

2013年1月发布的《2012中国肿瘤登记年报》表明,我国近20年癌症呈现年轻化趋势。青壮年已成淋巴瘤高危人群;18—35岁青年胃癌发病率,比30年前翻了一番……

年轻人患癌症的几率为何增高?英国科学家发现,生活方式和接触环境中的某些致癌物质,能够增加人体对癌的易感性。因此,是环境因素启动了基因突变!

那么,有没有有效的防癌抗癌方式?哈佛大学公共卫生学院的研究发现,每天只要能走路一小时,就可以降低发生大肠癌的机会一倍多。

探索

年轻人患癌症率为何增高?

英国科学家发现,生活方式和环境中的某些致癌物质,能增加人体对癌的易感性

3月3日,演员宋汶霏因子宫癌去世,年仅27岁!这几年因癌症去世的明星,同样年轻的还有李钰(淋巴癌)、阿桑(乳腺癌)、叶凡(乳腺癌)等。

2013年1月发布的《2012中国肿瘤登记年报》表明,我国近20年癌症呈现年轻化趋势!

癌细胞发展 如疾风骤雨

个案:近日,在南京一家医院,一名女子怎么也想不通,丈夫不抽烟、不喝酒、每周坚持游泳,今年才28岁,为什么突然被查出“肺癌晚期”?

《2012中国肿瘤登记年报》表明:青壮年已成淋巴瘤高危人群;18—35岁青年胃癌发病率,比30年前翻了一番;乳腺癌、肺癌、结肠癌、甲状腺癌等癌症发病年龄均出现提前。

江苏省人民医院肿瘤中心副教授卢凯华也说,10多年前的肿瘤病房,很少看见40岁以下的患者,而现在年轻人明显多了,20多岁的患者也不稀奇了。

以前,科学家普遍认为,正常细胞在各种致癌因素作用下转变成癌细胞的过程,是一个逐渐演变的过程,一般需要相当长的时间(平均为15—20年,有的可能长达数十年),为什么现在这么多的年轻人也患上了癌症?

国外科学家的一个最新发现也许可以解释这个问题。

英国桑格研究院的塞丽娜·尼克·扎伊尔博士在对乳腺癌患者的研究中,发现了一种独特的体细胞突变机制。即,在基因组一个小范围的区域内,短时间内会发大量的基因突变。这与体细胞突变中通常“循序渐进”的方式大相径庭,这种突变的频率与密度犹如“疾风骤雨”,因此,该模式以“kataegis”(希腊语“暴风雨”的意思)命名。

在被研究的21名乳腺癌患者中,至少有13人身体内发生了“kataegis”突变,这预示着此种突变方式,可能在癌症患者体内广泛存在。

但是,这种情况在其它癌症中是否也存在,还有待进一步研究。研究人员推测,“这些不同的突变模式在其它癌症中也可能存在”。如此一来,年轻人患癌症,也就可以理解了。

那么,如果一个人不幸遭遇了“暴风雨”,仅仅是基因问题吗?

也不是!癌症并不是“直接遗传性疾病”,父母有癌症,子女并不都会患癌症。

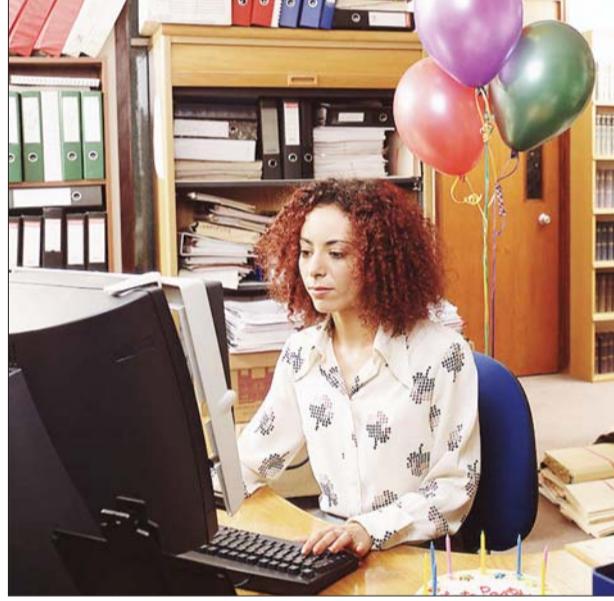
研究人员说:“生活方式和接触环境中的某些致癌物质,能够增加人体对癌的易感性”。因此,是环境因素启动了基因突变!

肥胖、久坐不动等

均会致癌

那么,导致“癌症年轻化”的主要原因是什么?

《2012中国肿瘤登记年报》称:



据研究久坐不动等均会致癌。

癌症年轻化,是环境、社会等诸多因素作用下的最终产物。

污染:

汽车尾气污染现在越来越严重,而中青年人多是上班族、开族。

辐射日积月累,会损伤到人体的正常细胞,而年轻人生活中接触到的辐射,如电磁辐射、微波辐射等,远超过中老年人。

恶习:

个案:一名23岁的北京白领日前确诊患上了胃癌。据了解,她午餐常吃凉皮、麻辣烫等,而且有着长期饮食不规律等不良生活习惯。

个案:复旦大学32岁的海归博士后于娟患乳腺癌辞世了。生前,她曾进行反思:十几年来,午夜12点前几乎没有睡过觉,最早也只在凌晨1点前睡,经常熬通宵。

个案:前不久,年轻肿瘤患者熊顿的漫画《滚蛋吧!肿瘤君》在网上热传——2011年8月,因摔倒到医院检查,熊顿被告知身患非霍奇金淋巴瘤。此前,熊曾自诩为“一个剽悍的女子”,仗着自己壮汉型的体格,晨昏颠倒,三餐不定,K歌必定熬夜,聚餐必喝酒,冬天衣不过三件,从来没有为健康操过心,但癌症最终还是夺去了她年仅30岁的生命。

肥胖:

据调查,如今40%的中国人超重趋于肥胖,尤其是年轻人和儿童肥胖增加明显。

世界癌症研究基金会的研究指出:已找到证据,证明肥胖与癌症密切相关。其中体内多余脂肪对人体激素平衡的影响最主要,如脂肪细胞能释放雌激素,会增加女性肥胖者患乳腺癌的风险;腹部脂肪细胞能促使人体产生生长激素,会增加罹患多种癌症的风险。

久坐:

据统计在上班族中,有68%的人从不运动;58.2%的人久坐不动(有的人在电脑前一坐就是几个小时)。

美国的一项研究发现,久坐不动者由于缺乏足够的免疫细胞,容易患癌症。乳腺癌和结肠癌似乎是与运动关系最密切的两种癌症。

日本科学家在对胃癌患者的调查中发现,吃得太饱和久坐不运动,是他们共同的特点,久而久之,使得“人体内的免疫因子变得迟钝和无能”。

压力:

宋汶霏生前在微博里感慨:“工作生活压力大,越来越担心自己的身体。”

心理学家的研究早已证实,癌症是一种身心疾病。经常处于紧张、焦虑及抑郁状态下的人群,是癌症发生的高危人群,而中青年人正是长期处于这种心理状态下的群体。

早期发现少、

癌症误诊率高

个案:据媒体报道,一名20岁的女大学生,平时身体不错。半年前,她经常感到腰部酸痛,以为是累了,休息一下就好了。没想到,腰部酸痛反复发作,并越来越剧烈。就医后确诊为“腹膜后平滑肌肉瘤(高度恶性肿瘤)”,现已去世。

个案:一名25岁的年轻人,反复出现腰酸不适,以为是工作劳累所致。后腰酸加重,就医确诊为“胰腺癌并伴有多个淋巴结转移”,现已去世。

年轻人患癌症有何特点?卢凯华总结了以下三点:

其一,症状不典型的多,这可能与年轻人的体质与耐受性有关。

大多数的癌症,在发病早期无症状,或是仅有乏力、胃口差、腰酸、腹胀等非特异性症状,极易被忽略。

部分年轻患者全身症状较重,如胃痛,有上腹胀痛不适、食欲不振、恶心、呕吐、乏力、体重减轻等症状,这是因为年轻人新陈代谢旺盛,肿瘤增殖快,易于早期

转移,易于引起全身症状之故。

这些全身性症状,也可见于多种胃肠疾病和全身疾病,而不容易想到癌症。

其二,就诊时间晚,误诊多。

原因是,一些患者自恃年轻身体好,将腰酸乏力、便血、腹痛等“信号”误诊为“小病”,不加以重视,确诊时大多已属中、晚期,失去了宝贵的治疗时机。

其三,肿瘤生长快、恶性程度高,病程短。

以胃癌患者为例,年轻患者的病程,70%为6个月至1年,平均为16个月;而老年患者平均为66个月。

据媒体报道,宋汶霏陪同朋友去肿瘤医院看病,顺便检查,发现自己患有子宫癌,这时,还在可以医治阶段”。结果她去拍了一部戏,耽误了4个月,再去做手术,就已经是晚期了!

坚持有氧运动

可防癌抗癌

那么,有没有什么有效的防癌抗癌的方式?专家说,只有运动!

哈佛大学公共卫生学院的研究发现:每天只要能走路一小时,就可以降低发生大肠癌的机会一倍多。据对美国洛杉矶地区男性癌症患者的调查,发现从事体力活动越多,大肠癌发生率越低。

运动为什么可以防癌?

1.产热。

据测定,运动时肌肉产热比安静时增加10—15倍,使人体体温暂时性升高。剧烈运动时体温可上升至40℃,甚至更高。癌细胞对热的耐受力远不如正常细胞,容易被杀伤,尤其在有丝分裂期、脱氧核糖核酸合成期更容易被杀死。

2.吸氧。

一般人在安静时每分钟吸氧为4—7升,而运动时可达到100升以上。美国的医学研究发现,人体吸氧量增多,呼吸频率加快,通过气体交换,可将一些致癌物质排出体外,降低癌症的发病率;即使得了癌症,也能延长生命。

3.增加免疫细胞。

人体免疫细胞的数量可随运动量的增大而上升。运动本身也会刺激体内某些激素的分泌,加快骨髓生成白细胞的速度,增加吞噬细胞的能力,体内出现的少量的癌细胞,很快就会被众多的白细胞围攻歼灭。

运动还可减肥、疏解焦虑情绪等。

卢凯华说,预防癌症,最好是做有氧运动,包括快走、慢跑、骑脚踏车、慢游泳等。每周三次,每次至少30分钟;或每周四次,每次至少20分钟。重要的是持之以恒!

还有研究发现,久坐时,即使1到2分钟的轻微运动,也可以减少体内与癌症有关的分子含量。只要在久坐时花上几分钟做些轻度的运动,即可降低患癌的概率。

建议:上班族每工作2小时左,活动15分钟!

(据《扬子晚报》)

缺觉扰乱

七百多个基因

英国研究人员发现,连续缺觉一周,就会扰乱700多个对健康至关重要的基因,从而影响人体生物钟、新陈代谢、免疫反应、抗压能力等。这意味着,睡眠不佳可能对长期健康有广泛影响。

睡眠时间

对基因活动有大影响

英国萨里大学萨里睡眠研究中心的德克·扬·迪克教授带领研究小组,招募14名男性和12名女性志愿者。志愿者年龄在23岁至31岁之间,身体健康。研究人员要求志愿者在实验室进行两个阶段的睡眠实验,第一阶段连续一周每晚躺在床上10个小时,第二阶段连续一周每晚躺在床上6个小时。每个阶段结束后,志愿者必须连续39至41个小时不睡觉。

借助脑电图传感器,研究人员发现志愿者第一阶段的平均睡眠时间为每晚8.5小时,第二阶段为5小时42分钟。

研究人员在最新一期美国《国家科学院学报》发表论文说,志愿者血样检测结果显示,睡眠时间对基因活动有很大影响,与睡眠充足时相比,缺觉状态下的志愿者,444个基因的活动遭抑制,267个基因更活跃。

睡眠不佳

可能形成恶性循环

受到影响的包括控制新陈代谢的基因,从而可能引起或加剧糖尿病、肥胖,包括导致身体对炎症反应的基因,可能导致心脏病,还包括影响一些关乎压力和老化的基本。

缺觉对管理机体生物钟的基因有着显著影响,这意味着睡眠不佳可能形成恶性循环。检测结果显示,在睡眠充足阶段后的24小时内,志愿者大约1855个基因的活动先增强,后回落;但缺觉一周后,其中大约400个基因不发生这种变化,其他基因的活动随生物钟起落,但幅度变小。

迪克表示,这些变化有助于了解缺觉者心脏病、糖尿病、肥胖、抑郁症等疾病风险增加的生物机制。他说:“令我们惊讶的是,实验中睡眠持续时间改变不算大,就引起如此多的变化,显示睡眠紊乱或睡眠限制令人疲惫。”

无法定论

基因变化是否有损健康

不过,研究人员并未检测缺觉志愿者的基因活动何时恢复正常。这正是他们下一步的研究内容。

研究人员说,尽管缺觉扰乱大量基因的活动,但不能确定,这些变化是对睡眠不佳的无害短期反应还是有损健康。

英国拉夫巴勒大学睡眠研究中心的心理生理学教授吉姆·霍恩认为,实验中志愿者的睡眠突然被限制在6小时内,必然会造成一定压力,但对习惯6小时睡眠的人而言则不会。

美国阿拉巴马大学心脏病医学博士艾伦·格特勒认为,“高质量的睡眠是有必要的,人们可能因之降低心率和血压,从而减少心脏的压力。”

据美国国家卫生研究中心称,当人熟睡时,特别是做梦时,心跳和血压会随着眼球的运动而上升下降,这样的运动有利于心脏的健康,“如果没有足够的睡眠,将导致血压和压力激素上升、葡萄糖含量降低且体重增长。这些因素都可以增加患冠状动脉疾病的风险。”

(据《东方早报》)