

孩子生得越多，女性衰老速度就越慢？

前不久，有媒体宣称，国外的一项研究表明，生孩子越多，其DNA端粒的长度就越长，女性衰老的速度就越慢。换句话说，多生孩子可以永葆青春。

对于这则消息，网友一边倒地觉得不可信。

那么事实究竟如何？

小到细菌，大到蓝鲸，任何一个生物都时刻处于新陈代谢之中。对于人体而言，每分钟都有衰老细胞被清除，与此同时，细胞也不断以染色体为模板，通过有丝分裂产生新细胞，接替“前辈”的工作。

如何保证这些新来的能够胜任呢？

科学家们发现，在真核生物的染色体末端，存在一种特殊的结构，它由一段

非常短而且数目精确的串联重复DNA组成。这就是端粒(telomere)。

端粒一方面可以保护染色体的完整性、维持染色体的稳定，阻止染色体发生融合、降解、丢失、重复等不良变化，另一方面，又像是一层盔甲，给了基因抵御细胞内外种种伤害的能力，从而保护细胞遗传物质的稳定性。

因而我们可以说，端粒是机体新陈代谢过程中的一道安全带。

安全带会随着使用逐渐磨损，端粒亦然。研究发现，端粒随着细胞分裂，每次丢失50~200个碱基。当几千个碱基的端粒DNA完全丢失以后，细胞就会停止分裂。

当人体内具有正常分裂能力的细胞



越来越少的时候，不就意味着衰老细胞不断增多、新生细胞逐渐减少吗？这会不会是人类衰老的根本原因呢？

学界一直有“端粒——衰老”假说，认为端粒缩短乃至消失，是衰老的关

键。围绕着这一假说，学者们进行了大量研究。

学者，从两个相邻的土著部落里选取75名妇女，分别在2000年和2013年，统计她们的生育次数，并通过唾液，测量其细胞端粒的长度。结果发现，在这十三年中，生育较多存活后代的女性的端粒较长，并且每多生育一个孩子，端粒就增长0.059个单位。

他们根据研究，写了《妇女生育数量和端粒长度的前瞻性、纵向研究》一文，发表在《公共科学图书馆·综合》上。

学者在文中对这种现象进行了解释。孕育过程中，妇女体内的雌激素水平剧烈、持续上升，对细胞端粒进行了有效的保护。

蝌蚪五线谱 文/赵昌昌

这几年，门诊来看前列腺毛病的患者越来越多。在我国，前列腺癌发病率已经超过膀胱癌。

男人过了四十五，要给前列腺做防护

浙江大学医学院附属邵逸夫医院泌尿外科主任张志根主任医师，从事前列腺方面的研究与临床超过30年。他说，20年前，医院一年确诊的前列腺癌患者约20例，而现在每年接受前列腺癌手术的患者就超过200例。

为什么发病人数增加这么快？哪些人容易高发？防治方面需要注意什么？今天，张志根主任专门为给大家把这些问题讲讲清楚。

巴菲特、默多克都曾患病

发现得越早，治疗效果越好

说到“股神”巴菲特、传媒大亨默多克，大家一定耳熟能详。但你知道吗，他们都曾是前列腺癌患者。

经过治疗，这两位“大腕”的情况恢复得不错，依旧活跃在大众视线。对此，张志根主任说，治疗前列腺癌关键在于早发现。发现得越早，治疗效果越好，治愈的可能性也越大。

45岁以上的男性要注意

最好每年例行两项前列腺检查

据统计，相比欧美国家，我国70%左右的患者发现时已是晚期。

“利用磁共振、PSA检测，现在能比以前提早5~10年查出前列腺癌。”张主任提到，医疗技术是发展了，但市民的意识显得有些“追不上速度”。

如今人口老龄化在加剧，而前列腺癌是一种和年龄密切相关的疾病。饮食结构的改变，比如摄入过量的脂肪，可能也是发病率升高的原因。另外，还包括遗传因素。

想要预防，得注意生活和饮食习惯。“少吃红肉、油炸食物，多吃些蔬菜。”

因为前列腺癌早期并没有什么症状，出现尿频、尿痛则往往到了晚期。张志根主任建议，45岁以上的男性每年做次前列腺癌的检查，包括PSA筛查和直肠指检，有家族史的男性更要重视。“结合着影像检查更为准确。”

前列腺癌治疗手段很多

活到90岁的患者大有人在

张主任一直强调，不用闻癌色变。现在对付前列腺癌的手段很多，包括根治性手术、内分泌治疗和放疗等。

活到90多岁的患者大有人在，应该保持积极的治疗心态。

“前列腺癌是一种激素依赖的肿瘤，在根治性手术/根治性放疗后，部分患者可以接受辅助内分泌治疗，减少残余阳性淋巴结和微小病灶，以降低癌症的复发转移率，提高生存率。”

最后，张志根主任说到前列腺癌和前列腺增生的差别。

“两种毛病发病部位不同。做完前列腺增生手术还可能得前列腺癌。前列腺癌与前列腺增生发生年龄可以叠加，出现症状可以叠加，PSA增高可以叠加，应到泌尿外科进一步诊治。”

中国新闻网 2016.10.26文/郑琪

口服避孕药禁忌多

血栓症和子宫肌瘤患者等需谨慎

栓生成。

有子宫肌瘤或疑似患有与雌激素有关之癌症，例如乳癌（包含有乳癌家族史、乳房有硬块者）、子宫癌（特别是子宫颈癌）患者、对避孕药过敏者、原因不明性器官出血者也应避免。子宫长肌瘤妇女若服用口服避孕药，应定期接受子宫癌检查。

口服避孕药对吸烟者也不宜。报导指出，吸烟会增加血栓形成的风险，因此“35岁以上，每天抽烟超过15根的瘾君子”忌用口服避孕药。不过，即便是重度瘾君子，只要戒烟就没有这方面的顾虑。

哺乳中的妇女或是怀孕期间出现黄疸、持续性搔痒症或孕期曾感染单纯疱疹者、有严重肝病、肝肿瘤、脂肪代谢异常、重度高血压、耳硬化症、抗磷脂抗体症候群等患者，或是年过40岁、体型肥胖、有轻微高血压（含怀孕中高血压）、轻微肝病或心脏、肾脏方面疾病者也要避免使用。

《参考消息》2016.10.27



可阻衰老关键物质或可延长人类寿命

丹麦和美国研究人员说，他们发现了可以阻止衰老的关键物质，也许有一天能够帮助人类延长寿命。

哥本哈根大学健康老龄化中心与美国国立卫生研究院的研究人员利用老鼠与蛔虫进行试验。这些试验动物均患有共济失调毛细血管扩张症，这是一种神经退行性疾病，患者DNA无法修复，会出现与早衰类似的症状。

研究人员发现，给这些试验动物体内添加辅酶NAD+后，细胞的老化过程减缓，线粒体损伤也得到遏止。

更令人惊喜的是，这些试验动物的寿命都得到延长。研究人员说，虽然这种方法尚未开展人体实验，但是由于自然界动物细胞的修复机制类似，它在人身上也很可能行得通，能帮助预防阿尔茨海默氏症和帕金森氏症等老年性疾病。或许有一天，延缓衰老甚至延长寿命真的能成为现实。

新华社 2016.10.17文/荆晶

高校防艾不力敲警钟

日前，江西南昌疾控部门通报，南昌市青年学生中艾滋病感染者和患者快速增加，今年1到8月新增病例23例，而近5年疫情年增长率为43.16%。

这一通报再次敲响我国高校防艾的警钟，暴露出当下我国少数地方高校防艾工作仍存在诸多漏洞。这既与一段时间以来高校对艾滋病以及性安全教育的缺位有关，一定程度上也与高校防艾措施不足、投入不够、应对不力有关。

开放社会需要开放的治理思维。随着经济社会发展，我国高校在校学生的各种观念相比过去开放。但受多方面因素影响，当前高校内部乃至全社会仍对于艾滋病患者、同性恋者关注有限、包容不足、引导不够。是漠然置之、视而不见，还是采取措施，力求

化解？对此，高校管理者如何应对？这既考验其智慧，更考验其责任与担当。

只有积极应对，方能取得实效。从这个角度看，相关部门及时通报高校艾滋病情况值得点赞。既要有包容之心，更要有防治之策。亡羊补牢为时未晚，理性地看待艾滋病疫情，并采取有效措施强化薄弱环节，才能真正有效防止艾滋病在高校扩散。

目前，国内不少高校已开设性安全教育课程，也举办了一些防艾宣传活动，但收效仍不理想。为避免高校成为防艾薄弱环节，高校管理者和相关部门多一些换位思考，多一些实实在在的防治举措，加强预防工作的针对性，推动艾滋病防治取得更多成效。

新华社 2016.10.27文/胡锦武 余贤红

别拿“疼痛”不当病！身体发出的警告要当心

10月的第三周是中国镇痛周，疼痛已经被定义为人类第五大生命体征。对于痛，专家表示，约90%的疼痛患者没有得到应有的治疗，殊不知疼痛带来很大伤害。

痛了，就忍了？

痛了就忍着，这是很多人的做法。统计显示，西方人均消耗镇痛药数量很高，而东方人的消耗量还不足他们的1/6。除了经济及医疗因素，与东方人的忍耐力也大有干系。

“中国家长发现孩子跌倒后，总会教育孩子痛了要忍，忍了更勇敢，甚至很多人因疼痛感到愧疚，尤其在面对孩子和

伴侣时，总认为要坚强，也不愿让孩子吃镇痛药，认为是药三分毒；但西方人想法不一样，一有痛感就会选择马上处理、止痛。”浙江省儿童保健医院麻醉科主任胡志勇如是说，这些“生扛派”认为身体疼痛是因为过量运动或劳累，休息就能缓解，或者认为疼痛是疾病的一部分，疾病治好了疼痛自然就好了，因此面对疼痛选择了“忍”。

忍痛，真的有麻烦

首都医科大学功能神经外科主任医师李勇杰教授指出，疼痛拖太久就会转化为慢性疼痛。“以往，慢性疼痛是疼痛间

断地持续两个月甚至更久，现在国际疼痛学会把慢性疼痛时间期限改为一个月，就是因为疼痛越早控制，越好控制。”李勇杰教授介绍，一般，疼痛忍到3个月以上就相对难以控制了。

慢性疼痛会影响患者身心健康，降低生活质量，导致机体各系统功能失调、免疫力低下而诱发各种身心并发症，同时也给家人带来精神负担。更值得注意的是，有些慢性疼痛或是某些恶性疾病的警戒信号。因此，疼痛非小事，正是身体发出的警告。

《健康时报》2016.10.27文/梁缘