

胰腺癌诊断与瘦素变化有关

◆ 张家庆

胰腺癌的死亡率在癌症中约占第 4 位,原因是早期诊断不易,发现时往往已是中晚期,因此根治困难,5 年生 存率只有 4%—6.7%。许多人研究其早期 诊断问题,因其发病与吸烟、糖尿病 及肥胖等有关,所以测激素水平是重点 之一。

瘦素是一种脂肪组织分泌的激素, 顾名思义,是使人瘦的,它作用于下丘 脑的有关中枢,抑制人的食欲,这样人 就瘦了下来。但实际上没有那么简单, 瘦素分泌受全身各种因素的影响,甚至 可以造成像胰岛素一样的产生胰岛素 抵抗,它产生瘦素抵抗,即瘦素虽多但 不起生理作用。所以并不是简单的瘦素 多了人就瘦了。但它与肥胖、糖尿病等 关系促使人们去研究它与胰腺癌的关系。

以前的少数胰腺癌与瘦素关系研 究结果往往是有癌时瘦素减少。如 2011 年捷克的一篇研究患胰腺癌时血 瘦素平均 3.1 微克/升,而对照组为 10.2 微克/升,统计学上有显著差异。但这种 瘦素减少,也可能因癌症晚期消瘦所致。 2015 年第 3 期《美国流行病学杂志》上一篇研究是第一篇前瞻性研究, 得出不同结论。

他们并不是独立的研究两者关系, 而是从已研究多年的 3 项专门研究癌症 的队列研究中,抽出胰腺癌病例及以 前测的瘦素水平进行分析。这 3 项研究 都是对老人,在开始研究抽血时年龄为 63—65 岁。有一项研究随访 23 年,另一 项为 15 年,还有一项为 8 年,平均随访 8.3 年。发现胰腺癌时平均年龄 71 岁。 从 1986 年—2010 年一共发现胰腺癌 731 例,按照 1:1 或 1:2 的比例,随机 抽取同一队列年龄、性别、种属等相匹 配的无癌对照组,共 909 名。

他们测血瘦素的方法可能与捷克 的方法稍有差异,因为他们测的数字较 高,而且女性尤其高,因此文章中把男 女的血瘦素分别统计。按照发现胰腺癌 时血瘦素水平,男性为 6.1 微克/升,女 性为 22.8 微克/升。而对照组则各为 5.9 微克/升及 22.4 微克/升,因而这两组并 无统计学上差异。

由于他们资料较丰富,所以把瘦素水平按照统计学 方法分为 5 个水平组: 男性各为 <2.89、2.89—<4.80、 4.80—<7.22、7.22—<11.67 及 ≥11.67 微克/升,女性相应的 分为: <10.82、10.82—<17.43、17.43—<26.55、26.55—<40.78 及 ≥40.78 微克/升。瘦素 5 个水平再按照随访发现胰腺 癌的时间来分析, 随访<5 年者水平最低与最高相比,高 者反而减少了发病率 21%,5—10 年比较稍增 12%,无统 计意义,随访>10 年则原来高者发病率增加 41%,有显著 意义。调整吸烟、肥胖、糖尿病等因素后,原来瘦素水平高 者,发病率男性增加 121%,女性增加 155%,均非常显 著。但关键是要长期随访,单凭一次测血瘦素并无意义。

本研究要求动态随访,操作并不容易,希望将来能研 究出更简便的早期诊断办法。但是健康的生活方式,减少 环境污染,不吸烟等等,仍是防癌的根本方法!

正确喝咖啡 有益于健康

◆ 蒋家骢

因为喝咖啡不会影响人们的注意力和其他高级智力功能,还因为它对人体的诸多系统有好处,所以是最受世界各国人群欢迎的饮料之一。

现代医学大量的研究发现,咖啡含有与绿茶同等数量的抗氧化剂,因此具有预防癌症和延缓衰老的作用;咖啡中除了含咖啡因外,还有蛋白质、脂肪、烟碱酸、单宁酸、生物碱、钾、膳食纤维等 200 多种物质,其中属于 B 族维生素的烟碱,可以促进人体消化功能和新陈代谢;咖啡因会刺激交感神经,提高胃液分泌,如果在饭后喝几口,有助消化;咖啡因可刺激肠蠕动,所以有改善便秘作用;酒后喝咖啡,可加快酒精转变成乙醛的氧化速度,所以有解酒的功能;咖啡有提神醒脑、抗忧郁功能,少量的咖啡可使人精神振奋、心情愉快、缓解忧郁,适量摄入咖啡对短时记忆和长时记忆都有好处,有助于防止认知能力下降,对防止老年痴呆症、帕金森症也有益。韩国的研究认为,每天喝 3~5 杯(每杯约 200 毫升)咖啡的人患心血管疾病的风险降低;美国哈佛大学一项针对 12.6 万人进行的研究显示,常喝咖啡的人患 2 型糖尿病的风险较低;咖啡因可加速脂肪分解,能提高人体消耗热量的速率,使人体的新陈代谢率增加百分之三至四,适量饮用,有减肥效果。

但是喝咖啡也不是只有好处,因咖啡因具有很好的利尿效果,如果长期且大量喝咖啡,容易造成骨质流失,诱发骨质疏松(每天喝 3 杯以下,每杯 10 克咖啡,就无此虞),常饮咖啡者要注意补钙,平时要多吃一些豆制品、虾皮、芝麻酱、紫菜等含钙丰富的食物;晚上及很疲劳时最好不要喝咖啡,以免影响睡眠质量及体力恢复;咖啡因能使胃酸增多,持续的高剂量摄入会导致消化性溃疡、糜烂性食道炎和胃食管反流病,所以有这些症状的人要少喝;咖啡因对少数人会导致手心冒汗、心悸、耳鸣,有这些症状的人也不应多喝;由于咖啡因会使心率加快,因此对于心脏病患者及孕妇、哺乳妇女、老年人要少喝,每天不超过 2 杯;也不要一边抽烟一边饮咖啡。

喝咖啡要用小勺慢慢品,不但是为了享受其美味和芳香,也可让它发挥更多的有益作用,避免副作用。如果像喝可乐一样大口喝那是不对的。每次饮用咖啡不能超过 10 克(含咖啡因 0.1 克),每

天不超过 3 杯,对于绝大多数的人是有益的。关于喝咖啡的“上瘾”,英国研究发现,经常喝咖啡的确会产生轻度依赖,如果突然不喝,会出现头疼、疲乏、焦虑和注意力无法集中等症状,但这些症状持续几天就会消失,不会像某些药物一样有成瘾危险,所以不会对身体和精神健康造成伤害。

温馨提示: 少喝速溶咖啡,因其咖啡含量低,而添加物多。一包 17 克速溶咖啡中只有 2 克咖啡粉,其他是植脂末、脂肪和碳水化合物,而植脂末中含有反式脂肪酸,对健康不利,所以有人认为速溶咖啡本质上不能算咖啡。如果在咖啡馆喝咖啡,最好选择不加奶精(其也含反式脂肪酸)和糖的咖啡。

深秋时节怎样保健

◆ 霍雨佳

众所周知,深秋时节(我国大部分地区的主要时段为 10 月—11 月)是气温变化最频繁的时段,一方面,是气候本身决定的秋季气温日较差较大,也就是说,在同一天中,早晚气温低,中午气温高;另一方面,深秋时节,冷空气活动最为活跃,每次冷空气的入侵,都会带来大幅度的降温,前几天与后几天,甚至相邻两天之间,温差也常常大得惊人。这样的气候状况和天气变化对人体健康非常不利,深秋时节养生保健需注意以下几方面。

深秋注意防感冒 民谚中的“二八月,乱穿衣”,如果依据“春捂秋冻”的传统理论,应该是“春季尽可能多穿衣,秋季尽可能少穿衣”。但是,“秋冻”也要有个度,也要因人而异,一定要以自己的身体感受为准。比如,深秋时节,有的人经历过耐寒锻炼,体质较好,耐寒能力较强,他便可以穿得少一点,如果你也盲目仿效,最有可能的结果便是感冒。另外,深秋和初冬,也没有一个绝对的界线,如果温度已降到摄氏十度左右了,你还是穿着单衣,不感冒才是奇怪的事。生活经验丰富的人,深秋时节穿衣的原则是:身体略微有些凉意,但不觉得冷。当然,万一染上感冒,也不必为流涕、鼻塞、发热等症状而惊慌,因为这些症状都是人体自我保护的反应。当然,你可以为了减轻

症状,使用一些感冒药物(最好能在医生的指导下选药),但切记,不可滥用退热药和抗生素药物。感冒是急性自限性疾病,病程很短。多休息、多饮水、吃易于消化的饮食,也算是防治感冒的“绿色疗法”。

深秋警惕心脑血管病 深秋季节的气温日较差较大,冷空气活动开始频繁,但势力还不如冬季那么强,所以天气呈

现冷暖不定的状况,而高血压、动脉粥样硬化、脑血栓、脑梗死、冠心病患者遇到冷空气刺激时,极易引起心脑血管疾病的发作和复发。对一些有心血管病史的患者来说,一定要注意检查测量血压和心肺功能,一旦出现头痛、头晕、肢体麻木等先兆症状,就应迅速去医院治疗;同时还要注意控制情绪,让精神始终都处于健康的状态。此外,除了要注意收看收听天气预报外,还要根据温度变化情况,及时增添衣服。

深秋注意保护嘴唇 深秋季节的冷空气多半是干冷的,水汽含量极少,常常会诱发口唇干裂、嘴角裂口。导致口唇干裂的内因是许多人新鲜蔬菜吃得少,人体维生素 B₂、维生素 A 摄入量不足。所以在深秋季节,更应多吃新鲜蔬菜、水果,尤其是梨、荸荠等有生津滋阴作用的食物。当然,也可在医生的指导下服用一些维生素。此外,说话太多也能诱发唇干唇裂,此时会有一些废皮堆在嘴角及嘴唇合并的地方,一旦出现这种情况,应及时饮水,不要等口渴了才饮水,要养成主动喝水的习惯。必须指出,深秋时节口唇略有干燥是很正常的,即使干燥到很难受的程度,也要避免随意舔唇、撕皮和胡乱使用护肤品,一般过些时日干燥自然会缓解。

洗杯子和健康密切相关

◆ 屈象

杯子每天都要用,可你是否每天都清洗呢?这个看似简单的小问题,却和健康密切相关。

杯子每次用完如能即刻清洗最好,若觉得太麻烦,至少应每天清洗一次,可以在晚上临睡前洗干净,然后晾干。清洗杯子时,不仅要清洗杯口、杯底,杯壁也不应忽略。平时若不常清洗,可能会沉淀

很多细菌及杂质。专家特别提醒女性朋友,口红不但含有化学成分,而且极易吸附空气中的有害物质和病原体,喝水时会将有害物质带入体内,因此杯口残留的口红一定要清洗干净。

清洗杯子时用水简单冲洗是不够的,最好用刷子刷。另外,由于洗洁精的重要成分是化学合成剂,使用应慎重,

一定要注意用清水冲洗干净。若要清洗沾有油腻、污垢或茶垢的杯子,可以在刷子上挤些牙膏,在杯子内来回擦刷。由于牙膏中既有去污剂,又有极细的摩擦剂,很容易将杯上残留物擦去而又不损伤杯体。

据调查,有八成人不好好洗杯子,希望这问题能引起人们的重视。