觉很难控制自己的食欲,在早餐时多吃富含蛋白质食物是既减重、又不会感到特别饥饿、不会特别饿那些不健康食物的好办法。”

报告鼓励人们在早餐时摄入更多蛋白质,但对大多数澳大利亚人而言,蛋白质摄入多在晚餐时分,早餐只占一小部分。该国女性早餐平均摄入 11 克蛋白质,男性为 15 克,老年人早餐摄入蛋白质更少,但实际上老年人需要更多蛋白质。

诺亚克说,每三个澳大利亚成年人就有两人超重或肥胖,这增加了他们罹患慢性病的风险。科学研究的证据支持,想减少脂肪需要更加富含蛋白质的食物,并结合锻炼。

高蛋白、适量碳水化合物、低 GI(血糖生成指数)食谱是减重的营养之路,早已得到科学证明。不过报告发现,澳大利亚人饮食中三分之一的蛋白质来自加工食品等低质量的食物,而不是瘦肉、鱼类、蛋类等高质量来源。 据新华社

动物实验显示饮酒会增加患癌风险

不少人喝酒后会脸红,这或许是健康警告信号。英国医学研究委员会的一项新研究说,小鼠实验显示酒精代谢物可损害干细胞的脱氧核糖核酸(DNA),这有助于揭示饮酒与癌症风险增加之间的关系。

乙醇,俗称酒精,进入人体后会分解成乙醛,后者在人体内存在过多会产生危害。医学研究委员会分子生物学实验室领衔的团队让小鼠摄入酒精,分析乙醛带来的基因损伤。

研究人员在英国《自然》杂志上发表的报告结果显示,乙醛会导致小鼠血液干细胞 DNA 双链断裂。虽然部分 DNA 断裂随后被修复,但残留损伤仍影响广泛,包括某些区域被删除、染色体重排等。

报告主要作者、分子生物学实验室的科坦·帕特尔教授说,一些癌症的发生就是因为干细胞 DNA 受损,尽管一些损伤是偶然发生,但“我们的研究显示饮酒会增加这类损伤发生的风险”。

团队还发现,人体内通常情况下有两道防线能抵御酒精带来的危害。其中一个专职降解乙醛的乙醛脱氢酶 2。然而有大量人群,要么体内缺乏这种酶,要么这种酶产生变异无法降解乙醛,他们喝酒后随着体内乙醛水平上升,会产生脸红反应并感觉难受。团队在实验中也发现,比起正常小鼠,没有这种酶的小鼠若摄入酒精,会出现更严重的干细胞 DNA 损伤。

第二道防线则是体内的 DNA 修复系统,能够在多数情况下修复不同类型的 DNA 损伤,但这些系统并不总能正常发挥作用,一些人体内会出现变异,这意味着他们的细胞就无法有效开展修复。帕特尔说,这两道防线并不完美,即便那些体内防护机制完好无缺的人,酒精仍有可能通过不同方式引发癌症。

据新华社

罗伊氏乳杆菌或能缓解婴儿过度哭闹

澳大利亚默多克儿童研究所日前发布新闻公报说,该机构领导的一项国际研究发现,一种名为罗伊氏乳杆菌的益生菌或能有效缓解婴儿过度哭闹现象。

婴儿过度哭闹指 3 月龄以下的婴儿一周内有 3 天以上每天哭闹时间超过 3 小时。此前研究称婴儿过度哭闹约对五分之一家庭造成影响,且和母亲心情抑郁、虐待儿童及过早停止母乳喂养有关。造成该现象的原因尚不清楚,也暂无有效的治疗方法。

研究人员在意大利、波兰、加拿大和澳大利亚四国进行了双盲试验,其中实验组婴儿服用罗伊氏乳杆菌,对照组服用安慰剂。除澳大利亚外,其他三国参与试验的婴儿均为母乳喂养。21 天后,两组婴儿的哭闹时间都有所减少,但实验组婴儿哭闹时间减少的更多。实验组婴儿的哭闹时间在三周内降低 50% 的概率是对照组的两倍。

研究人员认为罗伊氏乳杆菌能有效缓解母乳喂养婴儿的过度哭闹。

研究第一作者、默多克儿童研究所的瓦列里·宋说,该研究为缓解婴儿过度哭闹带来了希望,但罗伊氏乳杆菌对奶粉喂养的婴儿效果尚不明确,有待进一步研究。

研究成果已发表在美国《儿科》月刊上。 据新华社

长期熬夜工作可能增加女性患癌风险

由中国研究人员开展的一项荟萃分析 8 日说,长期熬夜工作可能增加女性患癌风险,尤其是乳腺癌风险。研究者同时称,这一分析得出的结论尚需进一步研究证实。相关文章刊登在新一期美国《癌症流行病学、生物标志和预防》上。

中国四川大学华西医院肿瘤中心主治医师马学磊等人综合分析了 61 项原创研究,研究涉及来自欧洲、美国、加拿大、亚洲、澳大利亚等地区超过 390 万名女性,其中癌症患者约 11.5 万。纳入分析的人群包括护士、飞机乘务人员、工人等,涵盖了乳腺癌、肺癌、胃肠道癌、皮肤癌等 10 多种癌症。

分析发现,长期熬夜工作的女性中患乳腺癌的风险增加 31.6%,消化道癌风险增加 17.7%,皮肤癌风险增加 40.8%。在对乳腺癌的亚组分析中,他们发现,每增加 5 年的夜班经历,患乳腺癌的风险会增加 3.3%。

马学磊对新华社记者说:“长期熬夜工作已成为当代社会越来越普遍的现象,与熬夜相关的生物节律紊乱以及生活方式的改变对健康产生了影响。”

马学磊说,希望这项研究引起大家对熬夜现象的关注,开展进一步的基础研究证实相关机制,以便采取应对措施,比如可以给夜班工作人员使用合适的光源、补充褪黑素,提高这类人群高危癌症的常规筛查,以及加强人员调配等。

马学磊同时也强调,他们只是对前人研究开展荟萃分析,更准确的结论与机制需进一步研究。男女癌症发病率有很大差异,此项研究只纳入女性群体,后续关于男性群体的研究正在进行中。 据新华社