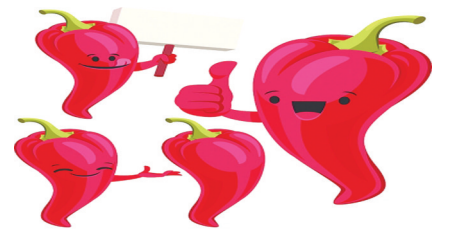




红辣椒中“辣椒素” 或能延缓肺癌进展



美国一项新研究显示,红辣椒中含有的天然化合物“辣椒素”可延缓肺癌进展,未来有望以此开发抗癌药物,与化学疗法联用抗癌。

美国马歇尔大学研究人员日前在美国研究病理学学会年会上报告了这一成果。研究人员介绍,肺癌细胞可能会向身体其他部位转移,使治疗变得更加困难,而最新研究发现,红辣椒中的辣椒素可使肺癌细胞转移放缓。

研究人员对培养皿中的人类非小细胞肺癌细胞进行实验,发现辣椒素可以抑制癌细胞侵袭其他细胞,而这是癌细胞转移的第一步。另外,给患有转移癌的小鼠喂食辣椒素后,其肺部的转移性癌细胞面积比没有食用辣椒素的转移癌小鼠要小。进一步的分析发现,辣椒素可通过控制蛋白质Src的活性来抑制肺癌转移。这种蛋白质在控制细胞增殖、分化、运动等过程的信号传导中发挥作用。

研究人员表示,希望未来能够联合使用辣椒素与化疗药物治疗各种类型的肺癌,同时他们还在寻找不具有刺激性的辣椒素类似物。

验血可实现无创?

立陶宛科技创新局日前宣布,立陶宛研究人员开发出一种血液分析传感器,可在不侵入皮肤的情况下获取血液的某些参数。

这种基于激光技术的血液分析传感器由立陶宛健康科学大学和立陶宛一家技术公司联合研发。它可以安装在智能手机、智能手表等设备上,无需刺入皮肤就可不间断地检测血液中葡萄糖等成分的水平。

立陶宛健康科学大学教授尔维尔纳斯·丹布劳斯卡斯介绍,这种血液分析传感器可以帮助快速诊断急性感染、败血症等疾病,还可以监测体内不同器官的血流情况。一旦投入使用,可以给糖尿病患者等需要日常监测血液变化的慢性病患者带来极大便利。运动员还可以利用这种传感器监测身体状况,预防运动损伤等。

对于患者来说,利用这种传感器验血不仅无痛,还可以避免抽血带来的感染风险。大部分情况下,它可以达到常规抽血化验的准确度。由于操作简便,患者自己就可以监测血液中特定成分的变化,并将数据通过软件传给医生。

目前,这种血液分析传感器尚处于实验室测试阶段,计划两年后投入市场。下一步,研发团队计划让这种智能传感器“学习”健康人的血液数据,通过比对准确预测相关疾病。(本报综合)



春季如何科学减肥?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安阳光社区的市民小安想咨询,春季如何科学减肥呢?

阳光社区卫生服务中心相关工作人员提醒,春季踏青是户外运动的好时机。气温适中,阳光充足,爬山、骑行都是很好的运动方式。由于此类户外运动大多是中低强度、较长时间的运动,可归属为有氧运动,所以能帮助锻炼心肺功能,消耗能量从而消灭冬天悄悄生长的脂肪。

春季天气开始转暖,不需要更多的热量来应对外界的严寒,过多的能量就会变成脂肪贮存起来。所以天气转暖后,应改变饮食策略,适当控制高能食物的摄取,并且增加活动量,以防过多能量的摄入,引起脂代谢异常,降低人的免疫力。

春季多喝水能帮助人体排出体内多余的毒素,提高新陈代谢水平,有助减肥。相反,饮用汽水或任何其他含糖饮料会增加卡路里摄入,是减肥者的大敌。另外,饭前喝水能增加饱腹感,对减少食量有很大的帮助。

春季不少居民会“春困”,要做到早睡早起,这也是快速减肥的小妙招。熬夜的人身体会变差,影响新陈代谢,也会令食欲大增。建议居民每天睡眠八小时,保持旺盛的精力,迎接减肥锻炼。

如何预防运动损伤?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,运动爱好者张星打篮球时脚腕受伤,被送至医院时,医生说,运动损伤可以提前预防,莫到受伤后再来后悔。

市中心医院相关负责人介绍,爱好运动的人,应在教学、训练和比赛中,特别注意加强损伤预防。

合理安排运动负荷。为减少运动损伤,运动员应严格遵守运动训练原则,根据年龄、性别、健康状况、训练水平和各项运动项目的特点,个别对待,循序渐进,合理安排运动负荷。

准备活动要充分。不少运动伤是由于准备活动不足造成的,准备活动可提高中枢神经系统的兴奋性,增加肌肉中毛细血管开放的数量,提高肌肉的力量、弹性和灵活性,同时提高关节韧带的机能,使关节腔内的滑液增多,防止运动时的肌肉和韧带的损伤。

运动量力而行,循序渐进地安排训练的内容和强度。如果是不经常运动的人,千万不能一上场就立刻进行高强度的运动,因为这时你的肌肉和关节因长期没有进行活动而十分脆弱更易发生运动损伤。

防止局部负担过重。训练中运动量过分集中,会造成机体局部负担且过重而引起运动伤。例如,膝关节半蹲起跳动作过多,易引起髌骨损伤。因此,在训练中应避免单调片面的训练方法,可以学习身体多个部位的不同锻炼方法。

一不小心,就有一口酸水涌了上来,从胃里直接穿过食道、越过咽部,涌向口腔……这可不是什么酸爽的事情,泛酸、烧心,正是胃食管反流病的典型症状。中华医学会相关数据显示,我国胃食管反流病(俗称“烧心”)患者达到1亿人,此病已成为我国发病率最高的慢性疾病之一。

最会“变脸”的病

不少病人被误诊多年

要说胃食管反流病的怪,就怪在会“变脸”,让很多人压根不知道自己患上了此病。

火箭军特色医学中心胃食管反流病科主任吴继敏介绍说,科室12年来接诊的万余名患者中,除了泛酸、烧心等消化道症状外,有一半患者还伴有哮喘、咳嗽等呼吸道症状,这些患者长期以来都被当成单纯的哮喘来治,结果不见好转。

泛酸、烧心是胃食管反流患者的典型症状,但很多患者却表现为各种各样的非典型症状,如胸痛、腹痛、恶心、反复口腔溃疡、口臭、口水过多、慢性咽炎、声音嘶哑、突发性耳聋、咳嗽、支气管哮喘等,患者往往在数个科室兜兜转转,最终却一无所获。

“胃食管反流病和很多的疾病都容易

混淆,但特别要注意的是胃食管反流引起的胸骨后不适和心源性胸痛之间的区别。”北京朝阳医院消化内科主任医师郝建宇介绍说。

郝建宇解释,食道位于胸骨后方,如果出现酸的反流或是碱的反流,那么它会刺激胸骨后方从而产生疼痛感。这时就需要鉴别,这到底是心脏的问题,还是反流的问题。

一般而言,如果病人疼痛时间较长,如果每次超过10分钟,20分钟,甚至达到半个小时以上,而且疼痛发作时间和进食时间比较靠近,那么就考虑是反流导致的。

如果疼痛时间较短,比如疼了几秒或几分钟就过去了,且疼痛多是在上下楼或运动以后出现,这时就要警惕这种不舒服可能是心脏的病。

认清反流真面目

四大检查手段少不了

尽管可疑症状很多,但并不是所有的打嗝儿、泛酸都是胃食管反流病的疾病信号,比如一顿饕餮大餐之后,胃承载不了那么多容量的食物,只能动用更多胃酸消化食物,于是食物和胃酸“夺门而出”,但并不能就此把自己扣上胃食管反流病的帽子。

认清胃食管反流病真面目,不能跟着感觉走,想要了解真相,四大检查手段少不了。一般来说,医生会按照以下顺序来逐一排查:PPI试验(质子泵抑制剂)、胃镜、食管测压、24小时pH监测。除此之外,还有一种方式是医生根据患者的症状进行诊断性用药,如果患者的反流症状得到缓解,则可反证确诊,如果没有得到缓解,则要考虑其他病因的可能。

吴继敏提示,依据反流物到达的部位

不同,胃食管反流病可分为四期:

胃食管期:胃内容物进入食管,引起烧心、胸痛、背痛、嗝气、吞咽困难等症状;

咽期:反流物到达咽喉部,引起咽喉疼痛、咽异物感、声音嘶哑等;

口腔期:反流物到达口腔、鼻腔或中耳,引起泛酸、口苦、口腔溃疡、流涕、鼻涕后流、鼻塞、耳鸣、听力下降等症状;

喉气管期:反流物进入气管,引起咳嗽、咳痰、憋气、哮喘、吸入性肺炎、肺纤维化等,此期症状最重,严重影响患者生活质量,甚至会发生喉痉挛危及患者生命。

目前,胃食管反流病主要依靠内科学药物治疗,症状严重者,还可通过胃镜下贲门微量射频、腹腔镜下胃底折叠手术来进行治疗。

这些做法有助预防反流

调整生活习惯控制体重

反流多数是和生活习惯相关,此外体型肥胖、有食管裂孔疝者以及年老都容易出现胃食管反流病。

吴继敏提醒,想要预防胃食管反流病,首先要调整生活习惯。

少食用对胃黏膜有明显刺激的食物,包括过冷、过热、过酸、过甜食物及辛辣刺激性食物,以及咖啡、浓茶等对胃有明显刺激的饮品。

不要三餐不定时,否则易导致胃功能紊乱。不要饮食过饱,以免引起胃内压力增加,胃气上逆,导致反流。不要抽烟、饮酒,抽烟会引起食管括约肌松弛,导致胃酸反流,饮酒会使食管蠕动,导致食管清除

(本报综合)

这种病会「变脸」,胸痛、背痛、咳嗽等都可能它是它

别小看胃食管反流病

“单行道”变“双行道”

一路从嘴烧到心

这两年,焦大爷再也不敢躺着睡觉了。因为只要一躺下,一股酸涩的液体就会从胃到食管,再到口腔,自下而上,一路上涌,直至焦大爷被呛得根本无法入睡。到医院一检查,才知道是患上了胃食管反流病。

2011年,中国医师协会消化医师分会发起的针对胃食管反流病的流行病学调查显示,2000名体检者中有67%的人出现明显的消化道症状,其中13.4%的人是因患有胃食管反流病而出现消化道症状的。以13.4亿居民的基数估算,我国的胃食管反流病患者已达1亿人。

人体正常的消化道结构,是从口腔开始,经咽部至食管、胃、十二指肠、小肠、大肠至肛门,食物消化也是沿着这个路径向下,而胃食管反流病,则是胃、十二指肠的内容物反流而上,涌入食管。

明明是胃和十二指肠的液体,怎么会往上走呢?似乎有点违背地心引力。

“在胃与食管之间,有一扇‘城门’叫贲门。”中山大学附属第六医院消化内科副主任医师张敏介绍,贲门是一个特别的阀门,不阻碍食物的下行,但可以屏蔽胃酸反流。

然而,一旦贲门结构因为年龄因素“老化”,或因为其他原因导致其失去了正常功能,原来的秩序就会被打破,“单行道”就会变成“双行道”,不仅食物可以继续下行无阻,同时胃里的胃酸也能逆流而上,在食管和咽喉处搞破坏,导致反流性食管炎、咽喉炎、龋齿,甚至造成食管溃疡,形成胃食管反流病。

在中山大学附属第六医院消化内科,跟焦大爷类似的病友有很多,他们中大多数是老年人。60岁以上的老人大多心肺功能下降,若胃内容物反流至食管,引起泛酸、烧心,然后继续跑到喉咙,则会引起咽部异物感,造成声音嘶哑及反复咳嗽,甚至一部分反流物会跑到气管中。娇气的气道黏膜可经不起胃内容物的折磨,因此呼吸困难、胸闷、气短等症状会随之而来。



抽烟喝酒 进食过快 口味偏重 远离蔬果

这些饮食习惯易致食道癌

最近一位朋友忧心忡忡地问:老家得癌的人好像特别多,亲友中,有3个人患上了食道癌,还有得胃癌和肠癌的。是不是这些癌有遗传基因?

我国的食道癌患者占世界一半,算是高发国家。不过,这可不一定是基因的事儿。就健康常识而言,消化道的癌症,比如口腔癌、食道癌、胃癌、肠癌,和吃什么东西的关系是最密切的。饮食习惯不好,可能是比遗传基因还要重要的因素。

我国有研究者对26项相关研究做了汇总分析,发现饮酒、爱吃过烫食物、高盐食物、腌制食物、油炸食物、辛辣食物、霉变食物、过硬食物,以及吃饭过快、进餐不规律等,都是显著增加食道癌风险的因素。

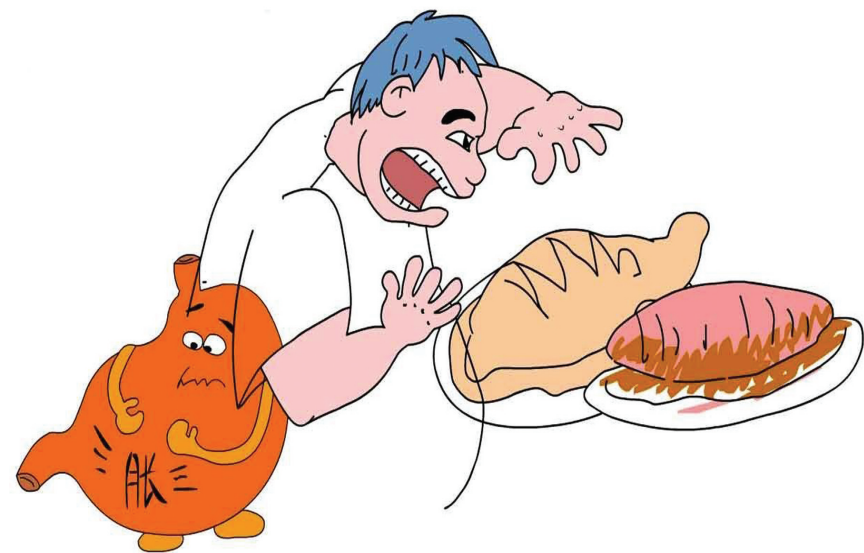
其实,很多错误的饮食习惯,不仅和胃肠疾病有关,也和消化道的癌症有密切关系。

危险①常吃烫食

世界卫生组织(WHO)就曾经发布文件,宣称超过65摄氏度的液体会增加食道癌的危险。毕竟人的身体也是肉长的,这么高的温度,连肉片和鸡蛋液都能烫熟,人的食道哪能经得起每天这样折磨呢。

危险②喝高酒精度的酒

一位同事在国外做过相关研究,说用内窥镜能亲眼看到,酒精所过之处,消化道黏膜就像被烫伤一样变色。喝酒时间越长,酒精度数越高,伤害就越大。长



期饮酒造成食道黏膜和胃黏膜反复损伤,增加癌变的危险。

由于酒精本身会溶解一些有毒物质,并降低肝脏解毒能力,增加很多毒物的毒性,所以,即便是低酒精度的酒,也会增加危险。

危险③进食过快,食物过硬

饮食过硬,往往与进食过快、不好好咀嚼联系在一起。比如说,市售不少食品以脆硬为卖点,但坚硬的食物如果不好好咀嚼,粗硬尖锐的食物渣子就容易扎伤食道,也会造成炎症和损伤,从而增加癌症危险。细嚼慢咽就会降低这种危险。

危险④喜欢油炸、烧烤食物

油炸、烧烤和熏制食物中含有多环芳烃类致癌物,而且油炸后的食物往往质地脆硬,也容易刺伤食道,使食道伤口直接接触食物中的有害成分。

按我国规定,熏制、烧烤肉类食物的苯并芘含量应当低于5.0微克/公斤的水平。但实际上碳烤肉是很难不超标的。

危险⑤高盐食物

高盐食物会造成黏膜的脱水 and 炎症,也会使胃黏膜表面的黏液层变稀失去保护作用。所以高盐食物是食道癌和胃癌的共同风险因素。

危险⑥爱吃腌制小菜

腌制食物不仅高盐,而且在腌制不合理的时候,容易产生过多亚硝酸盐(蔬菜)或N-亚硝基类致癌物(肉肉类)。

多年来,一些居民家庭、餐馆、熟食店滥用亚硝酸钠腌制肉类,不严格控制添加量,导致亚硝酸盐中毒事件屡屡发生。

正规的肉类企业对亚硝酸钠都会有严格的添加量管理,但是小餐馆、超市熟食个体户往往没有这种风险意识,凭经验随手添加,极易超标。

危险⑦不喜欢新鲜蔬菜水果

新鲜蔬菜水果中的维生素C、维生素E、类黄酮等物质,以及生的葱蒜食物,都有利于降低胃中合成N-亚硝基类致癌物的风险。

我国食管癌高发地区的调查早就发现,这些地区的居民摄入新鲜蔬果太少,维生素C、维生素A、叶酸、维生素B2等营养素的摄入都严重不足,和癌症高发有所关联。

危险⑧肥胖

国外研究发现体重过高与食道癌早期病变有关,与某些类型的胃癌风险也有关。

危险⑨抽烟

抽烟也增加食道癌风险。国外研究发现,抽烟习惯也对食管癌的危险有所影响,可能是因为有害的烟气会通过消化道,对食管造成危害。(本报综合)