

健康关注

# 不吸烟也可能患病,肺癌女性化、年轻化趋势显著

在过去的15年间,中国癌症相关死亡人数增长21.6%,肺癌、肝癌和胃癌仍是我国癌症相关死亡中前三位死因。在三种主要致命癌症类型中,女性因患肺癌导致死亡的比例排名已经超过乳腺癌,跃升为第一位。根据世界卫生组织(WHO)近年数据,全球范围内20~49岁年龄组的肺癌发病率逐年升高。一些国家和地区已经亮起“年轻女性肺癌高发”的警示信号。



出一些特点。包括绝大部分都处于疾病早期,以磨玻璃结节型肺癌为主。“这是一种惰性癌,病理学显示为浸润前肺腺癌或早期浸润腺癌,有很宽的外科处理窗口期。它可能发生、发展几年,甚至十多年后,病情才会明显加重。”

基于亚洲年轻人增多发磨玻璃结节型肺癌这一现状,陈海泉提出“非高危人群肺癌筛查策略”。即非高危人群应在30岁左右,进行第一次的基线LDCT检查。如果第一次筛查结果是阴性,后续根据年龄和其他危险因素等,确认筛查频次。对于50岁以下者,两次LDCT筛查的间隔时间可以延长到5~10年。如果第一次LDCT筛查出结节,应进入结节评估和诊疗过程。

“年轻不吸烟者即使发现肺癌,大多是惰性的,可能四五年也不会变化。”陈海泉强调,由于低龄肺癌病因不明,学界难以提出明确的预防方式。那么,正确筛查是早发现、早干预的有效手段。

## 做好这4件事,女性尽量远离肺癌致病因素

肺癌的致病因素多而复杂,目前还没有一种药物或者方法能够预防所有的肺癌,但可以通过远离已知的致病因素来降低肺癌发生的风险。武汉协和和医院胸外科廖永德、黄章锋等多位专家总结了四点女性肺癌高发的原因,并提出降低发生肺癌风险的措施建议。

**不吸烟,并尽量远离吸烟者。**目前认为吸烟依然是肺癌最重要的高危因素。医界通常会使用“吸烟指数”这一概念来衡量吸烟引起肺癌的风险。除了主动吸烟外,被动吸烟同样是肺癌的危险因素之一。如果配偶吸烟,和配偶生活时间越长,患肺癌的可能性也会越大。杰马尔等人在发表的研究论述中指出,女性对二手烟更为易感。一项针对非吸烟人群的肺癌风险评估显示,在非吸烟肺癌患者中,75%是女性、大部分有二手烟接触史。

**远离污染环境,减少与致癌因子的接触。**工业废气、汽车尾气等导致的空气污染(PM2.5)与肺癌发病率增加有关。室内空气污染如燃料烟雾、烹饪油烟等也被认为是肺癌的重要危险因素,尤其对女性肺腺癌影响较大。女性在家做饭时,可使用抽油烟机,减少爆炒和油炸等烹饪方式。空气污染重时非必要不出门,出门必须戴口罩。

**均衡饮食,多吃新鲜果蔬,减少腌制食物的摄入。**研究发现,如果摄入食品缺少维生素A,可使呼吸道发生鳞状上皮化生导致癌症的发生,而肺癌最常见的癌前表现是鳞状上皮化生。研究表明,吃红肉最多的人患肺癌的风险增加了16%。猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等红肉含有大量饱和脂肪和铁,在高温加工过程中会产生导致基因突变的化学物质,如异胺环等致癌物,如果经常吃烧烤的红肉、煎炸肉,可能会引发肺癌。此外,食品加工过程中添加的部分化合物、激素或其代谢产物可能会影响细胞的正常分化和凋亡,促进肺部组织的异常增殖,增加罹患肺癌的风险。

**不生闷气,剔除致癌心理因素。**有些女性过于内向、喜欢生闷气,不善于疏导发泄,这种性格被称为C型性格。C型性格人群容易产生更多的负面情绪,得癌症的概率要比一般人高出3倍甚至更多。中医认为“肺主气,司呼吸”,“心主血脉”,气总是不顺,必然导致伤肺,促进癌症的发生。

专家指出,说到底,改正不良生活习惯、保持良好的心态、劳逸结合、多运动,才是增加身体抗击癌症攻击能力的正确方式。

防病鲜知道

## 老年梦游者 死亡风险升高58%

近日,全球第一个关于梦游的前瞻性队列研究结果公布。研究发现:夜间出现梦游症状的老年人,未来几年的死亡风险比没有梦游的人高58%;梦游症还与痴呆和帕金森病导致的死亡密切相关。

这一研究由复旦大学特聘教授、复旦大学营养学院院长高翔团队与美国宾夕法尼亚州立大学和哈佛大学合作完成,相关论文发表在美国医学期刊《梅奥诊所学报》上。

早在2012年,高翔就利用哈佛“健康从业者队列”采集梦游数据,纳入了2.6万名来自美国健康从业者队列的老年男性,并在6年的随访中记录了4743名死亡病例。有数据显示,梦游者约占总人口的1%~6%,其中大多是儿童和男性。而儿童的梦游机理和成人梦游机理可能完全不同,儿童时期梦游常在进入青春期后自行消失,这可能与儿童神经系统发育不完全相关,但成人梦游通常可能与一些脑相关的病理学改变有关。

高翔表示,导致梦游的因素包括遗传、疾病因素、药物作用和酒精摄入等,目前的研究只在老年人中发现了梦游症与死亡的关联,因此对于老年人而言,梦游可能是神经退行性疾病发生的新标志。

(汪航)

## 压力大的父母 所生孩子更易患哮喘

一项新的研究显示,父母压力大与儿童哮喘症状加剧之间存在关联。

澳大利亚昆士兰大学的研究人员分析了澳大利亚儿童纵向研究中14年来收集的3900多名儿童及其家庭成员的数据,研究结果显示,与父母压力较小的孩子相比,父母压力适中或不断增加,其孩子患哮喘的可能性要高77%;母亲患有中度抑郁症,其孩子患哮喘的可能性要高55%,而父母经济困难,孩子患这种呼吸疾病的风险要高40%。

研究人员表示,人们普遍认为吸烟、交通污染和过敏原等环境因素会引发哮喘症状,但可能没有意识到心理社会压力因素也会产生有害影响。因此需要进一步研究制定有效的策略来解决母亲抑郁、家庭经济困难以及父母存在的压力问题,以长期控制儿童哮喘。

(方草)

## 主食男多女少 死亡风险低

近期,日本名古屋大学和东北大学等研究小组在国际《营养学杂志》网络版发表的一项研究显示,碳水化合物摄入量与死亡风险有关,男性摄入量少,女性摄入量多,均可致死亡风险上升。

研究小组以81333名年龄35~69岁的成人(男性34893人,女性46440人)为对象,通过食物频率调查问卷,推算出每天碳水化合物和脂肪摄入量,并进行平均8.9年的追踪。结果表明,在男性中,与碳水化合物摄入量标准组(50%至<55%)相比,低摄入量组(<40%)的全因死亡风险增加59%,癌症死亡风险增加48%。在女性中,与碳水化合物摄入量标准组(同前)相比,高摄入量组(≥65%)的全因死亡风险增加71%,癌症死亡风险也有同样倾向。

此外,脂肪摄入量与死亡风险的关系,在男性中,与脂肪摄入量参考组(20%至<25%)相比,高脂肪摄入量组(≥35%)癌症死亡风险增加79%,心血管疾病死亡风险有随脂肪摄入量增加而上升的倾向;而另一方面,女性脂肪摄入量的增加则有降低全因死亡风险和癌症死亡风险的倾向。

(夏晋)

■ 闻唱

近期,《柳叶刀-公共卫生》上线中国专刊,发表由中国疾病预防控制中心慢病中心联合首都医科大学共同完成的2005—2020年中国及分省癌症疾病负担研究报告。报告显示,从2005年到2020年,癌症相关死亡数和早死寿命损失年(YLLs)分别增长了21.6%和5.0%,肺癌、肝癌和胃癌仍是我国癌症相关死亡中前三位死因。城市地区多数癌种的标化死亡率呈现显著下降,而农村地区过半癌种标化死亡率仍在上升。

## 肺癌跃居我国女性癌症死亡之首,年轻女性肺癌发病超男性成为普遍趋势

值得关注的是,过去肺癌患者主要以男性为主,而最近几年,女性肺癌患病率出现上升趋势。上述报告显示:在40~59岁中年人群中,女性的三种主要致命癌症类型是肺癌、乳腺癌和宫颈癌,女性因患肺癌导致死亡的比例排名跃升为第一;在80岁及以上的人群中,肺癌同样成为该年龄段女性癌症相关死亡原因之首。与此同时,在2005年至2020年期间,男女胃癌、肝癌和食管癌以及女性乳腺癌和宫颈癌的死亡率皆呈下降趋势。

健康提醒

过多食用油腻、高糖分、高热量的食物,可能会引起身体糖代谢异常,出现血糖升高。而一日三餐饮食不均衡、不规律又导致血糖一直在波动,很容易出现糖代谢紊乱,从而促进胰岛素抵抗。

# 儿童糖尿病,提醒警惕生活中的“隐形糖”

■ 中国妇女报全媒体见习记者 张凌漪

■ 黄琪奥

近日,中国妇女报全媒体记者从陆军军医大学西南医院获悉,近年来该院接诊的糖尿病患者呈明显年轻化趋势,内分泌科隆敏主任提醒,日常生活中摄入“隐形糖”过多,是糖尿病不断年轻化的重大隐患。

## 不良生活习惯加剧了糖尿病日益年轻化

“谢谢你们,孩子已经好多了。”在陆军军医大学西南医院内分泌科内,张女士带着2岁的儿子浩浩,对接诊的医护人员表达着谢意。

时光回到1年前,当时只有1岁的浩浩因为时常口渴以及明显的消瘦、突发呕吐被家长送到西南医院儿科急诊。“通过询问病史,我们了解到,浩浩一直不喜欢喝牛奶,日常通常都是用酸奶代替。”陆军军医大学西南医院内分泌科副教授匡剑初回忆,孩子在入院前几天便出现了多次多尿、精神萎靡等症状。经诊断,浩浩患上了儿童糖尿病。在接受了生理盐水扩容、胰岛素泵降血糖等一系列治疗后,浩浩的血糖才逐渐恢复了正常。

事实上,类似浩浩这样的糖尿病患者,在内分泌科还有很多。隆敏主任告诉记者,近年来,内分泌科收治的糖尿病人呈现明显的年轻化趋势,除了有浩浩这类儿童糖尿病外,还有不少年轻人年纪轻轻就被确诊为2型糖尿病。临床数据显示,目前

18~35岁的糖尿病患者已占糖尿病人的40%。

为何糖尿病会找上年轻人呢?内分泌科魏平教授介绍:“糖尿病日趋年轻化主要和人们的生活习惯及遗传有关。”魏平教授认为,年轻人过多食用油腻、高糖分、高热量的食物,可能会引起身体糖代谢异常,出现血糖升高。而一日三餐饮食不均衡、不规律又导致血糖一直在波动,很容易出现糖代谢紊乱,从而促进胰岛素抵抗。

同时,长期缺乏体育锻炼会导致身体代谢功能下降,引起胰岛素抵抗和血糖升高。有研究显示,在标准体重的基础上,体重每增加1公斤,患糖尿病危险将至少增加5%。另外,精神压力和工作压力也是糖尿病的诱因之一。魏平教授认为,长期应激状态会导致身体内分泌失调,促进糖尿病的发生。睡眠不足会使人体分泌的胰岛素减少,长此以往,易引发糖尿病。

“吸烟也容易使血管痉挛,血液黏稠度增加,引起组织缺血、缺氧,加重心血管疾病的发生,同时,吸烟使抗病能力与胰岛敏感性下降。经常饮酒对血糖的影响非常大,特别是空腹饮酒,容易出现低血糖。”魏平教授说。

## 肉脯、葡萄干都含高糖,控糖不能忽视这些“隐形糖”

随着糖尿病的逐渐年轻化,越来越多的年轻人开始注重减少糖分的摄入。对此,隆敏主任表示,要真正做到控糖,除了要控制常规糖分外,还

龄组男性。

## 不吸烟也得肺癌?非高危人群也应纳入筛查范畴

“在东亚人群中,年轻、不吸烟女性若诊断出肺癌,大多属于磨玻璃结节型。这是肺癌一种特殊的临床亚型,可以理解为肺癌自然病程中的特殊阶段。”复旦大学胸部肿瘤研究所所长、胸部肿瘤多学科首席专家、肺癌中心主任陈海泉在接受“医学界”采访时表示,截至目前,学界并不清楚肺癌流行病学特征改变受到哪些病因学影响。“全球多国都意识到年轻女性的肺癌发生率在上升。”

英国癌症研究院2019年报告指出,女性肺癌死亡人数正在增加。该国对2008—2014年间接受肺癌手术的患者进行分析,发现67%的女性患者从不吸烟。

在我国的台湾省,女性肺癌患者数量近年来明显增多。据当地媒体报道,九成女性肺癌患者没有吸烟史。

“随着医学技术进步,大量肺癌会在机缘巧合中更早地被检出。”2021年,陈海泉团队发文,讨论一种特殊类型肺癌“青少年肺癌”。陈海泉团队总结了5年内收治的青少年肺癌病人,归纳

需警惕“隐形糖”的摄入。

“其实,对于糖类的理解,我们现在还比较片面,除了已知的糖类食物外,不少食物的含糖量都不少。”匡剑初提醒,比如猪肉脯、葡萄干等食物,就有丰富的糖分,如果按照一块方糖是4g,大约5片猪肉脯就能达到8块方糖的含糖量;而一小把葡萄干的含糖量就高达7~9块方糖。

“除了这些零食外,不少所谓0卡0糖的饮品同样要少喝。有些商品在包装上写着‘无添加蔗糖’,但是仔细看配料表会发现,虽然不添加蔗糖,却可能添加了葡萄糖浆、麦芽糊精等,而这些物质在水解后

