

病从口入, 盘点“吃”出来的癌症

◆ 郭小毛 龙江

四月, 春暖花开, 万物复苏, 我们迎来了一年一度的全国肿瘤防治宣传周, 今年在“科学抗癌, 关爱生命”的主题下, 我们将关注的焦点放在了“饮食与癌症”的关系上。俗话说, 病从口入。其实, 有些癌症的的确和饮食习惯、饮食结构有着密切的关系。今天, 我们就3个“吃”出来的癌症, 和读者解析其发病原因, 并告诉大家早期发现的“利器”, 达到更好的预后效果。



- 癌症种类: 大肠癌
- 致病基因: 红肉进食过多
- 应对策略: 早期筛查

大肠癌包括结肠癌和直肠癌, 是我国恶性肿瘤发病率上升最快的肿瘤之一, 在经济发达的城市, 大肠癌的发病率日益上升, 这与我们当下的饮食过剩、红肉进食过多有着密切的关系。

大肠癌是一种生活方式癌, 如长期喜欢进食红色的肉, 比如牛肉、猪肉、羊肉、动物的内脏等高胆固醇食物, 将大大增加罹患大肠癌的风险。因为人体在消化这些高胆固醇食物时, 产生的胆酸的代谢产物和胆固醇的代谢产物增多以及可造成肠腔内厌氧菌增多, 这些因素对大肠黏膜上的腺瘤会有强烈的刺激作用。如果人们一直不改变饮食习惯, 人体经过5~10年的刺激和发展, 大肠黏膜上的腺瘤会发生癌变, 最终形成大肠癌。

对于偏好红肉的市民, 应该逐步适量地减少红肉的摄入量, 多吃各种新鲜蔬菜, 特别是豆类类的蔬菜, 加大含钾高的果胶类水果诸如香蕉的摄入比例, 这些都有利

于抑制致癌物质在体内的停留和形成, 高纤维食物的摄入又能加速肠的运动, 减少致癌物对肠壁的损害。饮食习惯的改变将能极大地降低大肠癌的患病风险。

同时, 早期的筛查也将更早更有效地发现癌变, 为取得良好的治疗效果创造机会。其中肠镜是大肠癌筛查最为有效的一把利器。对于普通人群建议, 50岁之后每5年应做一次肠镜检查。有大肠癌家族史的高危人群建议, 40岁左右开始接受大肠癌的筛查, 平均每3~5年接受1次普查。

- 癌症种类: 胃癌
- 致病基因: 幽门螺杆菌
- 应对策略: 抓住“蛛丝马迹”

全世界胃癌高发的主要地方在亚洲, 中国的发病率也非常高, 占了全世界的40%左右。

许多胃癌的患者都是一些慢性的胃炎患者, 他们存在三餐不规律, 喜欢吃辛辣和腌制熏烤类的食物等情况。

其实, 慢性胃炎和胃癌的发生有着密切的关系。现代医学已经证明, 幽门螺杆菌和胃癌也有着千丝万缕的联系。幽门螺杆

菌的感染和我们中国人的饮食文化有着一定关系, 因为幽门螺杆菌是通过唾液传播的。因此, 我们建议分餐制或者使用公筷, 这样能够更好地避免幽门螺杆菌的感染。一旦在检验时发现幽门螺杆菌是阳性的话, 一定要及时清除幽门螺杆菌, 扫清导致癌变的“祸根”。

目前, 西方胃癌治疗后5年生存率要远高于中国, 这就要求我们在改变饮食习惯的同时, 增加对胃部普查的意识。由于大部分早期胃癌病人没有明显的临床症状, 但仍然有一些“蛛丝马迹”可以提醒我们, 凡是有上腹不适症状, 如又伴有其他高风险因素比如食欲减退等早期胃癌信号, 应该早一点去进行胃镜检查, 这样早期发现, 将会带来很好的预后效果。

- 癌症种类: 食管癌
- 致病基因: 饮食过烫
- 应对策略: 改变进食习惯

食道癌又称作食管癌, 是发生在食管上皮组织的恶性肿瘤, 占所有恶性肿瘤的2%。早中期的食道癌治疗效果比较好, 晚期预后较差且5年生存率仅徘徊在15%左右, 因此

食道癌死亡率仅次于胃癌位居第二。

食道癌的发生与亚硝胺慢性刺激、饮食过烫、粮食和蔬菜中的微量元素缺少有关。同时越来越多的研究显示, 进食过烫与食道癌的发生有着更为密切的关系。由于人的食道壁是由黏膜组成的, 十分柔嫩, 只能耐受50℃~60℃的温度, 超越这个温度, 食道的黏膜就会被烫伤。若常常吃过烫的食品诸如火锅、麻辣烫等, 就会对口腔、食管、胃内黏膜构成严重损伤, 往往黏膜损伤尚未修复又遭到烫伤, 反复烫伤可构成浅表溃疡, 招致慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。长此以往, 就会引起黏膜质的变化, 以至癌变。

当然, 目前医学已经证明亚硝胺类化合物具备很强的致癌特性。食道癌高发区往往同时是人们喜欢吃腌制、熏腊等含亚硝酸盐较多食物的地区。

因此, 要想远离食管癌, 管住自己的嘴是最为有效的办法。市民需要改变不良的饮食习惯, 戒烟戒酒, 不要吃过烫的食物, 少吃刺激性食物。少吃酸菜, 不吃发酵霉变的食物。多吃新鲜的蔬菜水果, 增加机体对营养素、维生素A、维生素C、维生素E、核黄素、叶酸的摄入。

对于长期吸烟酗酒或者患有慢性食管炎伴有不典型增生 (特别是重度不典型增生) 的高危人群, 当出现吞咽食物有迟缓、滞留或轻微哽噎感、吞咽时痛感、食管内异物感等症状时应警惕食管癌发病的可能。

“科学抗癌”要求每个市民从我做起, 树立良好的生活习惯, 改变饮食结构和习惯, 为自己的健康生活搭建一块绿色屏障, 远离癌症的侵袭。“关爱生命”则需要医疗机构和社会团体携起手来, 关爱每位市民, 给他们提供正确的防癌和抗癌知识, 消除普通市民的“恐癌”心理, 以一种更加积极、乐观的心态面对生活。

(郭小毛为复旦大学附属肿瘤医院院长, 上海市抗癌协会秘书长; 龙江为上海市抗癌协会常务副秘书长)

茶叶与前列腺癌

◆ 王敬成



COX2酶的作用。它除了能加快癌症细胞的自身凋亡之外, 还能修复癌前病变细胞内受损的DNA, 同时激发某些免疫细胞活性, 展开与癌细胞的斗争。同时在临床上还发现, 如果前列腺癌病人在手术以后的15个月以内

前列腺特异抗原(PSA)的值增长很快, 往往提示预后不良。儿茶素还有个作用就是很大程度延缓PSA复升。

虽说茶叶根据制作的工艺不同, 可分为绿茶、红茶、乌龙茶等众多品种, 但是它们同样含有丰富的儿茶素。红茶其实也是从绿茶发酵而来, 所以茶叶颜色发黑。乌龙茶则是介于红茶与绿茶之间的半发酵产品。儿茶素含量最高的茶叶要数抹茶。抹茶在日本比较流行。它在制作时要用一种天然的石头研磨成粉, 覆盖在蒸青的茶叶上而成。抹茶其实本来起源于我国隋朝, 鼎盛于宋朝, 后传入日本。其他的品牌茶叶如碧螺春、云南花茶、白鹤草、蒙顶山茶和台湾文山包种茶里也都含较多的儿茶素。在一个历经10年之久, 有49920名40~69岁男性参加的大型调查报告中发现, 每天喝3~5杯茶的人患前列腺癌的几率要比每天喝茶少于一杯的人低得多。

2012年全国肿瘤防治宣传周系列活动

复旦大学附属肿瘤医院(东安路270号)

在肿瘤防治宣传周期间将举行下列活动:

■ 4月14日(周六)9:00~11:30, 淋巴瘤患者沙龙——领康沙龙将举行科普讲座活动。届时淋巴瘤多学科综合诊治团队专家将就淋巴瘤的病理诊断、临床治疗以及中医医

疗等内容进行科普讲座。

■ 4月20日(周五)13:30~15:30, 举行义诊咨询。届时来自医院乳腺肿瘤、胰腺肝胆肿瘤、大肠癌、泌尿男生殖系统肿瘤、胸部肿瘤、胃癌、头颈部肿瘤、淋巴瘤、妇科肿瘤、鼻咽癌、甲状腺肿瘤、软组织肿瘤12个多学

科综合诊治团队的30余位诊疗专家, 将为市民提供健康咨询。

■ 4月16日(周一)~4月20日(周五)每天9:00~9:45, 肿瘤医院门诊大楼举行科普讲座: 4月16日“甲状腺癌的诊断与治疗”; 17日“关注妇科肿瘤”; 18日“泌尿系统肿瘤的防治”; 19日“早期发现乳腺癌”; 20日“肺癌的早期诊断与治疗”。(倪洪珍)

癌症是世界卫生科技领域重点攻克的研究对象。随着新型科技的发展, 免疫疗法的研究也显示出了一定的前景, 为癌症病人的医治提供了新的希望。在此背景下, 中欧合作的欧盟第七框架协议计划专项——“癌症与免疫项目”日前在上海举行启动仪式。

这项为期四年的项目涉及6项癌症与免疫相关的研究课题, 将促进中欧在肿瘤标记物及相关的个性医疗、预后研究方面的合作, 并建成欧亚癌症研究的参比中心。

该项目由法国梅里埃研究院旗下创世杰(Transgene)公司与复旦大学附属肿瘤医院共同发起, 以复旦大学附属肿瘤医院-梅里埃研究院联合实验室为主体, 丹麦哥本哈根大学、德国汉诺威医学院与意大利国家癌症研究所共同参与。

复旦大学附属肿瘤医院-梅里埃研究院联合实验室多年来对乳腺癌、结肠直肠癌的早期诊断、预后和治疗反应预测等方面进行了研究, 成果受国际认可。此次欧盟项目是在此基础上进行申请形成的, 工作计划包括加强科学合作、开展博士和博士后研究、开办研讨会和暑期学校课程、培养年轻人才等。

中欧联合研究癌症免疫疗法

◆ 陈平