

# 为什么这些癌会成双成对出现?

## 补充抗氧化剂 并不能保证有效抗癌

“自由基是导致各种疾病的罪魁祸首,抗氧化剂能消灭自由基,是21世纪人类抗癌的福音”……近年来,各类宣扬抗氧化剂神奇功效的文章层出不穷,似乎服用了抗氧化剂,就拥有了健康。然而最近《细胞》杂志刊登了来自美国与瑞典的两支科研团队的研究结果,他们都发现,一种叫做Bach1的蛋白质能让肺癌发生转移,而一些具有“抗氧化功能”的保健品,可能会促进这一过程的发生。

那么,抗氧化剂对人体究竟是否有益?对此,浙江省医学科学院保健食品研究所所长、副研究员刘骅指出,额外摄入某种抗氧化剂并不能保证有效抗癌,与其盲目相信保健食品,不如合理规划多样化饮食。

那些宣传抗氧化剂能够抗癌的文章是否都是夸大其词呢?要回答这个问题,就要从自由基与抗氧化剂是什么说起。

所谓自由基,是一类具有非偶电子的基团或原子,因为缺少外围电子,所以性质十分活泼。人体内部的代谢过程中,也会产生自由基,当人体中的自由基超过一定的量并失去控制时,这些自由基就会乱跑乱窜,去攻击细胞膜,去与血清抗蛋白酶发生反应,甚至去跟基因抢电子,造成各种各样的伤害,导致心脏病、老年痴呆症、帕金森氏综合征以及肿瘤等疾病。

而人们通常说的抗氧化剂,是能帮助捕获并中和自由基,从而祛除自由基对人体损害的一类物质。在主动清除自由基的前提下,不同的抗氧化剂也对人体有着多种效用:谷物中的维生素E可以抵御攻击细胞壁中脂肪的自由基,也可以防止低密度脂蛋白胆固醇氧化而导致的动脉硬化;蔬菜中的β-胡萝卜素可转化为视黄醇,有助于眼睛健康。

既然自由基的攻击会损伤DNA、蛋白质、脂肪等分子,积累到一定程度就会导致细胞癌变。而抗氧化剂的作用就是终止自由基的攻击,保护细胞免受损伤。那么补充抗氧化剂清除自由基,就能够妥妥地“预防癌症”了吗?事情没这么简单。

业内人士表示,这只是在实验室得出的结果。抗氧化剂预防治疗癌症的研究很多,尤其是细胞实验和动物实验,但不够“医学设想”是否真的可行,细胞和动物实验都不够,还需要通过临床试验来验证。

美国国家癌症研究所资助过9项抗氧化剂与主要癌症关系的研究,汇总下来,总体的结论是“没有证据表明抗氧化剂补充剂对于主要癌症的预防有帮助”。此外,对该领域所有研究的系统文献综述也得到了与此类似的结论。

不仅没有证据表明抗氧化剂能够预防癌症,而且一些研究还发现抗氧化剂可能促进癌症发展。除了前面提到的最近的研究之外,早在上世纪八九十年代就有研究发现,在吸烟人群中,补充β-胡萝卜素、维生素A和维生素E会增加肺癌的发生率。曾获诺贝尔奖的美国遗传学家、分子生物学家詹姆斯·沃森也曾提出,大量的营养试验表明,维生素A、C、E等抗氧化剂并不能明显阻止胃癌的发生,也不能延长生命,抗氧化剂引起的癌症可能会多于预防的种类。

“其实,你去问任何营养学的专家或医生,只要你的身体是健康的,他们都不会建议你吃这些抗氧化剂补充剂或者其他营养元素的保健食品。”刘骅表示。

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任贾凯表示,对于大多数健康的人来说,如果能够合理均衡膳食,食物本身含有的抗氧化剂就足够维持一个人的日常代谢。“有些食物本身就含有天然的抗氧化物。”贾凯说。

例如常见的番茄中就含有丰富的番茄红素,其抗氧化能力是维生素C的20倍;大蒜中含有的硫化物,也具有氧化还原的作用;还有葡萄、坚果、菠菜等食物中,都富含不同种类的抗氧化剂。

“很多人对抗氧化剂的摄取进入了一个误区。”贾凯指出,日常食物内的抗氧化剂有益于人体健康,而额外补充服用抗氧化剂是否有益健康依然有待商榷。浙江大学医学院免疫学研究所教授鲁林荣课题组的相关研究报告中指出,额外服用抗氧化剂存在促进自身免疫疾病发生变化的风险。“在正常情况下,包括Th17细胞(一种辅助性T细胞亚群)在内的各种辅助性T细胞的数量和活性维持着动态平衡,如果某类细胞太多了,机体就会产生免疫反应失衡。”鲁林荣说,大多自身免疫疾病与免疫反应过度有关,一旦这种平衡调节被打破,就会引发和促进免疫反应过度,“服用抗氧化剂存在风险,即破坏了我们的免疫平衡,特别是那些对自身免疫性疾病易感的人群。”

药学科领域有这样一句话:“脱离了量效关系来谈疗效,都是耍流氓”。用量的多少影响着身体内部各元素之间的平衡,不谈论用量来判断补充抗氧化剂究竟对人体是有益还是有害是十分片面的行为。

专家指出,通过丰富食谱,完善饮食结构的方式补充人体所必需的抗氧化剂,是比盲目补充外源抗氧化剂更加健康合理的一种养生手段。江耘 钱珂鑫

根据医生的建议,刘女士做了PETCT检查,结果发现盆腔、肠间隙、肝脏表面等多处有肿块,且这些肿块的形态不规则,高度怀疑是恶性肿瘤。当时,刘女士一家将面对的有两种可能,如果这些肿块是乳腺癌复发的转移灶,那么她能做的只有全身化疗,且预后极差;而如果这些肿块是原发卵巢癌,那么她可以进行综合治疗,5年生存率或可达60%~70%。

检查报告在一个多星期的煎熬后出来,是双原发癌。如今,刘女士在省中医院接受的新辅助化疗疗程将结束,很快她将接受卵巢癌标准化手术和后续治疗。

一个人身上接连出现两种癌,也并非刘女士一人遇上这件倒霉事。省中医院盆腔肿瘤中心医生姚志韬介绍,算上刘女士,他们最近2个月来已做了5例双原发癌手术,包括乳腺癌合并卵巢癌、结肠癌合并子宫内腺癌、卵巢癌合并子宫内腺癌。

为什么双原发癌会频频出现?姚志韬认为,这与癌症发病年龄不断提前,癌症患者生存期延长,环境污染和不良生活方式等因素相关。

而再仔细分析这5例双原发癌,分别是乳腺癌后得卵巢癌2例、结肠癌后得子宫内腺癌1例、子宫内腺癌后得结肠癌1例、卵巢癌后得子宫内腺癌1例,其实从癌症种类上来看相对集中。至于为什么偏偏是这几种癌老是成双成对出现?姚志韬表示,那是因为双原发癌间存在同源基因异常。比如,乳腺癌与卵巢癌间同源的异常基因,就是大家熟知的BRCA-1/BRCA-2,这也就是为什么当年安吉丽娜·朱莉预防性切除乳腺,两年后查出卵巢癌早期征兆又进行预防性切除。

当然,对于大众而言,像安吉丽娜·朱莉一样进行预防性切除脏器的做法太过极端,但针对性预防是必不可缺的。乳腺癌、结肠癌、卵巢癌、子宫内腺癌等都是女性常见的恶性肿瘤。姚志韬建议,对于直系家族病中存在肿瘤病史的女性,应做好相关高危因素的体检筛查;对于此类单原发肿瘤的女性,有必要做相关基因检测,如果发现同源异常基因,在随访观察时还得关注双原发癌的预防及筛查,尽可能早发现早治疗,以达到更好的预后。

何丽娜 于伟

# 肿瘤筛查,到底怎么查才靠谱?

近期,《北京中年抗击晚期结肠癌手记》一文在朋友圈广为传播,一个丈夫在文中记录了妻子抗癌过程中的点点滴滴。文章有1.4万字,其中一段文字被微博博主东大夫单独拎出来发在了微博上。这段话强调,肿瘤筛查非常重要。“尤其是有消化道、乳腺肿瘤家族史的朋友,40岁以后一定要有主动体检的意识,早发现都好治。”

东大夫是北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科专家、主任医师张晓东。工作之余,她一直在科普肿瘤的相关知识,她不断呼吁:主动筛查,关爱自己和家人。

为什么要做肿瘤筛查?哪些人需要做肿瘤筛查?在肿瘤筛查过程中遇到漏诊、误诊情况怎么办?

肿瘤筛查的历史并不短。“肿瘤筛查的历史与肿瘤发生的历史一样久远,只是这些年肿瘤的发病率越来越高,逐渐成为死亡的第一大因素,肿瘤筛查的重要性越来越得到人们的关注。”首都医科大学肿瘤学系主任、北京世纪坛医院胃肠外科主任、临床营养科主任石汉平说。

“肿瘤筛查最大的意义在于肿瘤能够早发现、早治疗,从而延长患者的生存时间。”石汉平说。据悉,肿瘤临床早期早期的平均治愈率在80%以上。

张晓东对此表示赞同。不久前,张晓东接触过一位43岁男性患者,疑似早期肺癌,有吸烟史。“在他做完肿瘤筛查并确诊后,我们立即启动专家会诊流程,然后决定进一步治疗。幸好主动筛查,否则后果不堪设想。”

大家对肿瘤的治疗方法都比较熟悉,常用的方法有手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等,肿瘤筛查也有一套自己的方法。“各项血液检查、B超、X光、肛门直肠指检,以及妇科体检中的巴氏涂片、乳腺钼靶摄片等都是常用的筛查肿瘤的方法。”张晓东说,不同的癌种对应着不同的筛查项目,比如胃癌就做胃镜,肠癌就做肠镜。

“需要明确的是,肿瘤筛查并非人人都需要做。”张晓东说,肿瘤筛查分为自然人群的筛查和高危人群的筛查。早筛的自然人群应集中在发病率高的年龄段,一般是指50岁以后;而高危人群是指有肿瘤家族史、之前得过肿瘤或存在吸烟、酗酒等不良生活习惯的人群。

“有家族史的人群尤其要重视肿瘤筛查,特别是家族中有人在50岁以前患有肿瘤、一人以上患有肿瘤或遗传性疾病的,如家族性遗传性息肉病。”石汉平说。

根据世界卫生组织的国际疾病分类编码,目前肿瘤的编码从C00一直到D48。考虑到肿瘤的亚型,总数在200种以上。由于不同的肿瘤对应着不同的筛查方法,肿瘤筛查的项目因而十分繁杂。

专家建议,挑选发病率高、危害大的肿瘤进行早筛。“并不是所有肿瘤都要筛查,少见癌、恶性度太高或太低的肿瘤,筛查意义不大。通常,患者只要筛查发病率排名前10位的癌种就行,如肺癌、乳腺癌、食管/胃癌、结直肠癌、肝癌、妇科肿瘤、膀胱癌、胰腺癌、前列腺癌、鼻咽癌等。”张晓东说。

不过,对普通家庭来讲,肿瘤筛查或许有些“奢侈”。张晓东说:“普通人群想要到正规部门去做肿瘤筛查,做单一的项目恐怕不够全面;做全套的体检项目,如果没有医保,就意味着需要自费,花费不菲。

而以体检为盈利的机构当然希望大家筛查的项目越多越好,因而大家可能不太愿意做肿瘤筛查。”

除了价格考虑,还有一些人对肿瘤筛查的理解存在误区。“有些人并不重视肿瘤筛查,宁愿把1万多块钱花在名牌包包上而不是用来体检。”张晓东说。

石汉平说,认为肿瘤筛查没有用的人不在少数。“如果肿瘤筛查结果显示身体没毛病,不代表肿瘤筛查没有用,绝大多数情况下是本身没有肿瘤,有可能是选择肿瘤筛查的项目不对。选择做什么类型的肿瘤筛查,与性别、家族史等因素都有关系,需要针对性检查。”

“还有人存在这样的心理——花钱了必须查出点儿毛病,要不然这钱就白花了……”张晓东强调,这样的观念十分不可取。肿瘤筛查是为了早发现肿瘤、早治疗,或是发现风险因素,通过提前干预避免肿瘤发生。

也有患者反映,眼花缭乱的肿瘤筛查项目,实际效果并不理想,甚至在肿瘤筛查过程中会出现漏诊、误诊、夸大或无病生癌的情况。

“医疗中本身就存在一定的漏诊率,一般三甲医院低级漏诊率极低,有很多环节,层层把关。”张晓东



## 港台学子武义学中医

近日,来自香港大学、香港中文大学、台湾弘光科技大学、浙江中医药大学的医学大学生来到浙江老字号——武义“回元堂”国药馆,学习把脉、针灸、中药材识别等,体验古老中医,

感受传统中医的魅力。

图为国药馆老中医手把手教港、台学医大学生把脉。

张建成



# 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



# 创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342