

雌激素、避孕药、咸鱼、酒致癌?

日前,国家食药监总局发布了官方版“致癌物”完整清单,其中不乏餐桌上的常见食物咸鱼;备受争议的马兜铃酸也榜上有名;此外,避孕药也被点名。清单一出,立刻引发热议。这些“致癌物”还能不能吃?业内人士对此有何看法?

咸鱼不是首次上榜

世界卫生组织国际癌症研究所对已进行致癌研究的化学物质分为四类:1类,明确可以致癌;2类,动物致癌,但对人致癌性证据还需进一步研究;3类,不确定能不能致癌,有致癌可能性;4类,没有明确证据表明不致癌。所谓“明确可以致癌”,指的是确认含有引发癌症物质,强调的是可能性、风险性,而不是吃了就肯定得癌。

上海市疾控中心健康危害因素监测所副所长朱珍妮说,“中国式咸鱼”指用盐腌制并加以暴晒制成的咸鱼。咸鱼在制备过程中会生成亚硝胺类物质,这些物质在人体胃中会转变为具有致癌性的亚硝胺类物质,是其致癌的主要原因。

其实,咸鱼并非首次上榜,这份致癌物清单随时都在更新,只不过国家食药监总局近期把这份清单翻译整理并发布,这才引发了关注。“中国

式咸鱼”早在2012年就被确定为1类致癌物。此外,酒(及相关制品)、烟草、烤肉、马兜铃酸也被认定为1类致癌物。

致癌物研究有争议

值得注意的是,1类致癌物中还包括了女性更年期、绝经期治疗使用的雌激素、孕激素,以及口服避孕药,引起不少女性的恐慌。对此,复旦大学附属妇产科医院妇产科副主任医师邹世恩告诉记者,虽然被列为致癌物,但临床医生对此尚有争议。事实上,雌激素在女性更年期应用十分广泛,一定程度上可降低部分癌症的发病率,对另一些癌症的致病率没有影响,对个别癌症的致病率略有提升,因此不能笼统地打上“致癌”的标签。

此外,口服避孕药问世多年,使用人群庞大,目前尚无明确证据显示其具有致癌作用,无需谈之色变。“临床上,是否要使用某些药物,还是要根据实际情况,遵照医嘱。”邹世恩说,癌症是环境、遗传因素、生活习惯、饮食等各方面共同作用的结果,并不是由于单一因素引起。对这份致癌物清单,可以了解它,但不必恐慌,更不可过度解读。

这些年来,关于致癌物的研究也

引发了很多争议,如“红肉是否致癌”,学界至今仍有不同意见;再比如,酒精对人体的作用,也不是绝对有害。朱珍妮解释说,从癌症预防的角度来看,尽量不要喝酒;但考虑到适当饮酒对心血管疾病有益,可以每天少量喝一些。

勿谈“致癌”色变

“致癌物清单有一定的指导作用,但并不是说上榜的东西都要退避三舍。”朱珍妮强调,现实生活中,常见、常吃的很多都被列为致癌物,不过,要在人群中观察到致癌概率增高,还是跟食用或接触的频次、剂量、制作工艺等有关。而且,不同致癌物之间也没有可比性,如同为1类致癌物,黄曲霉毒素和砒霜只要少量接触就会有致癌风险,而加工肉制品、高盐腌渍食物必须要长期大量食用才会有风险。

“简单来说,有的致癌物要尽量避免,如烟草、霉变食物;有的要权衡利弊,该用还是要用,比如药物;有的要控制摄入量,如烧烤、腌渍食物等。”朱珍妮说,现代城市人群动物性食物吃得较多,植物性食物吃得远远不够。预防癌症,平时还是要多吃蔬果、戒烟限酒、合理作息、适量运动,保持良好的心态。 ■宗禾

冬季常见病多发 警惕服药误区

据新华社 冬季来临,感冒、发烧、腹泻等儿童病多发,一些医院迎来了小患者就诊高峰。专家提醒,儿童生病时,给儿童喂成人药,滥用退烧药,药物与果汁、糖水同服等,是较为常见的服药误区,需提高警惕。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授介绍,儿童处在生长发育期,神经系统、内分泌系统和许多脏器发育不完善,肾脏、肝脏解毒、排毒功能以及血脑屏障作用不健全,用药时要考虑孩子生理特点,切不可将成人药给小儿随意服用。

“儿童专用药物,从病理、口感上都更加适合孩子,有些药物如果没有儿童专用剂型,也应让医生来判断能不能给孩子使用。”熊苑说。

儿童在服用胶囊药时,也不能随意剥去药衣。“使用胶囊的药物一般含有会刺激食道、胃黏膜的粉末、颗粒,口感不好,易挥发,在口腔内易被唾液分解、易吸入气管的药物也会用胶囊包裹。”熊苑说,药物使用胶囊是为了保护药性不被破坏,同时也保护消化器官和呼吸道。因此,儿童在服用胶囊药时应整粒吞服,不要剥开。

此外,一些家长为让孩子顺利

服药或为掩盖药物的苦味,常将药物与果汁、糖水同服,这也是不科学的。

“果汁中大多含有维生素C和果酸,这些酸性物质会使一些药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内吸收。糖水特别是红糖水含有较多铁、钙等元素和杂质,一旦与药液中的蛋白质和糖质相结合,会起化学反应。例如,柚子汁、橙汁、苹果汁就会抑制部分抗过敏药和抗感染药的药效。”熊苑建议,儿童应使用温开水送服药物,服药与喝果汁、吃水果的时间最好要间隔1小时以上。 ■李松

晨起浮肿不消警惕“妊高症”

据新华社 妊娠高血压综合征是威胁母婴健康最常见的一种疾病。产科专家提示,孕妇晨起一旦发现身体有浮肿不消的现象,应引起足够重视,尽快到医院就诊。

“正常孕晚期有些女性也会出现下肢浮肿,但休息一夜次日早起浮肿便会消失。如果早晨起床时并不消失,而且不仅下肢,连面部、双手、腹部都能看出有浮肿,就应该特别注意了。”山西省妇幼保健院产科副主任医师宋志

英说。

据介绍,“妊高症”在妊娠6个月左右可发生,但多见于孕晚期7个月至8个月以后,是危及母亲和胎儿生命的死亡率较高的疾病,表现为高血压、蛋白尿、水肿等,有的人三种症状都有,有的人则只出现一种症状。妊高症具体发病原因并不清楚,目前比较一致的观点认为其与遗传、孕妇营养摄取失调、子宫胎盘缺血、免疫功能异常、高血压体质、肥胖以及运动量过少等均有关。

由于血压高损伤胎盘血管,可能引起胎盘早期剥离,胎儿宫内生长迟缓、生后体弱、脑瘫等后遗症发生率也很高。

专家建议,预防“妊高症”需要特别注意以下几点:一是孕晚期要坚持每两周进行一次产前检查,并保持神经放松、精神愉快;二是一旦确诊,无论轻与重都须遵照医生指导积极治疗,确保母婴健康;三是不要吃得太过咸,避免加重水肿。 ■刘翔霄



荣庆堂
上海名牌
上海名牌
上海名牌

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473


避免接触病死禽

据新华社 针对如何预防禽流感问题,云南省卫生计生委4日发布提醒:公众在日常生活中应避免接触病死禽,尽量避免直接接触活禽。

记者从云南省卫生计生委获悉,11月30日,云南确诊1例H7N9病例,该患者发病前有活鸡、死鸡及鸡粪接触史。目前,患者在医院隔离治疗。所有与该患者密切接触者未出现异常,未发现人传人。疫情发生后,云南省

卫生计生委和昆明市政府及时调集省市专家全力救治患者,开展疫情处置工作。

云南卫生计生部门建议,公众若发现病死禽应立即向当地农业部门报告或者拨打卫生热线,农村地区群众不要从流动活禽摊贩处购买无检疫证明的活禽并饲养。有禽类接触史且出现发热及呼吸道症状者,应戴上口罩,尽快到当地医疗机构就诊,并主动向医生告知禽类接触史。 ■宇强



冬季心血管病高发

谨防“不定时炸弹”主动脉夹层“爆炸”

主动脉夹层
这种被称为人体内“不定时炸弹”的心血管疾病

一旦发病48小时内的平均死亡率 **超过50%**
且每隔1小时死亡风险上升1%

医生提醒

- 如果有高血压且控制得不理想的患者,在这个冷暖交替的时节,要格外警惕主动脉夹层的发生
- 主动脉夹层的预防应从高血压的预防入手,规律服药,将血压和心率控制在正常范围内

资料来源:安徽省立医院 新华社发(大巢制图)

宫颈癌疫苗有望落户体检中心

据新华社 自今年7月份中国内地首个获批的宫颈癌疫苗正式上市,短短几个月里,有关宫颈癌疫苗的消息不绝于耳。近日,美年大健康产业控股股份有限公司与重庆智飞生物制品股份有限公司签署协议,拟共同设立成人预防接种门诊。

相比首个获批上市的宫颈癌疫苗“希瑞适”,是二价HPV(人乳头瘤病毒)疫苗,适用于9—25岁女性。智飞生物引进代理的是跨国药企默沙东的四价HPV疫苗“佳达修”,适用于20—45岁,于11月13日在重庆接种了全国首针。

美年健康与智飞生物合作后,拟将在旗下体检中心设立成人预防接种门诊,推动宫颈癌疫苗在专业体检中心的配置和运营,包括资质审批、质控管理和人员培训等重要环节。此外,双方还将进行资源整合,开发成人疫苗接种信息系统,完善相关数据库,积极参与国家和当地政府重大公共卫生项目的规划。

数据显示,美年健康在全国200余个核心城市拥有近400家医疗及体检中心,2017年将为近2000万人

次提供专业健康服务,预计2021年将服务超过1亿人次。

据了解,宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤,我国每年新发病例约10万,死亡病例约3万,是15—44岁女性中第三大高发癌症,近年来其发病有年轻化的趋势。

在疫苗问世前,预防宫颈癌的主要手段是通过宫颈筛查,即通过检查宫颈的脱落细胞以及进一步的检查来发现早期宫颈病变并予以治疗来实现。基于HPV疫苗的良好临床保护效果及安全性数据,世界卫生组织鼓励在合适人群中推广使用HPV疫苗来降低宫颈癌的发病率。

为了让更多年轻女性可以用更便捷的方式关注自身健康,阿里健康近日宣布,将宫颈癌疫苗在线预约接种服务的范围由原来的41个城市扩大到全国100多个城市的800多家社区卫生服务中心。“预计到今年年底,将覆盖全国120多个城市1500家社区卫生服务中心。”阿里健康疾病预防业务负责人钟聪娣表示。 ■龚奕

三分之一传染病为病毒性肝炎

据新华社 我国法定传染病系统每年报告超过130万例病毒性肝炎病例,占报告总病例数的三分之一,病毒性肝炎严重危害人民群众健康。国家卫生计生委等11个部门日前联合发布《中国病毒性肝炎防治规划(2017—2020年)》,全面防治各类病毒性肝炎。

规划指出,我国通过实施预防为主、防治结合的综合防控策略有效遏制了病毒性肝炎发病的上升趋势,但目前防控形势依然严峻。规划提出“全面实施病毒性肝炎各项防治措施,遏制病毒性肝炎传播,控制病毒性肝炎及其相关肝癌、肝硬化死亡上升趋势,逐步提升患者生存质量,减少社会歧视,减轻因病毒性肝炎导致的疾病负担”的工作目标。

国家卫计委专家表示,加强肝炎病毒检测是防控的关键,然而,目前有相当一部分患者并不了解自身病情,贻误了治疗时机。为此,规划提出加强疫苗接种、综合防控危险因素、强化监测报告、优化检测策略等

防控措施,并制定到2020年大众人群病毒性肝炎防治知识知晓率达50%以上,血站血液乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒检测率达100%等具体工作指标。

专家介绍,在各类病毒性肝炎中,乙型肝炎和丙型肝炎病程复杂、迁延成慢性后可发展为肝硬化或者肝癌,给患者造成沉重负担。而当前我国部分抗病毒治疗药品价格高昂,药物可及性较差。规划提出,各有关部门密切协作,通过集中采购、药品价格谈判、医保药品目录准入、短缺药品和仿制药物供应保障等多种方式,在保障企业合理利润的基础上,切实降低药品价格,推动完善病毒性肝炎药品集中采购机制,保证药品可及。

规划还提出规范治疗管理、提高治疗效果等措施,要求医疗机构持续扩大抗病毒治疗覆盖面,为患者及家属规范提供健康咨询和健康教育服务,探索慢性病毒性肝炎的分级诊疗服务模式。 ■田晓航 王宾