

健康情报站

专家忠告

2014“全国肿瘤防治宣传周”献礼——

科学看待致癌因素 很多食谱并不科学

身体有这些表现要小心



致癌因素究竟有哪些?应该怎样看待?如何有效预防癌症发生?有国内媒体采访了国内外有关专家,为广大读者们进行答疑解惑。

所谓致癌物有分类吗?

国际癌症研究中心将致癌因素分为四级,经评估有400多个因素对人类致癌或可

七嘴八舌

疾病红绿灯

胰腺癌

为什么早发现总这么难?

柏豫

每次普及肿瘤防治知识,都会提及胰腺癌,久而久之,大家都知道胰腺癌是目前恶性程度最高的肿瘤之一,“看得晚,痛得很,活不长”,人人闻之色变。难道早期发现胰腺癌就这么难吗?

国内有专家表示,在“胰腺癌高危人群”中提倡多种检查方式联合应用开展早期筛查,以期尽早诊断,加以辅助治疗,提高手术切除率及远期存活率,改善病人生活质量。依据临床实践,早期胰腺癌患者确实不多见。这是由于胰腺癌的生物学行为特点所决定的。

胰腺的位置很隐蔽,在人体上腹部深处,稍有“风吹草动”不易被发觉。胰腺癌从初始发生到出现转移可持续约20年,然而肿瘤一旦发展到晚期,则明显加速。故而早期胰腺癌往往没有特异性症状,多数仅表现为上腹部不适或隐痛,甚至少部分患者没有明显不适。同时可能伴有消瘦、乏力,以及体重明显下降。当疼痛“变本加厉”,常牵涉腰背部,严重者甚至持续通宵达旦不能缓解时,通常已进入胰腺癌晚期,患者再也不可能淡定地忽略它。

故而,界定“胰腺癌高危人群”,呼吁他们早期筛查,显得尤为必要。邵成浩教授介绍,具备以下两条及两条以上者,被称为“胰腺癌高危人群”:长期吸烟者、年龄大于40岁、慢性胰腺炎患者、突发糖尿病患者、上腹非特异性不适、饮食与职业暴露、有胰腺癌家族史或遗传性胰腺炎家族史者。

由于缺乏特异性的胰腺癌检查指标,因此目前提倡多种检查方式联合应用。腹部B超是胰腺癌可疑病人筛查的首选检查。增强薄层CT是胰腺癌首选诊断方法,其对肿瘤分期、血管浸润、肝脏转移可进行精确评估,缺点是难以发现较小肿瘤或种植灶。MRI对于肝脏转移灶诊断率较CT高,可作为重要补充检查方法。PET-CT的优势是判断肿瘤转移情况,但价格昂贵,且不能替代CT及MRI。其他如内镜超声(EUS)及EUS下穿刺进行病理活检、MRCP(磁共振胰胆管成像)等也是重要的辅助诊断方法。一些肿瘤标志物检查在胰腺癌病人中可有不同程度阳性表达,尤其CEA及CA199的升高,对于胰腺癌的诊断、评价治疗效果、监测肿瘤复发和转移,具有重要意义。

胰腺癌一旦确诊,经过全面检查与判断后,若肿瘤能够切除且无禁忌症,均建议手术治疗。因为手术切除是目前改善胰腺癌预后、获得长期存活的最有效手段。胰腺癌切除术后大多需要接受辅助治疗,多项研究表明,辅助化疗可以延长胰腺癌患者的生存时间,目前,国际上还是采用以吉西他滨为基础的同步化疗方案,其他常用的化疗药还有奥沙利铂、替吉奥、紫杉醇脂质体等。同时根据不同情况,可服用一些助消化、抑酸、提高免疫力的药物,并且定期复查。

足,对动物致癌则有充分的实验数据证明。第二级的B类为可能致癌,共有274种,对人和动物致癌均证据不足,例如黄樟素、汽油发动机排放的废气、人类免疫缺陷病毒2型、抗甲状腺药物丙基硫氧嘧啶和干洗业等。第三级为尚不能确定是否对人致癌,有503种,如咖啡因等,对这一级还需进行更多的研究。第四级只有己内酰胺1种,对人很可能不致癌。

怎么看待致癌因素?

筛选全球最新科研成果进行评估得出:专家认为应科学看待致癌因素,单一因素不起绝对致癌作用

李槐介绍,确证人类致癌物的要求是:有设计严格、方法可靠、能排除混杂因素的流行病学调查;有剂量反应关系;另有调查资料验证,或动物实验支持。

在国际癌症研究中心供职的卡罗妮克·泰拉斯告诉记者,中心不设实验室,但有两套人马负责与评估有关的工作。“顾问组”专家要在全球范围内筛选癌症方面的最新科研成果,确定评估主题和对象并向“评估组”推荐,筛选工作持续一年。“评估组”由不同国家的多学科专业人士组成,这些人必须具备独立科学家身份,评估工作集中在一周内完成。专家们要对致癌因素及其危险性进行审议和评估。

第四军医大学西京医院肿瘤科副主任薛妍认为,即使是国际癌症研究机构定义的一级致癌因素,也不能认为接触了必定会导致癌症。薛妍表示,致癌因素中也包括一些临床常用的治疗肿瘤药物成分,比如环磷酰胺、依托泊苷、氟芥、白消安等,这些物质直到现在还是治疗某些肿瘤的常用药物成分。“个人还是觉得癌症发生是综合因素相互作用的结果,单一因素不能起绝对作用。”

有专家建议,将常见于媒体的“致癌物”改为“致癌因素”,从而避免产生不必要的误解。

如何有效防癌?

防癌不是仅仅用所谓抗癌食谱就能预防,应减少接触致癌因素的机会,改变饮食及生活习惯。

现在网上经常流传一些防癌食谱,称“吃红薯、芦笋、山楂、蘑菇可以抗癌”,甚至推出防癌食谱排行榜:“据测定,抗癌食物按有效性排序为甘薯、芦笋、花菜、芹菜、茄子皮等”。这些传言是否科学?

“很多抗癌食谱没有大样本研究验证,并不科学。”薛妍指出,癌症发生是环境因素和机体因素综合作用的结果。防癌主要是生活方式健康(健康饮食、适当锻炼、心理调整、定期体检等)和避免致癌因素,并不是仅仅应用一些抗癌食谱就能预防。上述食物也并不优于其它食物。推荐的饮食原则是:多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物、鱼;少吃加工、腌渍、肥肉等食物。

对于如何抗癌,上海市东方医院放疗科主任秦庆亮认为,癌症预防的目标就是减低癌症的发生。包含减少接触致癌因素的机会,改变饮食及生活习惯,或是医疗技术的进步,如早期诊治,超音波、MRT或CT扫描等检验。

“许多预防癌症的想法是根据流行病学的研究而来,分析病患的资料可发现生活方式或是接触一些环境危险因子的确与特定癌症的发生几率相关。”秦庆亮表示,越来越多的证据显示,根据流行病学研究所提出的建议,确实可以让癌症发病率和死亡率降低。“例如,应保持食品多样化、喝酒要适量,避免过多胆固醇、多食用含有足够淀粉和纤维素的食品,维持理想体重、经常运动、不熬夜,注意养成良好的生活作息习惯。”

秦庆亮提醒,对于癌症高风险人群,例如有家族病史,或是身处污染环境的人进行基因检测,可做较深入仔细的检查分析,服用预防药物。确定有癌症相关基因突变的人,可借由预防性的手术,降低癌症机会。

MRI做出诊断,确诊依靠病理诊断。鉴别困难者和有肝癌可能者,也可以考虑手术切除。

当然,发现肝脏有结节了,也要考虑肝癌的可能。肝癌的结节有一定的影像学特征,通过彩色超声、CT和MRI的综合判断,结合既往有肝硬化背景以及AFP的升高情况,能够做出临床诊断,确诊率达90%。

临床上也会遇到影像学检查很难确定的非典型占位性病变,此时,就要根据病情做肝脏穿刺活检来确定诊断了。病理检查是确诊肝癌的金标准。

甲胎蛋白升高就是肝癌吗?

如果发现了AFP的升高,特别是超过了400ng/ml,则首先要除外是否有肝细胞性肝癌的可能,必须要做超声检查和CT或者MRI等影像学检查。有肝炎和肝硬化背景的患者,即使AFP是阴性的,如果影像学检查(CT或者MRI)肝脏有符合肝癌典型特征的占位性病变,如CT中动态增强有显著的强化,门脉期为典型的低密度,也可以做出肝癌的临床诊断。据统计,确诊肝癌的患者中AFP阴性的约占30%。

如果AFP升高,但影像学检查没有发现肝癌,则需要鉴别AFP升高的原因。在此种情况下,有肝炎和肝硬化背景的患者首先要鉴别是否由于肝炎活动引起,可以同时检查AFP、肝功能和肝炎病毒复制情况。乙肝活动时HBV-DNA即乙肝病毒复制的拷贝数会明显升高,丙肝活动时对应的则是HCV-RNA数值。肝炎活动引起的AFP升高往往与谷丙转氨酶(ALT)的变化趋势是一致的。如果AFP持续升高,而肝功能是正常的,则很有可能是微小的肝癌引起的,只不过当前的影像学检查还没有发现,此时就需要采取更加具有肝脏特异性的检查手段(如普美显MRI等)或者密切随访。如果患者没有肝炎和肝硬化的背景,则需要排除妊娠、胚胎性肿瘤、生殖腺肿瘤、胃癌等其他原因引起AFP升高的可能。

关爱生命 科学抗癌

注意!必须纠正癌症认识误区

实这种观念是错误的。廖教授解释,癌症不是不治之症,早期癌症九成是可以治愈的。

癌症治疗很残忍?

另外,还有一些人癌症患者认为癌症的治疗方法很残忍,特别是进行放射治疗、化学药物治疗,出现疲乏无力、精神萎靡、出虚汗、嗜睡、肝功能损害等症状,超出了人的耐受能力。廖振东教授解释,事实上,癌症放疗会出现不舒服的症状,但还是在人的耐受范围内。

中医偏方不能治愈癌症

偏方治癌在近几年炒得很热,很多网友相信中医偏方可以治愈癌症。专家表示,很中医偏方治疗某些方面的疾病,还是很有效果的。

癌症不是“不治之症”

专家表示,从多年的临床的经验中发现,很多人认为自己得了癌症,就是不治之症,就会拒绝治疗或者在接受治疗过程中不积极主动的配合治疗,不遵守医嘱,耽误治疗的最佳时机。其

癌症早期通常无特殊症状,很容易被患者忽视,而错过最佳的就医时间。但是有一些机体表现,是可能和早期癌症有关的,专家说,如出现下列情况,就应引起警惕:

- ◆身体任何部位出现肿块,尤其是逐渐增大的。
◆身体任何部位没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈者。
◆中年以上的妇女出现不规则阴道流血或分泌物(俗称白带)增多。
◆进食时胸骨后出现闷胀、灼痛、异物感,或进行性加重的吞咽不顺。
◆久治不愈的干咳或痰中带血。
◆长期消化不良、进行性食欲减退、消瘦又未找出明确原因者。
◆大便秘结或有便血。
◆鼻塞、鼻血、单侧头痛或伴有复视。
◆黑痣突然增大或有破溃、出血、原有的毛发脱落。
◆无痛性血尿。
◆耳鸣、听力下降、回吸性咯痰带血、颈部肿块。
◆无痛性持续加重的黄疸。
◆乳头溢液,特别是血性液体。男性乳房增大生长。
◆原因不明的疲乏、贫血和发热。
◆原因不明的全身性疼痛、骨关节疼痛。



营养食尚

蔬菜的药用价值

祖国医学中,许多蔬菜可以作为药物来使用。现介绍一些常见蔬菜的药用价值:

- 萝卜 用萝卜汁炖冰糖可治咳嗽。
白菜 我国民间用大白菜配白糖煎水服用,有益百日咳康复。白菜根配香菜根、葱根水煎内服,治风寒感冒。
韭菜 具有降血脂、预防和治疗心血管疾病的作用。夏季食用韭菜,可以消食导滞、除积健脾。冬季服用可以温肾壮阳。
芹菜 能降低毛细血管通透性,增加血管弹性,降低血中胆固醇,并具有镇定作用,是高血压和冠心病患者的保健佳蔬。
香菜 具有芳香理气、健脾作用。
土豆 有通便和防止胆固醇增高的作用,并可以治疗食欲不振、神疲乏力及胃溃疡。
冬瓜 皮及籽均可入药,具有利尿、清热、消肿作用。
藕 鲜藕汁可治烦渴,泌尿系统感染、鼻血不止,煮烂食用可治乳汁不下。
芦笋 可以降低血压,并可治疗皮炎、肝炎、尼古丁中毒。
洋葱 可治非痢疾性肠炎,能降血脂。



癌症不会传染

有网友认为肺癌、肝癌等这些癌症会传染,专家肯定的回答,癌症是不会传染的。廖教授解释,癌症传染需要三个条件:传染源、传播途径及易感人群,三者缺一不可。临床资料证明,癌症病人本身并不是传染源。廖振东教授表示,幽门螺杆菌是可以传染到另外一个人,但是它要发展到癌变还是需要相当长的时间,所以,即使有人感染了幽门螺杆菌,并不是说就患了癌。

癌症不会直接遗传

很多人认为癌症会遗传。专家表示,就目前病因学研究结果看,癌症与遗传的确有关,但癌症并不会直接遗传。不同的肿瘤可能有不同的遗传传递方式,而遗传因素在大多数肿瘤发生中的作用是对致癌因子具有易感性或倾向性。所谓癌症遗传易感性,是指在相同生活条件下的人群中,有的个体有更容易产生癌症倾向。因此,癌症不会直接遗传。