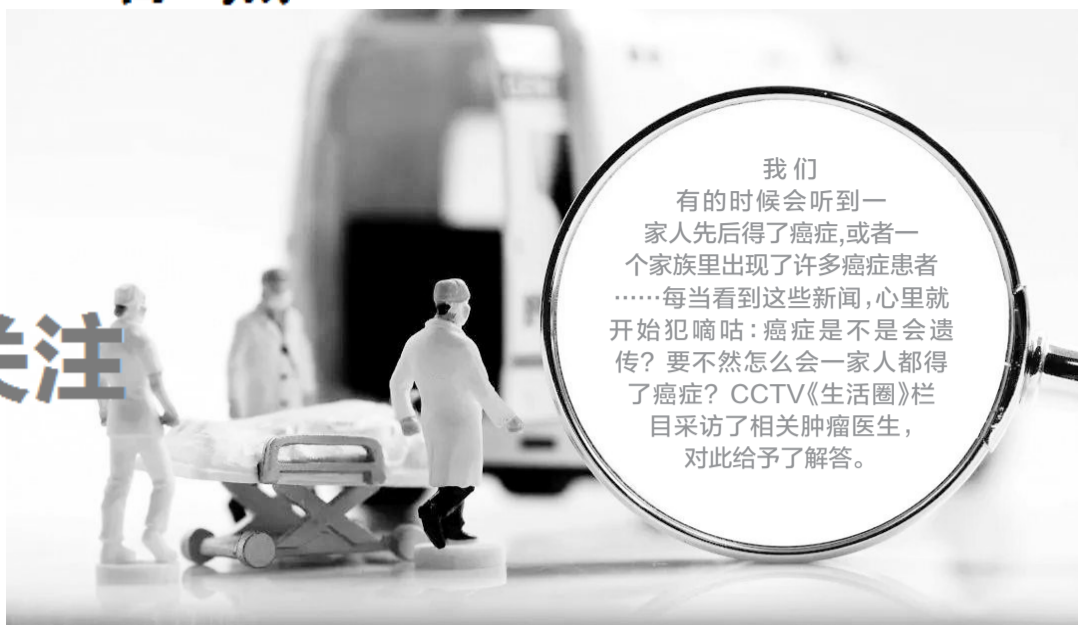




# 癌症会遗传吗？ 肿瘤医生：会！ 这5种需格外关注



我们有的时候会听到一家人先后得了癌症，或者一个家族里出现了许多癌症患者……每当看到这些新闻，心里就开始犯嘀咕：癌症是不是会遗传？要不然怎么会一家人都得了癌症？CCTV《生活圈》栏目采访了相关肿瘤医生，对此给予了解答。

## 癌症为何有时会出现同一家族内？

可能有以下2种原因：

1. 癌症确实存在遗传的可能性，由于继承了家族性的基因缺陷，有些人患上某些癌症的概率会大大增加。

2. 相似的生活方式与生活坏境，尤其是一些不健康的生活习惯，比如吃得不健康、运动少、吸烟等，或同处在胃癌、食管癌的高发地区，同时受到了装修污染等，可能会造成家族内出现同一种癌症。

## 这5种癌症相对来说更容易遗传

1. 肠癌：20%~30%肠癌患者有家族史

20%~30%的大肠癌患者有各类癌症的家族史。

建议：如果家里有一位直系亲属患家族性肠息肉病，那么家人就必须到医院进行相关的检查。如果一家人都喜欢吃肉和高蛋白等食物，家族发生大肠癌的危险性也会增加。

有效预防大肠癌最重要的是改变高脂肪、高蛋白、低纤维素的饮食习惯，积极运动，保持睡眠。45岁后，平均每5年~10年进行一次肠镜检查，也可以选择每年做一次大便潜血检查，受遗传因素影响的人群更应该提前进行检查。

如果经常便血、大便次数多、黏液便及腹痛，应及时查明原因。

2. 乳腺癌：女儿风险高2倍~3倍

乳腺癌有明显遗传倾向，特别是直系亲属间遗传的可能性很大。一般来说，如果母亲得了乳腺癌，那么女儿得乳腺癌概率要比其他女性高出2倍~3倍。

建议：有家族史的女性，乳腺健康检查需提前到30岁左右，一般是35岁以前以B超检查为主；35岁以后进行钼靶摄片，从而在早期发现乳腺癌。而且，有遗传倾向的女性，从20岁开始就要有意识地进行“乳房自检”，特别是月经后应定期做“自检”，及时发现身体异常。

另外，有家族史的女性应尽量早生育（30岁前）并进行母乳喂养，更年期的女性别乱用含雌激素成分的药物，以尽量减少乳腺癌诱发因素，降低其发病率。

3. 胃癌：与遗传有很大关系  
胃癌的出现与遗传有很大关系，有着明显的家庭聚集现象。如果家族中的一代或两代人至少有两人患病，而且一人患病年龄小于50岁，所有患者均为弥漫型，就可能是遗传性胃癌。

建议：由于遗传性弥漫型胃癌早期病灶较为隐匿，因此要定期进行胃镜检查，以便尽早发现癌变。这类患者的家属，可多食用新鲜水果和蔬菜，因为较大含量的维生素C、维生素E可阻止致癌物形成。

如果经常出现上腹部疼痛、胃部闷胀、不明原因“变瘦”等症状，应尽早到医院诊断。

4. 肝癌：子女是一级预防对象  
如果父母被查出肝癌，子女是一级预防对象，因为乙型肝炎病毒的垂直传播，易造成肝癌的家族聚集倾向。特别是携带乙肝病毒的母亲，其后代发生肝癌概率较高。

建议：家有肝癌患者，其子女如果患有病毒性肝炎，每半年要做一次肝脏B超+AFP。

平时不吃臭豆腐、发酵酸菜、豆腐乳等霉腐食物；不吃发芽的食物，如发芽的土豆等；不吃油炸食物；戒酒；不要乱服用药物或保健品。

5. 鼻咽癌：有明显家族遗传倾向性

鼻咽癌发病有明显的种族易感性、地区聚集性和家族倾向性。

建议：有鼻咽癌家族史的人群，建议定期检查EB病毒。饮食要注意避免进食腌制食物（咸菜、

咸鱼等），常吃腌制食品会使鼻咽癌的发病率增加2倍~7倍。

同时，要注意戒烟和避免吸二手烟及其他有害烟雾，如煤油灯气、杀虫气雾剂、甲醛等。如果发现鼻涕带血或吸鼻后吐出带血鼻涕，以及不明原因的颈部淋巴结肿大、中耳积液等，应及时做详细的鼻咽部检查。

## 七大癌症筛查方法

由于大多数恶性肿瘤早期没有症状，或者难以察觉，所以防癌体检便成为一种对高风险人群及发现异常的人群，进行有效干预管理的体检方式。只要根据自身的情况，定期体检不仅可以提高恶性肿瘤的早诊率，而且能降低因癌症引起的死亡。

专家给出七大癌症筛查方法如下：

癌症	筛查方法
肺癌	胸部低剂量CT检查
肝癌	B超+甲胎蛋白
乳腺癌	乳腺B超+钼靶
结肠直肠癌	结肠镜/序贯筛查
上消化道癌	胃镜/序贯筛查
前列腺癌	彩超+PSA
宫颈癌	HPV+TCT

## 癌细胞最怕的4件事

1. 怕你爱运动

体育锻炼不仅有助于减肥或保持体形，而且对癌症也有预防作用。

研究表明，每天至少进行30分钟~60分钟的中等到高强度体育锻炼的人患癌症的风险会降低，尤其是乳腺癌和结肠癌的风险。此外，其他几种癌症的发病率也有所下降，包括前列腺癌、肺癌和子宫内膜癌。

2. 怕你口味清淡  
胃癌与不良饮食习惯有着密切的关系，尤其是过多的食盐对胃部伤害很大。

记住：经亚硝酸盐处理的食物，如香肠、火腿、午餐肉及腌制的肉类制品含有少量亚硝胺类致癌物质，不要经常食用。

3. 怕你及时戒烟  
烟酒是打开癌症大门的推手，每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍，且女性比男性患癌风险更大，并且吸烟不仅和肺癌有关，它还会让人更易得胃癌、结肠直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症。

记住：及时戒烟，任何时候都不晚！

4. 怕你保持好心情  
在不良情绪反应中，与癌症关系密切的是抑郁、强烈的挫折感、无望和无助等。有人认为是“抑郁催化了肿瘤”。比如，重度抑郁症的女性患者更容易患乳腺癌，而且患上癌症后的预后更差。

据CCTV生活圈

# 老年痴呆年轻化？

专家：“爱忘事”原因多，新冠也是一种因由

19岁男孩被诊断为阿尔兹海默症引发关注，再次催热了“年轻人忘事”的话题。老年痴呆真的呈现年轻化趋势了吗？

近日，一篇由首都医科大学宣武医院贾建平团队撰写的论文，发表在国际知名阿尔兹海默症研究刊物上，文中介绍，一名来医院就诊的19岁男孩被临床诊断为阿尔兹海默症患者。

“这是目前已知最年轻的临床诊断为阿尔兹海默症的患者。”论文作者之一、宣武医院神经内科主任医师贾龙飞介绍，该病例的情况非常罕见，以至于他一度不敢相信检查的结果。

2月6日，上海长海医院神经内科主任毕晓莹在接受记者采访时表示，这篇论文的病例非常罕见，给临床医生打开了思路。同时，年轻人出现记忆力问题有多方面原因，阿尔兹海默症是极少数，公众不必过度惊慌。19岁男

孩的确诊属于个例，也表明诊断阿尔兹海默症的标记物越发成熟、诊断越发精准。

毕晓莹说，首先，一个人记忆力下降和患上阿尔兹海默症，是截然不同的事。记忆力下降不一定是认知障碍，认知障碍也不一定是阿尔兹海默症，这是三个不同的概念，必须鉴别清楚。

“记忆力下降的原因有很多，有真性也有假性的，还有功能性记忆力下降，不同类型都可以通过量表、检查进行诊断。”她说，如今临床上比较常见的，是功能性认知障碍（FCD）。

什么是功能性认知障碍（FCD）？2020年8月，在英国《Brain》杂志上发表的一篇文章中，英国的学者和临床医生合作

定义了一种被广泛认可、却对其知之甚少的疾病诊断概念——功能性认知障碍（FCD）来用于早期阿尔兹海默病的鉴别诊断。

根据论文，存在FCD表现的患者通常在生活中存在持续的认知障碍，然而脑部影像学检查却未呈现出相应水平的病变。出现FCD的患者，通常不能归因于任何神经病理学、全身性或其他精神病学病变。

临床上，在中青年群体中FCD患者为数不少，基本都很担心自己罹患阿尔兹海默症。毕晓莹说，但这些人并不是患了阿尔兹海默症，而且FCD的症状也可以通过不同方式进行治疗和预防。除了功能性认知障碍（FCD），假性痴呆也需要和阿尔

兹海默症区别开来。

毕晓莹介绍，假性痴呆涉及由重度抑郁症、转换障碍、分离障碍或人格障碍等精神科疾病引起的认知障碍，这些患者，当其精神疾病得到治疗并改善后，认知症状可恢复。其中抑郁症是最常见的病因，例如，抑郁症患者情绪特别低落时，表现出对什么都不感兴趣，对身边的事情也没有反应，有类似痴呆的症状。随着抑郁症的治疗起效，患者情绪逐渐恢复，痴呆症状也就消失了。排除上述情形，如果患者确实被诊断为认知障碍，也不一定是阿尔兹海默症。

毕晓莹说，在认知障碍中，有轻度认知障碍（MCI）或主观认知下降（SCD），最严重的情况是痴呆，阿尔兹海默症便是痴呆的一种情况。

“除了上面这些情况，脑血管病、甲状腺功能减退、梅毒、艾滋病以及其他一些疾病，都有可能影响记忆力，需要鉴别诊断，相关治疗也不一样。”毕晓莹说。

值得一提的是，新冠病毒出现以来，还有一种新情况。

毕晓莹注意到，最近一段时

间，特别是新冠病毒感染高峰后，来看“记忆门诊”的患者明显增多了，其中不乏中青年患者。这些患者均自述有“脑雾”、记忆力下降等症状。

毕晓莹解释，新冠病毒感染会造成部分患者缺氧，甚至出现脑部炎症，还有睡眠和情绪障碍的影响等，这些情况都会导致记忆力下降。而随着新冠患者完全康复，缺氧、炎症等经治疗全部消失，患者的记忆力也有望逐渐恢复正常。

总之，在专家看来，阿尔兹海默症是一种人类尚未攻克 of 的神经退行性疾病，患病群体仍以老年人为主，年轻患者极为罕见。

毕晓莹说，现在诊断技术不断进步，阿尔兹海默症的标记物已经越来越成熟，如果觉得自己有记忆力的问题、存在认知障碍，可以到医院记忆门诊进行检查。通过做量表、抽血、核磁共振以及脑脊液指标检测和PET扫描，能够准确鉴别病因，从而对症治疗。

“我们经常告诉患者，如果你偶尔忘记一次什么事情，没必要陷入痴呆的恐慌，回到正常的生活就好。”她说。据澎湃新闻