

部分癌症也会有遗传倾向，专家提醒有效预防很关键

小心！这6类癌症遗传几率高

■ 关注全国肿瘤防治宣传周

乳腺癌
更年期女性勿乱用激素

肿瘤外科主任吴煌福介绍，乳腺癌有明显的遗传倾向，特别是直系亲属间遗传的可能性很大。一般来说，母亲患有乳腺癌，女儿得乳腺癌的几率要比其他女性高出2-3倍。

专家支招：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岁以后进行钼靶摄影。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，如发现乳房内有肿块并且质地较硬、活动度不好、触摸不疼痛时，要尽早到医院就诊。另外，有家族史的女性应早生育(30岁前)并进行母乳喂养。更年期的女性勿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。

鼻咽癌
腌制食品会增加发病率

耳鼻喉科主任冯勇军介绍，鼻咽癌在中国华南地区有较高的发病率。目前学界认为，导致鼻咽癌的一种原因可能是受家族遗传因子的影响，另外一种可能是因为家族中不健康的生活、饮食习惯或者与环境有关。

专家支招：有鼻咽癌家族史的人群，建议定期检查EB病毒。常吃腌制食品会增加鼻咽癌的发病率至2-7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等。如果发现鼻涕带血以及不明原因的颈部淋巴结肿大、耳闷塞或者耳进水的感觉等，应及时就医。

胃癌
有家族史人群应定期检查

肿瘤内科主任林海峰介绍，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。

专家支招：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，以尽早发现癌变。这类患者的家属，可多食用新鲜水果和蔬菜，补充维生素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。

■ 海南省眼科医院特约科普



久待空调房 小心干眼症

我们的眼睛每时每刻都在分泌泪液，并且每一次眨眼都会让泪液在眼球表面均匀分布，形成一层液体的薄膜，叫泪膜。泪膜自外向内分为三层：脂质层、水样层和黏液层。脂质层类似鸡汤表面的那层油脂(减慢热气蒸发)，其作用是阻止泪液直接与空气接触，从而减少蒸发；水样层的功能是给予眼球充足的水分，保持湿润；黏液层的作用是降低泪膜的表面张力，使泪膜不容易破裂，延长泪膜涂布在眼球表面的时间。

良好的泪膜不仅能保持眼球的湿润，让眼睛感觉舒适，它还能改善眼睛的视觉质量。当泪液均匀涂布在眼球表面时，角膜表面会变得光滑，光线透过角膜到达视网膜时，形成的物像才能够清晰。

泪膜的成分是由眼部的各种腺体和细胞分泌而来，当一种或多种成分出

现异常时，泪膜会在很短的时间内出现破裂，在眼睛上就会表现出干眼症的症状。

干眼症的患者可能会出现眼干、眼痒、灼热感、异物感、针刺感等症状，也会感觉眼睛怕风、畏光、容易疲倦、对外界刺激很敏感。由于光线通过泪膜的成像可能不够清晰，还可能会出现视物模糊或波动。甚至有的患者会觉得有时眼睛太干，反而刺激更多眼泪流出来。

现代社会，我们的工作常常是长时间面对电脑，和家人朋友的交流沟通很多是通过手机，这样长时间看电子屏幕带来的副作用就是干眼。

干眼可以通过很多种检查方法来确诊和分级，例如：通过眼表综合分析来检测泪膜破裂时间、检查脂质层及睑板腺情况、泪液分泌功能测定泪液成分中水液的量、荧光素染色检查角膜上皮完整性等，然后给予相应的物理治疗和药物治疗。

1.眼睛注意休息：连续看书或电子产品每40分钟，要让眼睛休息5-10分钟，可以闭目休息，也可以远眺放松。保持适当的眨眼频率，维持泪膜质量和泪液分泌量。

2.避免过于干燥的环境：海南的夏天十分炎热，而且持续时间很长，大家待在空调房的时间较多。空调房内环境干燥，会使眼睛的水分蒸发过快，加重泪液的流失。可以在空调房内使用加湿器，同时尽量增加眨眼频率，保持眼睛湿润。

3.改变不良用眼习惯，如关灯使用电子产品、自己乱用眼药水等。

(海南省眼科医院功能性眼病科副主任医师 刘俐娜)

实施精准扶贫
健康护航
公益项目启动
海南户籍贫困患者均可申请

本报讯 (记者符王润 通讯员陈琳)以“科学抗癌，关爱生命”为主题的第25届全国“肿瘤防治宣传周”暨健康护航公益项目，4月17日上午在海南省肿瘤医院启动。

近年来，省委、省政府高度重视肿瘤防治工作，大力推动并落实《海南省肿瘤防治三年行动计划》，在全省逐步建立起三级肿瘤防治体系，使海南肿瘤防治工作跨上新台阶。

本次宣传周活动中，海南省肿瘤医院联动全省40多家肿瘤防治医联体成员单位，共同开展肿瘤科普宣传、早期筛查、联合会诊、贫困群体免费体检等系列活动，进一步普及科学的防癌知识，传播正确的抗癌理念。围绕今年活动主题，海南省肿瘤防治中心也从3月底开始，发动全省肿瘤防治各职能机构，联合抗癌协会、肿瘤防治协会、各市县医疗单位、教育部门等，开展了为期一个月、形式多样的防癌抗癌宣传、义诊活动。

由海南惠农慈善基金会、海南成美慈善基金会联合发起并由海南省肿瘤防治中心、海南省肿瘤医院支持的“有爱无疾健康护航行动”公益项目，也在当天同期启动。

此前，两家基金会成功开展的“有爱无疾医疗救助项目”，已使得我省84名贫困肿瘤患者获得爱心救助，共拨付救助资金114.8万元。此次项目受益群体更广、力度更大，将为海南省家庭经济困难的群众提供专业、全面的免费健康体检，并计划根据区域体检分析报告，有针对性地开展医疗服务，实现精准扶贫扶贫。

从即日起，凡海南本省户籍10-60周岁的建档立卡贫困户、低保对象或家庭经济困难对象，均可向该项目提出申请。详情可咨询电话：0898-36379999或登录海南省肿瘤医院官方网站。

H 健康资讯

“10000小时母婴公益”
活动海口启动

本报讯 (记者符王润)4月12日，“10000小时母婴公益”暨宋庆龄基金会慈善捐赠仪式在海口举行。海南天健瑞儿母婴服务有限公司将捐赠20万元予海南宋庆龄基金会。

“10000小时母婴公益”活动由海口市妇联主办，希望通过“10000小时母婴公益”活动，联合广泛的社会资源，鼓励更多的爱心企业、母婴专家与广大热心的父母们参与进来，从社会各界不同的角度观察思考，共同解决真实的育儿问题，帮助更多的新手父母们获得“育儿合格证”。“10000小时母婴公益”活动特别之处在于不需要捐钱捐物，而是通过征集1001条育儿过程中的错误，解决1001个新手父母的育儿困惑，传播系统专业的母婴知识。

要换心脏？
3D打印一个！

以色列特拉维夫大学研究人员15日宣布，他们利用患者细胞和生物材料，首次成功设计和打印出充满细胞、血管并有心室和心房的完整心脏。而此前打印出的心脏结构，只是无血管的简单组织。

在以色列，心脏病是排在癌症之后的第二大杀手。通常，心脏移植手术是针对心力衰竭晚期患者仅有的疗法。美国需心脏移植的患者等候期可达6个月或更长。在以色列和美国，不少患者在期待之中死去。

研究项目带头人塔尔·德维尔解释说，他们3D打印的人工心脏是以人体细胞和患者特异性的生物材料作为生物打印原料制成的。研究中，首先从患者身上取得活检脂肪组织，然后将其中的细胞分离出来。这些细胞被重新编程为多能干细胞后，有效地分化成了心脏细胞或内皮细胞。接下来，将胶原蛋白和糖蛋白等细胞外基质(ECM)加工成个性化的水凝胶，然后将分化的细胞与其混合，用于打印具有患者特异性、无排异性的带血管的心脏组成部分，最终获得完整的心脏。

德维尔认为，使用“原生”患者特异性材料对于成功设计个性化组织和器官至关重要。新的研究结果证明，这种方法在未来极具潜力。

虽然在现阶段，这颗3D打印心脏的大小仅适合兔子，但研究人员相信，采用相同的技术，他们能够获得尺寸更大的人类心脏。

研究人员下一步打算先进行动物心脏移植实验，并最终完成人体心脏移植。德维尔说，希望在未来10年内，全球最好的医院都拥有人体器官3D打印机，能够常规地为患者打印器官进行移植手术。

(科技日报)

上网便捷导致
注意力持续时间变短

智能手机普及让人们上网更加方便。欧洲一项最新研究显示，上网便捷让人们得以更快了解世界上发生的事，却让注意力持续时间变短。

由丹麦、德国、爱尔兰等国家和地区研究人员组成的研究小组分析互联网上涉及社交媒体发帖、在线搜索、书籍和电影销售、学术研究等数据得出上述结论。数据主要来自2013年至2016年间的推特数据，还包括谷歌图书上过去100年来图书浏览信息、过去40年来电影票销售数据和过去25年来科技出版物引用情况、美国红迪网站2010年至2015年数据、维基百科网站2012年至2017年数据以及谷歌趋势2010年至2018年数据。

研究人员发现，无论涉及哪个话题，人们集中注意力关注的时间都有所减少。以推特上全球日常排名前50的带标签热门话题持续时间为例，2013年热门话题在前50榜上平均停留时间为17.5小时，2016年降至11.9小时。研究人员说，上网便捷让公众讨论速度更快，同时更趋于碎片化，信息过载使得人们更快地对所发生的事失去兴趣，即注意力变短。

(据新华社)

一痛风就吃止痛药？这是治标不治本
痛风治疗，降低尿酸是根本

■ 本报记者 李关平 海报集团全媒体中心记者 吴思敏

痛风发作，关节疼痛，严重影响患者的生活质量。4月20日是“全民关注痛风日”，今年的主题是慢病管理提高降尿酸治疗达标率。

海口市民王先生，从痛风首次发作至今已经5年了。期间他每年都会痛风发作数次，频率逐渐升高，发作期不断增长。每次关节疼痛时，他就服用止痛药，发作期过后，也不再治疗。

降尿酸饮食疗法仅为辅助

目前一些痛风患者对疾病知识匮乏，通常只吃药物缓解疼痛，极少采用降尿酸治疗，即使服用降尿酸药物也仅为几周。

詹锋介绍，痛风的直接病因是高尿酸，高尿酸不仅引起痛风，还可以导致痛风性肾病、慢性肾功能损伤、糖尿病、高血脂、动脉硬化、冠心病等。因此，治疗痛风的重点在于持续降低尿酸。“尿酸的溶点为360umol/L，只有低于这个数值尿酸才能溶解，尿酸值越低，尿酸盐结晶越低溶解得越快。”詹锋说。

因此，痛风治疗要治本就得降尿酸。詹锋表示，初始的痛风患者可以控制血尿酸小于360umol/L，慢性痛风及伴痛风石患者应该控制血尿酸小于300umol/L，如果是240umol/L

更佳，无论采用什么治疗手段都以尿酸持续达标为标准。

詹锋特别强调，消除关节腔内沉积尿酸盐结晶和痛风石，时间是按年来计算的。持续把血尿酸控制在300umol/L以内，每年可以缩小痛风石约1cm，饮食疗法仅为辅助方法。

有效管理可控制痛风发作

詹锋介绍，痛风起病隐匿，一旦不能有效治疗，导致病程长且迁延不愈，会造成脏器的损害和身体伤残，影响患者劳动能力和生活质量，且医疗费用昂贵，大大增加家庭和社会的经济负担。国内外经验表明，只要方法正确、措施得当，是可以有效预防和控制痛风的。

痛风患者如何在医生的指导下有效地进行慢病管理？詹锋介绍，首

先，患者定期随诊治疗(1-2月1次)最重要，目的是让尿酸持续达标。

其次，饮食疗法适当即可，不需要过度控制，避免动物内脏、浓肉汤、贝类、沙丁鱼、啤酒，限制红肉(猪、牛、羊)，可吃白肉(鸡、鸭、鹅)，红葡萄酒每日不超过300ml，53%白酒不超过1.3两。不过，尿酸溶于水，任何高尿酸食品(鱼肉或猪肉)过开水后再烹饪就可正常食用。

另外，每日饮水2000ml以上，可以增加尿酸排泄，避免进食果糖含量高的水果及饮料。如今年轻痛风患者急剧增加，与喝果糖高饮料有关系。果糖含量高的水果有苹果、无花果、橙子、柚子、荔枝等。

“患者自行服用降尿酸药物，剂量及服用时间长短把握不好，容易对其他内脏器官有损伤。因此服药请务必听从专科医生的意见。”詹锋提醒。



健康周刊广告联系：

17789778872

投稿邮箱：

hnrbjkz@163.com