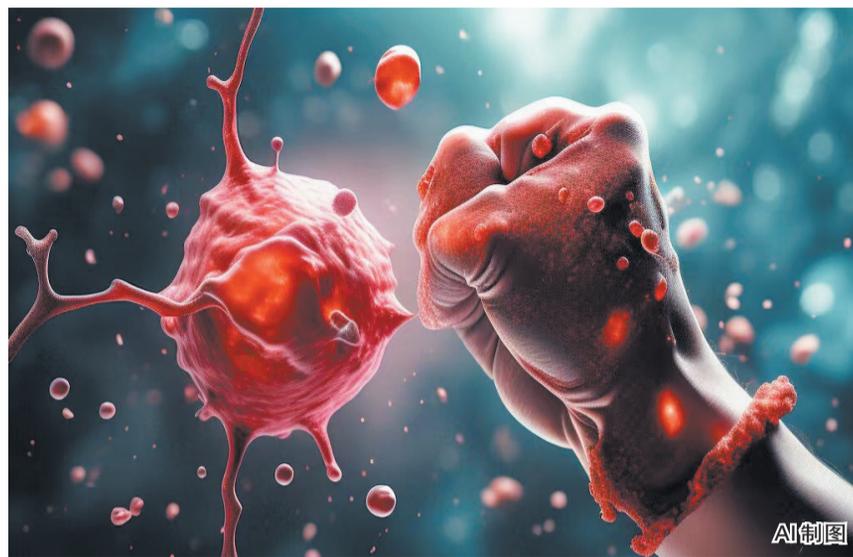


不必谈癌色变 让科学跑赢“瘤”言

□ 科普时报记者 史诗

编者按 2月4日是世界癌症日,由国际抗癌联盟(UICC)于2000年发起。生活中,总有一些“瘤”言蜚语左右我们冷静的判断,令人谈“癌”色变。但在医生眼中,癌只不过是我们体内一部分变得异常聪明、顽强、狡猾、邪恶的细胞。今天,《科学辟谣》邀请行业专家用科学与事实对肿瘤谣言进行辟谣,让公众对谣言的产生能有系统认知,并内化为自觉抵御谣言的能力。



AI制图

科学辟谣

科普中国与科普时报社办



谣言: 很多人一发现肿瘤就是晚期,年年做筛查没用。

专家: 胡坚(浙江大学医学院附属第一医院普胸外科主任)

真相: 筛查很重要。一些朋友认为年年体检筛查没有用,就算平时体检正常,还是会“突发癌症”,而实际上也确实有些病例,一经发现就是癌症晚期。

但这绝不意味着体检的时候,做适合自己的筛查没用。主要原因有以下几点:首先,肿瘤种类很多,有些肿瘤位于身体深处,一般体检发现不了,一段时间内可能也不会使人感到不适。其次,有些肿瘤则发展速度较快,几个月内就可能发展到晚期,一年一体检确实难以发现。还有些肿瘤早期症状容易跟其他良性疾病混淆,这样也不容易及早检查出来。

但是对常规肿瘤还是有不少有效的筛查手段的,比如肺部低剂量螺旋CT、乳腺钼靶、结肠镜、人乳头瘤病毒(HPV)及宫颈细胞学检查等,不

同人群可遵医嘱在体检时加入合适的筛查。

谣言: 自来水有氯,直接用自来水蒸煮东西会致癌。

专家: 耿刚(内蒙古中医医院主任医师)

真相: 这个说法是不正确的,自来水中含氯并不代表就会导致癌症。

一般自来水经过氯气杀菌后,的确会留下部分余氯,主要是游离态氯以及较为稳定的化合性氯,而这个量相当低。根据国家《生活饮用水卫生标准》GB5749-2022的规定,自来水出厂时余氯含量浓度范围为0.3mg/L—2mg/L,自来水管线末梢余氯浓度范围为0.05mg/L—2mg/L,只有达到以上标准,才能保证持续杀菌、消毒,确保水质安全。可见自来水中的余氯是很微量的,是在安全范围内的,更何况目前尚无足够资料证明氯是人类致癌物,因此,大家没有必要过于担心自来水中余氯的致癌问题。

谣言: 鸡蛋煮老后有层“黑膜”,吃了会致癌。

专家: 武爱文(北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任医师)

真相: 不必过分担心。这种有“黑膜”的蛋黄只是不易被人体吸收,但没

有毒,偶尔食用更不会致癌。

鸡蛋“黑膜”的主要成分是硫化亚铁。这是因为,鸡蛋在长时间加热过程中,蛋白质中的氨基酸会被分解,进而产生硫化物。蛋黄中富含活跃的铁元素,硫化物与铁元素反应会变成硫化亚铁,而硫化亚铁则会使原本金黄色的蛋黄就变成了青灰色甚至是黑绿色,颜色的程度主要取决于煮的时间,煮的时间过长蛋黄容易变色,口味也欠佳。

硫化亚铁本身无毒,在胃酸的作用下可能会分解产生硫化氢(臭鸡蛋的气味),硫化氢虽是一种有毒气体,但有研究表明,一定量的硫化氢可扩张血管并保护胃肠黏膜,并且硫化亚铁能产生的硫化氢很少,远难达到会产生剧毒的量。

谣言: 恶性肿瘤穿刺千万不能做。

专家: 徐泉(中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任医师)

真相: 穿刺活检能够帮助医生判断肿瘤的性质,对于医生决定采用何种治疗方式非常重要,也是化疗、放疗等开展前必须要有的诊断依据。试想,在没有搞清楚这些问题前贸然开始治疗,有可能是危险甚至错误的。

目前,直接穿刺进肿瘤后再拔出体外的做法逐渐被淘汰。现在的穿刺针设计得就像圆珠笔一样,用笔芯取到肿瘤组织,然后缩回到笔筒里,一同退出体外,有效避免了恶性细胞的外漏。即使通过穿刺针带出来极少量肿瘤细胞,也会随时被自身免疫系统消灭,从而阻止肿瘤的形成。从理论上可以负责任地讲,现在穿刺技术不会导致肿瘤转移的情况发生。

怎样判断孩子是调皮还是多动症

□ 科普时报实习记者 王文洁

近日,有网友发帖称女儿确诊多动症,已准备入院治疗,多动症相关话题随即登上微博热搜。据报道,我国超2300万儿童和青少年患有多动症。那么,什么是多动症?

郑州人民医院儿童健康发展中心主任苗萍告诉记者,注意缺陷多动障碍俗称“多动症”,是一种常见的慢性神经发育障碍,其主要症状是注意力不集中、多动冲动和自控能力差等,部分患儿伴有认知障碍和学习困难。

孩子活泼好动,并非都是患有多动症。“如何判断孩子到底是调皮还是多动症?”如果孩子是调皮、活泼好动,他在遇到感兴趣或新鲜事情一般可以安静下来,较长时间集中注意力;在陌生、严肃的环境中,孩子能很好地克制行为,不乱吵闹,行为也有目的性。”苗萍说,患有多动症的孩子,无论在什么情况下都很难集中精力,行为冲动、无计划,很难坚持到底。他们情绪不稳定、缺乏耐心。大部分多动症患儿在运动能力与语言逻辑能力上也会差一些。

多动症能治愈吗?苗萍介绍,从临床随访情况看,随着年龄的增长,部分多动症患儿可自己痊愈,但多数患儿的症状将延续至成年,影响孩子的成长。

苗萍提醒,即使孩子确诊患有多动症,家长也不必过于焦虑。早发现、早干预,通过医生、家庭、患儿、学校或幼儿园等多方面配合,采用药物治疗、心理支持、行为矫正的综合治疗措施,能够帮助孩子融入正常的学习和生活。

乳糖不耐者竟能通过牛奶预防糖尿病?

□ 科普时报实习生 王雨珂

中国自古就有把牛奶视为滋补佳品的诗文可循。陆游《幽居即事九首》曾言:“磴落雪花,修绠汲牛乳。”但中国人与牛奶之间的关系似乎并不总是和谐的,喝了牛奶拉肚子、胃胀气的大有人在。数据显示,中国乳糖酶不足的人群高达59%—75%,大部分国人无法消化奶制品里面的乳糖。

近日,《自然·代谢》期刊上发表的一篇健康研究论文显示,饮用更多牛奶可降低乳糖不耐症个体患2型糖尿病的风险。也就是说,牛奶摄入会

改变这类人群肠道微生物组特定菌种和循环代谢物的水平,且这一结果仅在乳糖酶缺乏个体中出现。

乳糖酶基因的单核苷酸多态性rs4988235基因型决定了一个人成年后是否能持续表达乳糖酶。不能持续产生乳糖酶,很多情况下就会出现人们常说的“乳糖不耐”。乳糖是否耐受力是量的问题,程度轻重在每个个体身上的表现都不一样。对大多数中国人来说,只要不在短时间内大量喝牛奶,通常并不会有什么症状。如果喝牛奶的同时,吃一些

面包、点心等淀粉类的食物,相应的症状几乎察觉不到。

美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院、中国苏州大学医学院等机构科学家组成的团队,随访时间中位数为6年,他们分析了西班牙裔社区健康研究/拉美裔研究的12653名受试者的宿主基因型、肠道微生物组和血液代谢物水平。团队通过两次24小时饮食回顾和一次食物倾向问卷,评估了受试者的牛奶摄入。团队在非持续产生乳糖酶的受试者中发现,牛奶摄入每增加一人份(即一杯液体牛奶),与2型糖尿病发病风险降低约30%有关。

综上所述,牛奶摄入或能帮助乳糖不耐人群预防2型糖尿病。如果对乳糖比较敏感,也可以考虑循序渐进,慢慢增加乳制品的摄入量,让肠道微生物逐渐适应乳糖,避免因突然大量摄入乳糖引发不良反应。

此外,论文作者还表示,研究人员还需要进一步探究喝牛奶和2型糖尿病患病风险降低之间的因果关系。此研究虽然排除了饮食的相关影响,但其他环境因素的影响仍然存在,还需要进一步研究。



AI制图