

父子三人竟然都被确诊肠癌

医生：警惕林奇综合征，高危人群应定期筛查

老张一家的噩梦从5年前开始：那一年，他被确诊为肠癌；此后，二儿子做肠镜发现早癌病变；老三因大便出血就医，也被确诊为肠癌……

这接二连三的癌症，到底从何而来？经过宁波市医疗中心李惠利医院结直肠外科主任崔巍团队的不懈努力，终于发现这么多年的梦魇都是因——林奇综合征。



1 父子三人接连确诊肠癌

老张今年70岁，5年前因突然消瘦和面色苍白被家人送到当地卫生院就诊，当时只觉得是劳累引起的症状，便没有深究，只配了一些补血益气的中药让他自行回家休养。

两个月后，老张的症状不但没有缓解，反而逐渐加重，有一次，在上厕所时头晕摔倒，险些酿成事故。于是，家里人不敢怠慢，将老张紧急送往医院。CT结果显示，老张的结肠上长了一个肿块，高度怀疑是结肠的恶性肿瘤，而进一步的结肠镜检查，确诊老张患有结肠癌。

老张在听到“癌症”的诊断后，宛如晴天霹雳。在听说需要做手术切除一段肠子，且手术后有可能需要肠造口，一家人更是慌了神。

就在这一家人手足无措时，老张拿着检查单找到了李惠利医院结直肠外科的主任崔巍。经过周密的术前计划，手术如期举行。术后，老张恢复顺利，脸色开始红润，体重也逐渐增加。出院前，崔巍得知老张有四个儿子，都从未做过胃肠镜，建议他们尽早检查。

二儿子在父亲出院不久后，就为自己预约了肠镜检查。没想到，他竟在

检查中发现一个结肠巨大息肉。根据息肉的镜下表现，考虑这枚息肉已经发生了癌变。

很快，二儿子就住进了医院，结直肠外科一病区副主任杨少辉医生在肠镜下为其进行了息肉摘除，术后的病理进一步验证了之前的判断——息肉已经发生了癌变，所幸，处在非常早期的阶段，之后也无需进一步手术或者放化疗，只需定期复查即可。

没过多久，30岁出头的三儿子也出现了和父亲一样的症状，他赶紧来到医院就诊。果然，他也被确诊为肠癌。

2 这种遗传病，平均发病年龄44岁

一家三人接连被肠癌找上，这对老张打击不小。他专程找到医生，试图揭开谜底。

老张一家的症状让医生高度怀疑，可能是林奇综合征。在医生的建议下，老张和两个儿子进行了基因检测，结果印证了医生的猜测。

医生解释，林奇综合征又称遗传性非息肉性结直肠癌，是一种由错配

修复基因缺陷导致的，易患结直肠癌和其他恶性肿瘤的常染色体显性遗传综合征。

这种疾病的遗传性有多强？“在这种遗传模式下，仅携带1个基因突变就可能增加患上该病的风险。但凡夫妻中有1人有突变，子代成员中每一个成员携带突变的概率都是50%。”

医生介绍，大部分林奇综合征的患者都是从父母那里遗传而来。其中，与结直肠癌关联最为紧密，突变携带者终身患癌风险高达82%，平均发病年龄为44岁。

另外，也会导致女性患子宫内膜癌的风险约为60%，平均发病年龄约为50岁；患胃癌的风险约为13%，平均发病年龄为56岁。

3 预防林奇综合征需定期筛查

林奇综合征可防可治，及早干预就能避免下一代重演上代人的悲剧。

医生提醒，如已经确诊林奇综合征或直系亲属中有罹患结直肠癌、生殖系统肿瘤的，建议患者和家属都进行定期筛查——

结直肠癌筛查 携带 MLH1 或 MSH2 基因突变的林奇综合征患者应

从20岁—25岁开始肠镜检查，如家人在25岁前就患有肿瘤，则筛查初始年龄应提前2年—5年；且每1年—2年进行一次检查。

胃癌筛查 建议患者从30岁—35岁开始每3年—5年进行1次胃镜检查。

子宫内膜癌筛查 对于携带基因

突变从30岁—35岁开始，建议每1年—2年进行1次子宫内膜活检，定期进行阴道子宫双侧附件区超声检查和血清 CA125 检测，尤其注意异常子宫出血。对于携带基因突变且无生育需求的女性可考虑预防性子官切除和双侧卵巢输卵管切除。

据中国新闻网

遭蓄意投毒的受害者朱令去世

“铊中毒”目前尚未有特效解药

12月23日，清华大学官方发布消息，该校校友朱令去世。

朱令是清华大学化学系物理化学和仪器分析专业92级学生，在1994和1995年两次遭人蓄意投毒。1994年末，朱令开始突发怪病，1995年后经网络帮助被确诊为剧毒物“铊中毒”。虽然经过医院大力救治解毒，但是也导致她终身伴随严重后遗症。

解毒药物，但可以尽早使用比如普鲁士蓝联合血液净化的血液透析或血液灌流治疗。

治疗原则是尽早清除毒物，减少毒物吸收，及时清除体内的铊，以减少消化道铊化合物的吸收；如出现神经系统症状和其他器官功能损害时，及时给予神经营养、对症支持等综合治疗。

生活中如何预防“铊中毒”

铊属于被国家严格管制的化学物质，人们在生活中一般接触不到，化学商店中也买不到。

铊能形成很多化合物，如硫酸铊、硫酸铊、硝酸铊、碘化铊等，前三种盐

类的水溶性很好，无异味、无色、剧毒，曾用来当作杀鼠药及脱毛剂，许多国家现在已限制或禁止使用，但有一些国家仍在用。这种用途的铊可直接污染环境，人体也可能因接触铊而受到伤害。

避免接触铊 普通人群生活中接触铊的机会比较少，但在一些生产一线的工人，在接触铊时，需要戴好口罩、手套等防护工具。

避免铊污染 在一些矿区种植食用蔬菜注意有害物质的侵入。

避免误食铊 生活中误把铊盐当做食盐误服的案例也有，因此如生活中有接触铊盐，不要乱放、混放，更不要食用非国家专卖的食盐。

据健康时报

“铊中毒”没有特效解药

铊的毒性本身并不很强，但一旦中毒，会长时间毒害人体机能，并且非常难以诊断，因此也难以救治。

急性铊中毒目前没有专门的特效



周末补觉，更易早衰

晚上睡不着、白天起不来，终于熬过周一到周五的工作日，周末好好睡两天！不过，周末补觉真的能让人“回血”、恢复精力吗？

近日，“周末补觉危害比熬夜还大”话题登上热搜。偶尔一两次熬夜，睡个午觉或许就能缓解，但经常熬夜，周末补再多觉也没有用，反而会带来不少问题。

近日，一项研究显示，对6052名平均年龄为50岁的参与者进行睡眠调查，结果发现，睡眠节奏差异大的人更容易早衰。

与睡眠习惯稳定的人相比，睡眠持续时间不稳定、补觉较多、入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人，生物年龄分别大0.63年、0.52年、0.74年和0.77年。

这是因长期不规律的睡眠会造成生物钟紊乱，从而加速机体的衰老进程，同时还影响新陈代谢，让人变得容易生病。

广东省中医院心理睡眠科主任李艳曾表示，平时加班熬夜，指望周末可以补回睡眠，这种想法是片面的。长期剥夺睡眠，会造成体力透支、免疫力下降，体质越来越差。睡眠过长，脑细胞就得不到足够的氧气和养分，这就是周末睡多了反而感觉很疲倦的原因。

——健康时报

抖腿可缓解久坐危害

抖腿是一种典型的身体语言，当它出现时，往往意味着抖腿者正处于紧张、无聊或者高度亢奋的状态。比如，在考试中，感到焦虑的低分考生会忍不住抖腿，然而胸有成竹的高分考生则没有太频繁地腿部动作。

抖腿不仅是一种非常自然的行为，而且通过抖腿大脑会分泌多巴胺等与愉悦情绪相关的激素，产生“爽”的感觉。

可能有人会担忧，抖腿是否会造成长期危害？其实，适当通过类似抖腿的动作活动一下肌肉，反而可能缓解久坐带来的伤害。

——科普中国

冬季螨虫繁殖很猖獗

冬季为螨虫复出期，它们最适宜繁殖的温度是30摄氏度—33摄氏度，恰恰是冬季人体入睡时头皮的温度，在夜深人静时爬出来在皮肤表面交配、产卵、繁殖。

加之冬季人们洗头次数减少，许多人还习惯戴帽子，毛囊代谢产物增多，螨虫繁殖就更加猖獗。另外，心理压力大、处于抑郁状态或免疫系统较弱的人，更容易吸引螨虫繁殖，甚至引发细菌感染。

多数人感染螨虫都是不发病的，更不会危及身体健康，只需进行合理的皮肤清洁及护肤即可。

——生命时报

朝左睡不会压迫心脏

朝左睡和心脏没什么关系。

不知道你小时候有没有被家长这样提醒过：“因为心脏长在左边，所以绝对不能朝左睡，会压迫到心脏。”

从解剖角度上来讲，心脏、肺还有其他内脏器官都是被肋骨紧紧包围、支撑并保护起来的。向左卧睡的时候，右侧的器官并不会全部压在心脏上面。

并且，我们的肺部是一个体积大重量小的器官，根本不足以对心脏产生压迫。

——人民网