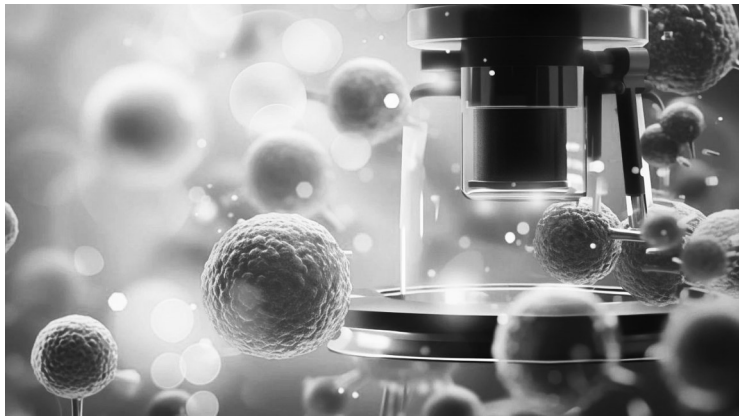


什么肿瘤有遗传性? 请记住“3、2、1”



健康教育

数据显示,我国每年新发肿瘤病例数超过400万例,绝大多数肿瘤是环境与遗传因素相互作用所致。其中,5%~10%是遗传性肿瘤,常呈家族聚集现象,由易感基因突变所致。

随着肿瘤的发病率和检出率不断增加,不少人看到身边的亲朋好友确诊肿瘤后,常常“对号入座”,产生恐慌情绪。

癌症究竟会不会遗传?怎么才能识别遗传性肿瘤?

这几种肿瘤更容易遗传

从家族遗传的角度来说,有些人是肿瘤的“易感体质”,基因决定了他们更容易患病。需要清楚的是,这些人遗传的并不是癌症本身,而是易感性。易感性是指遗传物质上有一些特殊的改变,导致人体处于同一环境条件下时,对外界刺激更敏感,更容易患上肿瘤。临床中常见的遗传风险较高的肿瘤有乳腺肿瘤、胃肠道肿瘤、卵巢肿瘤、前列腺肿瘤等。

遗传性肿瘤往往具有明显的家族聚集性,而且一般发病年龄较早,并在连续几代中存在。如果有些家族中有多代、多名家族成员罹患癌症,那么可能是遗传因素在“作祟”。例如,与散发性乳腺癌相比,家族遗传性乳腺癌常有家族多名成员发病、发病年龄早、双侧或多原发病灶、三阴性乳腺癌更常见等临床特点。同时,家族中有血缘关系的成员罹患其他相关恶性肿瘤的风险也会升高。

有肿瘤家族史一定患癌吗

可以肯定的是,遗传性肿瘤患者的家族成员不一定会罹患肿瘤。肿瘤家族史并不等同于遗传性肿瘤。当家族里出现聚集性肿瘤患者时,需要进行专业的肿瘤遗传咨询,借助基因检测的手段,才能明确是否为遗传性肿瘤。

即使基因检测发现家族成员携带了胚系的致病突变基因,确诊了遗传性肿瘤,也并不意味着一定会罹患肿瘤,只能说明携带者的发病风险比一般人更高。

以乳腺癌为例,乳腺癌目前已经超过了肺癌成为全球第一大肿瘤。普通女性终生罹患乳腺癌的累积风险大概是12%,而携带了BRCA1(一种直接与遗传性乳腺

癌有关的基因,命名为乳腺癌1号基因,英文简称BRCA1)胚系致病突变的女性,罹患乳腺癌的风险会达到46%~87%。同时,这样的携带者罹患卵巢癌的风险也会由1%~2%提高到39%~63%。也就是说,携带这种胚系致病突变的个体,患上乳腺癌或者卵巢癌的风险会明显升高。

了解“3、2、1”的含义

大家在识别遗传性肿瘤时,要记住三个数字,即“3、2、1”。

“3”指的是,家族中有血缘关系的成员中,有3个及以上相同或者相关肿瘤的患者。从遗传性角度出发,乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌和前列腺癌都属于BRCA基因相关的肿瘤。而对于林奇综合征患者来说,结直肠癌和子宫内膜癌也属于相关肿瘤。

“2”指的是两种特殊情况提示可能为遗传性肿瘤。一种是1人罹患2种癌症,或者成对器官患病,如双侧乳腺癌、双侧卵巢癌。另一种是同一器官出现2个或2个以上的病灶,如单侧乳房发现多个癌灶。

“1”有两种含义。第一种含义是“1例年轻患者”。比如,乳腺癌常见的发病年龄是45~69岁,但是如果家族中出现40岁,甚至30岁之前的乳腺癌患者,就要警惕。第二种含义是,1例罕见癌症。比如,乳腺癌多见于女性,但大约每100例乳腺癌里有1例是男性患者,男性乳腺癌就属于罕见癌症,如果出现,也需要提高警惕。

问:遗传性肿瘤患者如何孕育健康的下一代?

答:遗传性肿瘤多呈常染色体显性遗传特征,所以一般父母双方如果有一方携带致病基因,其子女约有50%的概率携带相关突变基因,而且遗传与性别无关。年轻女性恶性肿瘤患者在疾病确诊或基因检测明确为遗传性肿瘤后,建议前往专业的遗传病专科门诊进行肿瘤遗传咨询,在医生指导下进行优生优育。对于尚未发病的,但已知携带胚系致病基因的高危健康女性,同样有必要接受生育计划指导,可通过试管婴儿植入前胚胎遗传学检查和产前诊断,避免下一代携带恶性肿瘤致病突变基因,以降低后代患病的风险。

来源:《健康报》 文:天津医科大学肿瘤医院预防科刘俊田魏丽娟

不要做昼夜颠倒的“伤心”人

当今社会,人们的生活节奏加快,工作压力增加,熬夜成了不少人的生活常态。然而,长期熬夜对我们的身心健康有严重的危害,其中,心脏“受伤”尤为明显。

心脏的作用是将血液推送到身体的各个组织器官,供应氧及各种营养物质,同时带走组织细胞的代谢产物,使组织器官维持正常的生理功能。一个成年人的心脏的体积和拳头大小差不多,重量为230~280克。心脏个头虽小,能量却巨大:成年人在安静状态下心率为60~100次/分,心脏每次泵血大约70毫升,每分钟可以泵出5.7升血液,一生中泵出的血液可达18万吨。

熬夜易引发心律失常

近年来,有关年轻人猝死的报道时有发生。据统计,其中约八成人死于心源性猝死。心血管疾病的发病出现年轻化趋势,熬夜是一个重要推手。

每个人的作息遵循着一定的规律,身体各脏器也有着自身的昼夜节律,这种节律被叫做“生物钟”。同样,心脏也有自己的昼夜节律。

既往人们认为,心脏的昼夜节律主要是依靠神经系统(交感神经和副交感神经)来调节的。交感神经兴奋能使心率加快,体温升高;副交感神经兴奋能减慢心率、降低体温。交感神经和副交感神经相互平衡、相互制约,形成了心脏独有的生物钟。

然而,新近的研究发现,人的心脏也有自己的“意志”,即使在自主神经被完全阻断的情况下,心率也会在一天中的不同时段发生变化。这证明心肌细胞能够进行自主调节,以此来保持昼夜节律。

在夜晚,心脏调节由副交感神经主导(心率减慢),心肌细胞依从自身独立的生物钟运作,将细胞兴奋性逐渐降低。然而,熬夜时,人体主要是交感神经兴奋,并对心脏传出兴奋性信号。两种不同的信号“对抗”着指挥心脏,无所适从的心脏就容易发生心律失常。2021年,美国医学类杂志《心脏与循环生理学》刊发的一项研究证实,健康成年人长期睡眠不足会引起心律模式异常。由此可见,长期熬夜容易诱发心律失常,导致心脏功能障碍甚至猝死。

熬夜加重心脏负担

长期熬夜还会使血压昼夜节律改变,甚至引起高血压等慢性疾病,加重心脏负担。

一般来说,人体的血压受神经内分泌系统调节。长期熬夜会使这些神经内分泌系统功能紊乱,诱发高血压,或导致

高血压患者的血压难以被控制。而长期血压控制不佳可引起心肌细胞肥大、左心室肥厚、左心房扩大以及心脏收缩舒张功能障碍等,从而导致高血压性心脏病,最终进展为心力衰竭。

熬夜增加患冠心病的风险

如前所述,长期熬夜会导致心脏的生物钟紊乱,交感神经和副交感神经的调节平衡被打破。此外,长期熬夜还会引起机体内分泌系统紊乱,如肾上腺激素和皮质醇激素水平增加、脂质代谢异常、血小板聚集功能增强、血液黏稠度增加等,进而诱发或者加重动脉粥样硬化的发生。我国的一项研究结果显示,长期、频繁夜生活和工作能够显著增加人们患冠心病和房颤的风险。

与此同时,人们在熬夜时还常常伴有抽烟、饮酒及大量饮用咖啡等不良习惯。这些行为不仅会使人体的交感神经兴奋度加强,还会促进炎症因子分泌,诱发斑块破裂及冠状动脉痉挛,导致心绞痛或心肌梗死的发生。

除了“伤心”,长期熬夜还会对身体造成其他损伤。例如,熬夜伤肝已被大众所熟知。熬夜与肿瘤的发生也有着密切联系。早在2007年,世界卫生组织就已经把“熬夜”定义为2A类致癌因素,与高温油炸食品同属一类。

熬夜后有补救办法吗

熬夜后首先应科学补觉。如果前一晚熬夜时间较长,建议第二天上午充分补觉,但午后不建议继续补觉;若前一晚熬夜时间不长,适当补觉或用打盹方式补觉即可。其次,熬夜后应科学饮食。熬夜后的早餐很重要,不能为了补觉选择不吃早餐,早餐种类以富含蛋白质、矿物质和维生素的食物为主,尽量避免高糖食物。熬夜后的科学运动也是必要的,建议以有氧运动为主,如瑜伽、散步等。最后,熬夜后我们要保持良好的心理状态,保持冷静与情绪平衡。

熬夜后切勿过度补觉!补觉不是越多越好,若补觉过多反而容易加重心脏及机体其他脏器生物钟紊乱,影响人的精神状态。此外,熬夜后谨慎饮用提神饮品,如咖啡、浓茶等,尽量避免吸烟和饮酒。熬夜后也不宜剧烈运动。熬夜后的心脏处于高负荷状态,此时剧烈运动容易诱发心律失常。

总的来说,夜晚是人体修复的重要时间,大家要保持充足的睡眠和正常的昼夜节律。切不可做一个昼夜颠倒的“伤心”人。

来源:《健康报》 文:浙江萧山医院心内科 吴继军

