

原谷歌全球副总裁患癌敲响肿瘤防控警钟

# 癌细胞到底哪来的



“世事无常,生命有限。原来,在癌症面前,人人平等。”9月5日晚,创新工场董事长兼 CEO、微软中国研究院创立者、原谷歌(Google)公司全球副总裁李开复发布了这样一条微博,随后向外界公布自己确诊罹患恶性肿瘤——淋巴瘤的不幸消息。

## 淋巴瘤发病逐年增多

每年9月15日是“世界淋巴瘤宣传日”。继2009年央视著名播音员罗京、青年演员李钰、香港知名实业家霍英东等人的逝世,淋巴瘤又一次“残忍”地闯入人们的视线。

人体有一群“健康卫士”叫作淋巴细胞,它们广泛分布于全身淋巴结和淋巴组织中。当淋巴细胞发生恶变,就形成淋巴瘤。北京市肿瘤防治办公室的数据显示,淋巴瘤发病率由2002年的5.26/10万上升至2011年9.95/10万,年平均增长3.43%。该病的病因目前尚未明确,某些感染因素、机体免疫功能异常、环境污染等很可能是近年来这一肿瘤发病率明显增加的重要原因。多数患者以浅表淋巴结无痛性肿大为

典型表现,约半数患者还可出现发热、盗汗、乏力、消瘦、皮疹、瘙痒等全身症状。

## 病毒射线“教唆”细胞癌变

为什么癌症如此可怕,癌细胞到底打哪儿“冒”出来的呢?中国抗癌协会淋巴瘤专业委员会副主任委员、北京大学肿瘤医院朱军教授告诉记者,人体是一个“细胞国家”,一个成人身体大约由近一千万亿个不同种类的细胞组成。它们绝大多数识大体、顾大局,循规蹈矩地完成着自己应尽的任务。可是,总有一些淘气细胞禁不住诱惑,离开自己的工作岗位,拉帮结伙组成小团体,甚至“造反”,干扰其他细胞的正常工作,这就是癌细胞。

正常细胞转变为癌细胞是相当复杂的过程,通常要数十年的时间。但是,科学家们已经发现,病毒、霉菌、射线、化学致癌剂等都可能成为癌细胞的“教唆犯”,也就是我们常说的致癌物。在这些因素的刺激下,细胞的遗传物质DNA可能发生突变,并分裂繁殖给下一代,慢慢发展壮大成“癌细胞集团”。一个火柴头大小的肿

瘤,就包含3000万个癌细胞。

## 防癌,身心都要“减负”

值得重视的是,近年来,恶性肿瘤的患病年龄日趋年轻化,这一方面与某些遗传因素有关,另一方面,现代生活方式的改变、环境污染的加重、饮食结构的调整等也在推波助澜。不少年轻人过早吸烟、过度饮酒,再加上工作生活压力巨大,长时间精神紧张,为肿瘤的年轻化创造了机会。

因此,预防癌症最重要的是要“洁身自好”,给身心都“减负”。管好自己,限制红肉,少吃辛辣、腌制食物,多吃水果蔬菜,我们的消化道就不会“过劳”;拒绝吸烟和二手烟,减少厨房油烟、汽车尾气的排放,就能给呼吸道减少“负能量”;规避不洁性生活,就能减少病毒感染的机会,以免给身体“埋雷”;工作劳逸结合,抽点时间运动,全身细胞也会工作更“给力”。当然,多数癌症是有机会治愈的。坚持定期体检,特别是有癌症家族史、职业接触史的高危人群,做到早诊早治,都是防癌的基本功。(据《生命时报》)

## 摆脱四种尴尬异味

口臭吃苹果 腋臭勤洗澡



与人交往时,身体散发的一些异味很容易让气氛变得非常尴尬。美国《退休人员协会杂志》8月载文,教你摆脱四种尴尬味道。

**口臭。**口腔卫生差是最常见的原因。龋齿、口干症、呼吸道感染、鼻窦炎、糖尿病、胃肠病等疾病,以及吸烟、喝咖啡等也会导致口臭。除了认真刷牙,这类人还要多喝水,多吃苹果、芹菜,时常嚼口香糖。酸奶或益生菌补充剂也可抑制口腔细菌,减轻口臭。

**脚臭。**多由脚部爱出汗引起。最好选择棉质、吸汗性强的袜子,脚部潮湿时及时换鞋。此外,可在脚底抹点止汗剂,洗澡后用吹风机吹干脚趾缝等。严重脚臭者可适当注射肉毒杆菌治疗,并去医院检查真菌、贫血或甲状腺问题。

**体臭(狐臭)。**遗传因素、肥胖、吃辛辣食物、洗澡不勤或多汗症等都可导致体臭。这样的人最好每天洗澡,肥胖者洗浴后用毛巾擦干或吹风机吹干皮肤褶皱处。用点抗菌皂和婴儿爽身粉,也能减轻味道。但要注意每天洗澡最好不要超过两次,否则容易导致皮肤干燥,加重体臭。

**阴道异味。**阴道过湿、霉菌感染、衣原体等性传播疾病、更年期后阴道壁变薄等是阴道异味的原因。建议穿棉质内裤且每天更换,少穿连裤袜,也不要自行冲洗阴道。如果每年霉菌性阴道炎超过4次,应及时到医院查明是否有某些潜在的病因,比如患自身免疫系统、糖尿病、宫颈癌等。(王兴旺)

## 食欲变差、突然贫血、血糖紊乱 肾病有10个“怪症状”

肾脏是个勤劳的水管工,孜孜不倦地帮身体清理“垃圾”,排出代谢废物。别看它平时不吭声,可一旦出故障,很可能影响全身的工作。

第四军医大学西京医院肾脏内科副主任张鹏介绍,肾功能不好时,临床表现颇为复杂,除了常见的血尿、尿频、尿急、尿痛等泌尿系统症状,它也可能“变着花样”表现出来。

**1.水肿。**肾脏是人体排泄水分的器官,肾不好,多余的水分就会在体内蓄积。发病早期患者往往会出现眼睑、颜面以及下肢水肿,进而发展到持续性或全身性水肿,严重时会出现胸水、腹水。

**2.食欲差。**当肾功能出现问题时,肌酐、尿素等毒素就会逐渐在体内蓄积并刺激胃肠道,进而出现食欲不振、口有尿臭味、舌和口腔黏膜溃疡,上腹饱胀、恶心、呕吐、腹泻以及消化道出血等。这甚至是不少肾病患者就诊时的首发症状。

**3.皮肤瘙痒。**肾功能不全时,由于体内尿素氮和肌酐等毒素不能充分排出,导致尿素霜和钙盐在皮肤中沉积,常出现皮肤瘙痒,伴面部皮肤颜色变深、干燥无光泽、萎黄等。

**4.对称性皮肤出血点。**四肢远端出现对称性皮肤出血点,突出于皮肤表面,且压之不褪色。特别是在此基础上出现血尿、水肿及血压升高时,一定要检查有无肾脏损害。

**5.贫血。**肾功能受损可能导致红细胞寿命缩短、促红细胞生成素分泌减少、骨髓造血功能差等改变。与此同时,由于肠道对铁和叶酸的吸收减少,导致体内红细胞水平下降,出现贫血的表现。

**6.关节疼痛。**血液尿酸高的人群,尿酸会沉积在肾脏里,使肾功能受损。因此,中年以上男性突然发生拇趾、足背、脚踝、膝等处关节红肿疼痛,并有浮肿,高血压,尿夜增多等情况时,除在专科就诊,也要及时排除肾脏疾病。

**7.腰痛。**部分患者会不明原因出现肾区疼痛,一般为单侧腰痛,也可以出现双侧腰痛,要排除肾结石、肾积水的可能。另外,某些慢性肾小球肾炎以及慢性肾功能不全的人,也很可能出现腰酸等不适。

**8.骨痛。**由于体内活性维生素D3生成减少,钙磷代谢紊乱,患者会出现纤维性骨炎、骨软化症和骨质疏松症,常有骨痛及行走不便等症状。

**9.血压升高。**肾脏除了具有排泄尿液和代谢废物的功能外,还有调节血压的功能。当肾功能受损时,体内一方面会发生水钠潴留,另一方面肾素、血管紧张素等物质生成增多,造成患者血压升高,而高血压本身又会加重肾脏损害。

**10.血糖波动。**2型糖尿病患者中有8%~10%会发展成糖尿病肾病,对于血糖控制不佳、有蛋白尿的糖尿病患者,肾功能会进行性下降,最终发展至慢性肾功能衰竭。因此,控制好血糖,也对肾脏健康有益。(任伟锋)

瑞典研究人员提醒

## 每天吃水果,少得动脉瘤



据美国“健康日”网站8月19日报道,一项大规模长期研究发现,吃大量水果会降低人们患危险性极高的腹主动脉瘤的风险。主动脉是人体最大的动脉,贯穿腹部,腹主动脉瘤是在主动脉血管壁出现膨胀,若其破裂,患者死于出血风险极高。

瑞典卡罗林斯卡医学院环境医学研究所营养流行病学研究人员选取了8万多名年龄在46岁~84岁之间的瑞典志愿者,对他们饮食习惯进行了为期13年的随访调查。这期间有近1100人患上腹主动脉瘤,其中222人出现破裂。

发表在《循环》期刊上的研究结果显示,与每天吃水果不到1份的人相比,每天吃2份水果(不包括果汁)以上的人患腹主动脉瘤风险要低25%,他们出现主动脉瘤破裂的风险会低43%。与不吃任何水果的人相比,每天吃2份水果的人患上腹主动脉瘤的风险要低31%,他们出现主动脉瘤破裂的风险要低39%。

研究者分析,水果中含有的大量高浓度抗氧化剂能减轻炎症,防止腹主动脉瘤发作。而同样富含抗氧化剂的蔬菜因为缺乏某些抗氧化剂种类并没有同样效果。(赵鹏程)