

## 透过眼睛或可观察中风风险

发表于美国心脏协会期刊Hypertension的一项研究表明,视网膜成像可在未来有助于评估患者是否更有可能发展为中风——中风是美国居民死亡的第四大原因,并且导致患者残疾。研究人员跟踪研究了13年以来的2907名之前未经历过中风的高血压患者的平均中风发生情况。研究发现,轻度血压性视网膜病变的患者中风风险高35%,而中度或重度血压性视网膜病变的患者中风风险高137%。

病榻札记

# “别抱怨,快脱裤子做检查吧”

原作:辛西娅·韦斯  
翻译:冯靖敏

2010年5月,是苏·威灵汉一生中难忘的一个月。那天她正准备送家里的两个孩子去上学。出门前,像很多妈妈一样,她习惯性地先去了一趟洗手间。但是,随后她发现自己的短裤有点脏,而且她并不记得是怎么弄脏的。

45岁的威灵汉一直是身体健康的典

范。她吃得健康,坚持运动,定期查体。但是就在那一刻,事情改变了。她给她的丈夫打了电话。“我记得当时我告诉他我很害怕。”威灵汉说。

但是威灵汉认为自己是一个坚强的女人,虽然有些慌乱,她还是很冷静地用粉笔记下了今天吃过的6片减肥纤维食物。

“我很少盲目下结论,很少为了什么事而烦躁不安,也很少怕什么事情,但是

那一次,我有点乱了。我说这件事实在是太荒唐了,我的身体不可能有任何问题。我的家庭没有癌症遗传基因,我不可能得任何病……”威灵汉说。但是今天,她说也许当时她已经潜意识里意识到丈夫前年所经历的病痛即将在她身上重演。

2008年8月,威灵汉43岁的丈夫达林被诊断出了结肠癌。当时的威灵汉和达林怎么也不会想到同样的疾病会在两年后在一个家庭里出现第二次。

## “妻子居然会得跟我一样的病”

达林·威灵汉是佛罗里达梅约诊所的外科医生,平时工作非常繁忙。作为器官移植界的专家,达林经常要坐深夜的飞机去别处指导器官移植的研究工作,所以他几乎没有时间去理会食道痉挛的疼痛。后来在胃肠学专家和妻子的催促下,他最终同意去做检查。

“我答应了妻子,跟医生预约好了时间,然后又把预约推后了;然后我又跟医生预约,最后又推了。我的妻子对我发了很大的脾气,然后我就去做检测了。”达林说。他本想做一个简单的胃镜检查,但是他的医生建议他做结肠镜检查。

第二天,当他从睡梦中醒来的时候,他听到了那个震惊的诊断结果。“我以为我得的是食道癌,而不是直肠癌。”达林说。

在美国,直肠癌是死亡率最高的三大癌症之一。当然,如果发现得早,还是有很大的治愈机会的。

达林先接受了手术治疗,移除了一个5厘米的肿瘤,随后开始了为期6个月的化疗。在这期间,家人和朋友一直是他

坚实的后盾。慢慢地,生活随着治疗的结束越来越好,似乎癌症给这个家庭带来的恐惧正在慢慢地散去,直到那天,达林接到了妻子的电话。

尽管当时达林觉得妻子不过是因为减肥药吃多了所以身体有些变化,但他



还是为妻子预约了他们的家庭医生,外加一个血糖检查,当然还有结肠镜检查。检查结束后,达林被告知妻子的肠壁长了一个4.5厘米的肿瘤。达林说:“我怎么也不会想到妻子居然会得跟我一样的病!”

体状况不错。但是在一次复查中,达林被查出癌细胞转移到了双肺,于是他又开始了新一轮的治疗。尽管这一次两人对于未知的恐惧已经少了许多,但威灵汉还是坚持天天陪伴着自己的丈夫,并且利用自己的幽默感给他打气。

“你要是不接受治疗,就等着哭吧。”威灵汉说。

## “你要是不接受治疗,就等着哭吧”

意料之中的,威灵汉被这个消息深深地震惊了。回想起刚刚听到消息的心情时,威灵汉淡淡地说:“这是我最不想听到的消息。”当时,一股强烈的悲伤感向她袭来,她首先想到的是自己的两个孩子。“孩子的父母都诊断出了直肠癌,这让他们怎么办?”

与此同时,达林也在努力消化这个

噩耗。“我真的非常非常担心苏(威灵汉),我宁愿再经历一次治疗,也不想让她经历这一切。”达林说他从来没有想到上天会跟他开这么大的玩笑。

2011年12月,在他结束治疗的两年后,他开始陪着妻子经历他曾经遭受的一切。

同样的手术,同样的6个月的化疗,威灵汉完成了治疗,她和丈夫都感觉身

## “如果发现得足够早,是绝对可以治疗的”

今天,在遭受了这么多痛苦之后,他们两个都恢复了健康。现在,他们在家里养了好多动物,比如马、驴子还有鸡。威灵汉说人生苦短,开心最重要,要好好珍惜现在的生活。威灵汉调整了家人的饮食结构,比如不再吃红肉,只吃自家母鸡下的蛋。她也努力教育自己的两个孩子——普勒斯敦,15岁,德兰

尼,13岁——如何选择健康的生活。

达林和威灵汉现在坚持继续服药,并且鼓励家人、朋友,甚至是陌生人都去多做体检。“一定要提前检查,不要等到症状明显了才想到去医院。”威灵汉说,“如果发现得足够早,是绝对可以治疗的。”

回忆起从发病到治疗的整个过程,

他们认为最大的挑战就是结肠镜检查。“检查过程是最让人恐惧的。毕竟,等待是这个世界上最糟糕的事情。”威灵汉说。

对于要接受检查的人,达林说:“没什么可怕的,这可是为了拯救自己的生命。所以,别抱怨了,赶紧脱掉裤子去做检查吧!”

相关链接

# “夫妻病”源自生活习惯相近

长期生活在一起的人,因为饮食习惯相同、生活方式相近,有很多疾病会同时感染。英国的莉亚女士最近离婚了,她的理由是,丈夫厉考德患上了直肠癌,莉亚并非不懂得患难夫妻的道理,但她认为,厉考德嗜好红肉、嗜酒和辛辣饮食,而且脾气坏,执意吸烟,逐年肥胖,这样的生活方式会传染给她和孩子,所以想摆脱这样的生活环境。

夫妻间真的会传染癌症吗?英国诺丁汉大学的茱莉亚·西匹斯理·考克斯教授,在《英国医学杂志》上发表了首篇详细阐述“夫妻病”的文章,她发现,

从癌症、糖尿病、高血压到缺血性心脏病等,如果夫妻一方患病,另一方的患病率就会提高很多。不仅如此,如果一个人的直系亲属中有一个以上的人得癌,就要小心是基因缺陷造成的,而且这种家族性的缺陷有很大遗传性。

对于莉亚离婚的案例,全国肿瘤防治研究办公室主任赵平教授指出,久坐不动、过多摄入高糖高脂食物是致癌因素之一。久坐不动对胃肠道有很大影响,长期如此,不但容易引发痔疮病变,直肠病变的几率也会增大。结直肠癌、胰腺癌,甚至乳腺癌,都与过多摄

入高脂、高糖食物有一定关系。

吸烟与肺癌的关系十分密切。丈夫常年吸烟,妻儿就会吸入大量的二手烟,增加患肺癌、口腔癌的风险。烟草中含有4000多种有害物质,其中至少有69种跟癌症的发病相关。

幽门螺旋杆菌让胃癌“瞄上你”,高盐饮食会增加患胃病危险,尤其是爱吃烟熏、腌制食品的家庭,夫妻俩很难幸免。

不健康的家庭,往往还忽略了定期体检,如乳腺癌,早发现5年生生存率可达90%以上。50岁以上的男性,最好每年做次前列腺癌筛查。

医界资讯

## 21个基因突变是癌症背后黑手

据权威医学杂志《自然》最新报道,科学家们发现了隐藏在癌症背后的21个主要的基因突变,这是癌症研究的一个重要里程碑。30种最常见癌症中的97%,都是由这些遗传代码的变化引起的。找出引发这些突变的因素,可以为癌症的治疗提供新的手段。

我们已经知道,吸烟是人们所熟知的致癌因素之一,但是目前有一半以上的致癌因素仍然是未知的。英国癌症研究中心表示,找出致癌因素,是一个既有趣又重要的研究。

当人体的某个组织、某个细胞出现故障时,癌症就会发生。换句话说就是在细胞的生命过程中所发生的一系列基因突变,最终可能化为致命的肿瘤在人体内疯长。

癌症起源

作为有史以来规模最大的癌症基因组研究的一部分,该国际研究小组的研究人员一直在寻找这些基因突变的原因。众所周知的致癌因素包括紫外线的伤害、吸烟导致的DNA变异,都可能增加患癌的几率。这些致癌因素会在人体留下自己独特的“标签”,这种“标签”可以告诉我们,癌症是由哪种因素引发的。

英国维康信托桑格研究所的研究人员,从取自30个最常见的癌症的7042个样本中找到了更多的致癌因素“标签”。这些被找到的21个致癌因素的“标签”涵盖了突变所致癌症类型的97%。桑格研究所的主任Mike Stratton教授表示:“我很兴奋,隐藏在癌症基因组里的这些标记,告诉了我们真正的致癌原因。这是癌症研究历史上一个非常显著的成就,意义非凡。它带领我们进入未知的领域,在此之前我们根本不知道它的存在。我认为这是一个重大的里程碑。”

未解之谜

这些找到的致癌因素“标签”与人体老化、机体免疫系统也存在一定的关联。打个比方,细胞免疫也有可能引发癌症:细胞通过激活一类使病毒发生突变不再发挥作用的酶来应对病毒感染。但是“如果上述过程发生,就会产生附带的损害——细胞自身也会发生变异,当变异数量不断增大,很有可能变异成为癌细胞——免疫是一把双刃剑,”Stratton教授说。

目前,还有12种癌症“标签”无法找到对应的诱因。研究人员希望这些“标签”可以具体联系到生活环境因素上,这样一来就可以开发新的预防癌症的方法。

例如一种发生在神经节的突变能引发神经母细胞瘤,这种神经瘤通常只会影响儿童,所以这里一定发生了一些独特的变化。

英国癌症研究中心的首席科学家Nic Jones教授说:“环境因素可能导致身体故障而引发癌症,但仍然有许多癌症,我们不知道是什么引起了DNA的故障,从而发生的突变。因此癌症诱因的识别可以驱动癌症研究的新进展。找到这些致病原因可以帮助我们了解癌症最初是如何发生的——这将引领预防和治疗癌症新的方法。”