

32岁女子18年确诊5种癌

医生:每个人体内都有原癌基因,“抗癌力”很关键

骨肉瘤、乳腺癌、肺癌……她年仅32岁,却先后患上了5种癌症。医生指出,每个人体内都有原癌基因,“抗癌力”很关键。只要不断打造自身的“抗癌力”,就能够大大降低患癌几率。



1 32岁女子先后确诊5种癌

江苏南京的王女士今年32岁,却已经与癌症抗争了18年。据报道,她在2005年14岁的时候确诊骨肉瘤;2015年确诊乳腺癌;2021年确诊肺癌;2022年确诊肾上腺皮质癌;2023年又查出了间叶源性肿瘤……大大小小做了10次手术,还经历了化疗、放疗、靶向药物治疗等。

王女士并不是家中唯一的癌症患者,她父亲在2009年查出胃癌,后来又发现肺癌和软组织肿瘤,2018年去世,年仅56岁。

他们父女都患有多种原发癌,情况比较特殊,在王女士父亲治疗期间,有一个基因公司给他们祖孙三代做过遗传基因检测,结果发现,她的爷爷基因正常,但她父亲的基因有变异,且遗传给了她。

2 每个人体内都有原癌基因

人体内存在原癌基因和抑癌基因。原癌基因是细胞内的一类正常基因,主要作用为促进细胞的生长、增殖和分化,在正常细胞中,原癌基因的表达量一般较低,如果原癌基因的结构或调控区发生变异,基因产物增多,就会使细胞过度生长,从而形成肿瘤。

抑癌基因也是细胞内的正常基因,其作用与原癌基因相反,主要对细胞的生长起抑制作用,当该基因突变或者失活,则无法起到抑制细胞生长的作用,细胞过度的增生,导致肿瘤发生。

上海中医药大学何裕民教授从医30多年,接触到的23000多例肿瘤病例

发现,每个人体内都有原癌基因,而抗癌力的存在,使得大多数人与原癌基因相安无事。但如果身上抗癌力较大程度地流失,就会很容易导致癌症发生。而一些患病的人,之所以可以痊愈,甚至带癌生存,就是因为激发了自身内在的抗癌力。

3 保护好你的“抗癌力”

所谓抗癌力,指的是人体的一类综合能力,它表现为身心协调状态下机体对于正常机能的维护、适应、修复与增进。只要不断打造自身的“抗癌力”,就能够大大降低患癌几率:

好的“抗癌力”可以吃出来 保持健康的一日三餐,每天吃谷薯类(粮食类)、蔬菜水果类、蛋白质类(尤其是优质蛋白质),以及油脂类(包含烹调用油和坚果)。建议一周吃25种以上的食物,有助于保证营养均衡、合理搭配。

身体慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一。《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》建议,平时可以多选择摄入一些全谷物、不饱和脂肪、蔬菜、水果、茶以及优质蛋白质(鱼、家禽、鸡蛋、瘦肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果)等。

好的“抗癌力”需动起来助力 2021年发表在《体育运动医学与科学》期刊上

的一项研究显示,运动不仅能改善整体健康,还会释放出一种减缓癌细胞生长的“秘密武器”——肌细胞因子,给身体内创造一个“抑癌环境”。

不主张过度、疲劳的运动。建议采用轻松的有氧运动,有助于提高人体耐力素质,跑步、瑜伽、太极拳、八段锦都是不错的运动项目。成年人建议每周中等强度有氧运动150分钟。

好的“抗癌力”需要良好心态 海南省肿瘤医院神经外科主任宋少军指出,坏情绪是诱癌因素,胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等,与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

建议合理安排工作时间,每天做放松训练,适度宣泄负面情绪,保持与外界的联系,积极鼓励自己,通过调整心理状态来改善免疫力。

好的“抗癌力”离不开好睡眠 睡眠

与人体免疫力密切相关。良好的睡眠可使体内的淋巴细胞数量明显上升。淋巴细胞在与恶性肿瘤的战斗中,发挥着重要的作用。

如果得不到充足的睡眠,负责对付病毒和肿瘤的细胞数目会减少,生病几率就会随之增加。不一定要睡足8小时,只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

好的“抗癌力”也得有好意识 华中科技大学同济医院肿瘤科副主任医师姜永生提醒,平时要注意这些常见的肿瘤早期预警症状:持续性声嘶、干咳、痰中带血;消瘦、贫血或大便秘结、大便带血;吞咽困难胸骨后不适感;头痛、耳鸣、听力下降、鼻咽分泌物带血;无痛性血尿;身体表浅部位出现异常肿块;体表黑痣或疣色泽变化和增大;皮肤黏膜溃疡不愈;不明原因的发热;不规则、不正常阴道出血。

据健康时报

添加辅食不当 宝宝变成“小黄人”

“孩子‘黄’成这样,是不是肝脏出问题?”近日,宁宁(化名)妈妈焦急地来到浙江省中西医结合医院邵征洋的诊室求助。

起初,宁宁妈妈只觉得宝宝有些面色发黄,最近一看手心和脚心,发现全部都变黄了,妈妈非常着急,四处就诊,却没查出任何问题。

中医儿科主任中医师邵征洋仔细询问后得知,10个月大的宁宁目前正处于添加辅食的阶段,家长认为胡萝卜营养丰富,正巧宝宝也爱吃,几乎天天用南瓜、胡萝卜作辅食,甚至当“正餐”,偶尔添加橘子、橙子之类的水果。医生分析,宝宝浑身发黄,很有可能与添加辅食不当有关。

如果人体短时间内大量从食物中吸收胡萝卜素,若吸收量超过代谢能力,就会导致胡萝卜素随着血液流到身体器官,外露于皮肤,就会显示出异常的黄色,西医上称为“高胡萝卜素血症”。

邵征洋为宁宁制订独具特色的治疗方案,以清热利湿退黄,健运脾胃为主。经一段时间饮食调整和中药加持,宁宁的皮肤颜色逐步恢复正常。

邵征洋介绍,黄疸、胡萝卜素血症都会出现皮肤变黄的情况,在鉴别这两种疾病时,要注意学会观察孩子的“眼睛”。

黄疸是胆红素代谢障碍而引起血清内胆红素浓度升高所致,因巩膜含有较多的弹性硬蛋白,与胆红素有较强的亲和力,故黄疸患者巩膜黄染常先于黏膜、皮肤而首先被察觉,临床上表现为巩膜、黏膜、皮肤及其他组织被染成黄色。

胡萝卜素血症又称黄皮病,多发于3岁—6岁儿童,大量进食富含胡萝卜素的食物,会造成血中胡萝卜素剧增,又不能及时转化成维生素A,大量胡萝卜素会随血液流到各器官,皮肤会表现出黄色,皮肤黄染而巩膜不黄染是其最重要的特征。

医生提醒,胡萝卜虽好,但也不能多吃。此外,砂糖橘、哈密瓜、西瓜、木瓜、杏、芒果、枣、樱桃等水果,红薯叶、胡萝卜、南瓜、红薯、圣女果、苋菜、芹菜叶、菠菜、豌豆尖等蔬菜,也富含类胡萝卜素,建议给儿童每天食用含有胡萝卜素的食物不超过100克,并和其他橙黄色蔬果间隔吃。日常应加强锻炼,增强身体代谢功能,维持身体正常的代谢功能和机制,能减少血液类胡萝卜素的堆积。

据钱江晚报

肿瘤会传染吗

“医生,照顾肿瘤病人,和他们一起吃饭、生活会被传染吗?”工作中经常会遇到家属这样问我们。对于一个家庭来讲,肿瘤这样的重大疾病所带来的经济和精神上的压力是巨大的,本能地从心理上恐惧、抵触、防御。

迄今为止,没有任何医学上的证据证明,肿瘤是会在人与人之间互相传染的,也就是说,和肿瘤病人一起生活、拥抱、吃饭、亲吻都不会被传染。

肿瘤虽然不会传染,但有一些致病因素可以传染,比方说乙肝、丙肝病毒可能导致肝癌,而肝炎病毒可以通过血液传播,比方说怀孕的母体传染给孩子;另外幽门螺杆菌感染和胃癌的发病关系密切,这种细菌可以通过饮食互相传染,所以有时胃癌可以表现出来家族中多人患病;另外HPV感染和宫颈癌发病有关,这种病毒可以通过性传播感染,进而引起男性阴茎癌发病率增高。

有一些生活习惯和环境因素可以致癌,可能表现为肿瘤聚集性发病,比如粮食保存不当发霉,常吃霉变食物(黄曲霉素)导致肝癌发病

增加;家庭中经常高脂肪、高蛋白、低纤维素饮食,导致大肠癌发病增加;腌制食物(咸菜等亚硝酸盐)摄入过多导致食管癌发病增加。

另外有一些肿瘤发病可能与遗传有关,比如家族中有大肠癌的人,亲属需要比普通入更早、更积极地进行筛查,查肠镜、CEA筛查;母亲得乳腺癌,那么女儿得乳腺癌几率要比正常人高出2至3倍,可能需要20至30岁以后开始乳腺自查,每年进行乳腺超声或钼靶进行早期筛查。

总之,肿瘤的发病是一个极其复杂的过程,从出生开始,每个人身上都带有癌基因和抑癌基因,处于平衡状态,当这个平衡被打破,癌基因被激活,抑癌基因失活,可能就容易得癌,但是究竟会不会得癌,还和后天的饮食、环境因素有关,所以保持良好的心情,不要过于杞人忧天,谈癌色变,保持良好的生活习惯,戒烟戒酒、饮食健康、避免劳累和压力过大都是有效的预防手段。

河北省沧州中西医结合医院放疗科 胡婷婷

如何快速识别中风

随着天气逐渐转凉,一些老年朋友去。这些症状包括头痛恶心、口眼歪斜、身体上出现一些不舒服的感觉。到底自己是不是“中风”了呢?很多人有这种顾虑。在这里科普一下什么是中风,如何快速识别中风,如何预防中风。

首先中风就是专业术语中的脑卒中,是指由于供应脑组织的血管发生问题,导致脑组织的损伤甚至死亡的一种急性脑血管疾病。大多数情况下其发病前会有一些前期症状。这些症状在几分钟或几秒钟内可以缓解,往往被大家忽略或者抱有侥幸心理感觉自己能挺过

去。这些症状包括头痛恶心、口眼歪斜、说话困难、流口水、眼前发黑、手脚麻木乏力、走路跑偏等。如果出现这些不适,一定要记得及时拨打120,立即就医。

如何预防呢,首先要保持良好的生活习惯,做到忌烟忌酒,低盐低脂饮食,适量运动。其次,脑卒中多见于高血压、糖尿病及高血脂患者。所以控制基础疾病显得尤为重要。最后,对于65岁以上人群,建议定期去医院,检查一下脑血管情况,做到知己知彼,才能百战不殆。

沧州市中心医院神经外一科 王志峰