

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办: 四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

癌症是否会直接遗传一直是个备受关注的话题。实际上,癌症并非直接遗传,但家族成员中多人患癌与遗传有一定关联。在某些家族中,多人罹患癌症的现象让人不禁联想到遗传的潜在影响。

如林奇综合征,又称遗传性非息肉性结直肠癌综合征(HNPCC),是一种易发生结直肠癌、子宫内膜癌及其他癌症的遗传性疾病。患者体内特定的基因突变会直接影响身体细胞的正常功能,使细胞更容易发生异常增生和癌变。因此,林奇综合征患者及其家族成员患癌的风险会显著增加。

四代人患同一种癌症 预防措施要筑牢

确诊林奇综合征

近期,陈先生(化名)因出现便血症状前往医院接受检查。经肠镜、活检病理等相关检查,确诊“原发性结肠癌、林奇综合征”。

医生告诉陈先生,林奇综合征是一种具有家族遗传性的疾病。为更好地了解和管理这一病症,医生建议陈先生在家族病史中进行溯源,构建详细的家族谱系,以掌握家族中不同成员所患癌症的类型。同时,建议家族中相关成员都应该进行基因检测,以便尽早采取预防措施。

四代人的癌症阴影

经过深入的家族溯源后,陈先生了解到他所患的原发性结肠癌及其伴随的林奇综合征,均源于母亲家族的遗传。他的外公因该病不幸去世,而曾祖母也曾遭受这一病痛的折磨。幸运的是,

陈先生的儿子并未遗传到林奇综合征,意味着这个家族历经四代人以上的癌症阴影,终于在他这一代得到了阻隔。对此,陈先生感慨万分,他认为科技的进步是阻断家族遗传性疾病传递的关键。

此外,陈先生还希望通过自己的经历提醒所有与他有类似家族遗传病史的人,务必重视这个问题,尽早进行相关的筛查和基因检测。这样的预防措施不仅可以保护自己和家人的健康,还能避免悲剧再次发生。

什么是林奇综合征?

林奇综合征,亦称Lynch综合征,是一种常染色体显性遗传性肿瘤综合征,由错配修复基因的胚系突变所致。这种综合征可能导致结肠及胃、小肠、肝胆、膀胱、输尿管、卵巢、子宫、皮肤等多个部位发生肿瘤。

尽管林奇综合征并不一定会导致

人患癌,但患癌的风险会明显升高。

林奇综合征与结直肠癌关联最为紧密,林奇综合征终身患结直肠癌风险高达82%,平均发病年龄为44岁。

林奇综合征女性一生中患子宫内膜癌的风险约为60%,平均发病年龄约为50岁。

林奇综合征患胃癌的风险约为13%,平均发病年龄为56岁。

大部分林奇综合征都是由父母遗传的,若父母中有1个林奇综合征,其子女患林奇综合征的概率都是50%。

如何发现和诊断林奇综合征?

如家族中出现以下情况,则考虑是否患有林奇综合征。

1. 家系中至少2例组织病理学确诊的结直肠癌患者,且有至少2例属于一级亲属。

2. 家系中至少1例多发性结直肠癌患者(包括腺瘤)。

3. 家系中至少1例结直肠癌患者且发病年龄小于50岁。

4. 家系中至少1例林奇综合征相关的肠外恶性肿瘤。

目前林奇综合征诊断的标准是胚系基因检测,如果胚系基因检测到林奇综合征的致病基因,就可以诊断为林奇综合征。

确诊林奇综合征后应怎么办?

1. 随访检查

家族成员有确诊林奇综合征的,要对家族的患病情况进行溯源,家族成员应完善遗传相关基因检测,并根据是否携带致病基因进行随访,早发现早诊断。

2. 避免遗传

林奇综合征患者找到了明确的致病性胚系基因突变,可以通过生殖医学的手段,阻止这个疾病遗传给下一代。

3. 做好预防

环境因素和生活习惯也会影响林奇综合征相关癌症的发生率和发病年龄,

应减少各种危险因素,如控制体重、合理膳食、适量运动、戒烟限酒,可降低林奇综合征相关癌症的发生率和发病年龄。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



生活提示

SHENG HUO TI SHI

近年来,我国儿童肥胖问题日益严重,已成为影响儿童健康的一大隐患。肥胖不仅影响孩子的体型,还可能引发一系列健康问题,给孩子的健康成长增加负担。其中,因偏好重口味食物而导致不均衡的膳食,是引起儿童肥胖的重要原因之一。

“高盐”饮食危害大 拒绝养成“重口味”



吃得越咸 胖得越快

一提到超重肥胖,往往最先想到的是高油和高糖,其实,高盐同样会导致超重肥胖,甚至不亚于高油和高糖饮食。虽然盐能赋予食物咸味,还能增强甜味、提高鲜味、掩盖异味,也能维持人体的渗透压和酸碱平衡,帮助人体维持神经和肌肉的正常兴奋性,维持身体健康,但摄入过多也会产生许多危害。

国内外多项研究发现,超重和肥胖与高盐摄入关系密切。研究人员认为,高盐饮食导致健康人空腹生长激素释放肽增加,这可能是肥胖的一种发病机制。高盐摄入会导致内源性果糖和噬菌体增加,同时产生瘦素抵抗,导致肥胖。

《中国居民膳食指南》推荐11岁以上人群每天食盐摄入量不超过5克,但研究发现我国当前食盐摄入量约每人9.3克/天,几乎达到推荐量的2倍,而北方地区食盐量为16~18克/天,更是超过3倍。

因此,对于超重或肥胖人群,尤其是青少年,除了要控制油和糖的摄入,还要养成清淡口味,减少食物中盐的用量。

盐与儿童血压密切相关

高盐的饮食会增加高血压的发病风险,还可能增加卒中、胃癌和全因死亡的风险。国外研究结果显示,食物中添加盐的频率越高,过早死亡的风险就越高,预期寿命也越短。对于儿童青少年,高盐饮食同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。

盐与儿童血压密切相关,高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病的风险增加,减少儿童食盐摄入量可降低高血压和心血管疾病发生的风险。此外,高盐饮食还会影响儿童体内对锌的吸收,影响孩子智力发育,造成孩子免疫力下降,从而引发各种疾病。

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

儿童摄入盐超标 重要原因在厨房

研究显示,中国居民膳食中的盐大半源于厨房,因此,减少家庭厨房盐的使用对控制盐摄入至关重要。但在很多家庭中,家长在给孩子准备饭菜时,往往以自己的口味来决定咸淡,特别是口味较重的老人,更容易让孩子吃较咸的食物,增加了孩子盐的摄入量。

据中国疾病预防控制中心营养与健康研究中心“中国儿童青少年营养与健康研究成果国家级报告会”上发布的数据显示,中国儿童青少年钠摄入量普遍超标,平均超过建议值2倍多。

那么不同年龄段的儿童每天需要多少盐,摄入量多少比较适宜呢?

- 1. 2~3岁的儿童,推荐摄入量为≤2克/天。
- 2. 4~6岁的儿童,推荐摄入量为≤3克/天。
- 3. 7~10岁的儿童,推荐摄入量为≤4克/天。
- 4. 11岁以上的儿童青少年,推荐摄入量为≤5克/天。

如何科学减盐

1. 做饭时少放5%~10%的盐,减少5%~10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

2. 学会使用工具 限盐勺、低钠盐、减盐酱油等可以在一定程度上帮助人群控制盐的摄入。

3. 巧妙选择天然食材和调料 用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感。需要注意,鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

4. 警惕“隐形盐” 控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等食品中也含有盐,应注意总体摄入量。 (李军)

守护



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

孩子心理健康 这几点很重要

随着经济社会快速发展,学生成长环境不断变化,学生心理健康的重要性日益凸显。教育部决定自今年起,将每年5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”。如何守护儿童心理健康?家长需注意以下几点:

◎建立良好沟通模式

与孩子建立良好的沟通模式,有利于亲子依恋的形成。

- 1. 创造安全环境 提供开放、接纳和支持探索的环境以及家庭氛围。
- 2. 给予关注和高质量陪伴 用专注的态度倾听孩子的各种表达,经常分享彼此对事物的看法。
- 3. 使用非惩罚性语言 不轻易否定、拒绝、责备孩子的消极行为,而是往更积极的行为上引导。
- 4. 保持开放的态度 使用开放性问题和倾听技巧,理解孩子的感受与需求,也向孩子分享自己的感受与需求。

◎营造健康家庭氛围

良好的家庭氛围为孩子的社会化进程提供支持,帮助孩子建立积极正向的人际关系网。

- 1. 陪伴孩子参与课外活动 陪伴孩子参与课外活动,可以为其带来多维度的乐趣和成就感。通过一起参与户外运动、竞技游戏、电影鉴赏等活动,能促进亲子关系维系,增强彼此间的情感交流。

2. 允许孩子表达真实情绪

接纳和理解孩子产生的负面情绪。当孩子自己难以调节时,家长应协助他们找到有效的应对方式。

3. 管理自身情绪

家庭是一个动态系统,每个家庭成员的情绪状态都将影响整个系统的平衡。如果家长拥有乐观的心态,便会为孩子树立积极应对生活挑战的榜样,并以此影响孩子的思考方式。

◎给予尊重与信任

家庭成员之间充分尊重与信任,共同营造稳定且安全的空间,有利于促进家庭和谐,避免争吵和冲突。

- 1. 尊重个人空间 尊重孩子的隐私,不擅自闯入他们的个人空间。例如,不随意进入孩子的房间,不随意翻阅孩子的日记本、聊天记录等。
- 2. 接纳不同观点 鼓励孩子表达自己的观点和想法,即使与父母的意见不同,也给予理解。
- 3. 尊重决策权 尊重孩子在适当范围内做决策的权力,给予他们自主选择的机会。
- 4. 倾听和支持 以开放的心态倾听孩子的问题和困扰,协助孩子自己提出解决方案,避免习惯性说教、快速给建议等沟通方式。
- 5. 尽力兑现承诺 遵守承诺和保持信任,尽力兑现给予孩子的承诺。如果没能实现承诺,可以和孩子沟通,以维护彼此之间的信任基础。

◎及时关注孩子变化

生活中家长要密切留意孩子的情况,当发现孩子与同龄人有较多不同之处或生活状态出现明显变化时,应及时与老师沟通,配合学校做好排查工作,以便家校合力保障孩子心理健康。

- 1. 生理变化 孩子出现饮食习惯改变、身体不适、睡眠困难等情况。
- 2. 情绪变化 孩子情绪状态出现变化并长时间未恢复。常见变化如睡前哭泣、焦躁、亢奋等。
- 3. 人际关系变化 发现孩子变得孤僻,难以维持朋友关系等。
- 4. 行为变化 孩子行为与此前明显不同,如突然和同学发生矛盾、不遵守规则等。



(陈子源)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

警惕米酵菌酸中毒

米酵菌酸中毒是我国病死率较高的一种微生物性食源性疾病。中毒食品主要为家庭自制发酵食品,常见有三类:

- 一是发酵玉米面制品,如酸汤子、臭碴子、糯米汤圆等。
- 二是变质鲜银耳。
- 三是发酵薯类制品,如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

近年来,我国部分地区相继发生由鲜湿粉(如河粉)、凉皮及泡发木耳

引起的中毒事件。夏季的到来,高温和潮湿的气候为米面制品、木耳、银耳等食品的长时间发酵提供了条件,从而增加了米酵菌酸毒素的产生风险,对食用者的健康构成了严重威胁。

什么是米酵菌酸?

米酵菌酸是椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素,是引起中毒和死亡的主要原因。

与一般细菌毒素不同,该毒素是一

种小分子脂肪酸,可抑制线粒体膜的通透性,造成肝、脑、肾、心脏等实质脏器的损伤。

米酵菌酸中毒有哪些症状?

患者主要表现为呕吐、腹泻、全身无力等症状,严重者可出现黄疸、皮下出血、昏迷、谵语、少尿、血尿等肝、脑、肾的损害症状,重症患者会出现血压下降、潮式呼吸,最后呼吸麻痹而死亡。一般无发热。

如何远离米酵菌酸中毒?

米酵菌酸的耐热性极强,即使高温煮沸和高压烹饪也无法将其破坏,只有通过良好的卫生操作规范和饮食习惯才能杜绝此类中毒事件发生。

家庭和小作坊一般不制作或销售酵米面类食品。

消费者要从正规渠道购买食品,要认真阅读产品标签,留意产品感官性状、生产日期和保质期。 (据健康中国)