

健 康 关 注



空气污染与乳腺癌有关系吗？

李 颖 喻京英

研究结果评价不一

“目前关于空气污染是否与乳房密度相关仍然没有定论，关于空气污染与乳腺癌发病是否相关，目前也没有定论。”中国天津乳腺癌防治研究中心常务副主任、天津医科大学肿瘤医院乳腺癌防治中心主任张瑾教授表示，有一些研究发现，NO₂、PM_{2.5}、多环芳烃和挥发性有机化合物都能增加乳腺癌的发病风险，此外，PM_{2.5}还与乳腺癌患者的死亡风险增加相关。然而也有其他一些研究结果证明PM_{2.5}、悬浮颗粒物、臭氧或者PM₁₀等与乳腺癌并没有关系。

在《乳腺癌研究》刊文的研究认为，空气污染尤其是PM_{2.5}和臭氧与乳房密度具有相关性，乳房密度大的女性所暴露的PM_{2.5}较高，而臭氧则相反；另外，PM_{2.5}的浓度每增加一个单位，乳房密度高的风险增加4%；而臭氧的浓度每增加一个单位，乳房密度高的风险则会降低3%。对此，张瑾认为，目前来看这一研究结果只能供研究者参考，并不能因此就下定论认为空气污染和乳房密度相关。“目前还没有国内外的学术机构有权威的研究数据表明空气污染是导致癌症的直接证据，仅仅从文献中确认致癌因素还并不完整。”

张瑾指出，美国的这项研究统计的是美国新罕布什尔州等5个州近28万名年龄不低于40岁的城乡女性的乳房密度数据，其中60.3%为城镇女性，39.7%为农村女性。“在这项研究中，纳入的都是美国本土的研究对象，只是代表了美国本土区域的特征，可能并不适用于亚洲女性，尤其是中国女性。”同时，张瑾还指出，在该研究中，一些干扰因素并没有排除，比如吸烟。另外，该研究使用的是环保局空气监测数据结果，并不是个人级别的暴露数据，因此有可能造成暴露级别的错误评估。这些因

素都可能会影响研究结果的准确性。“综合来看，目前对于环境是否影响乳房密度并无定论。”

多种原因影响乳房密度

随着近几年的科普，大众基本都知道乳腺癌是全世界最常见的严重危害女性健康的恶性肿瘤之一，但对论文中提及的乳房密度却是一头雾水。尤其是先前研究显示，乳房密度高的女性罹患乳腺癌的风险比常人高4至6倍的数字更让大众惶惑。

“乳房密度这一概念实质上反映的是乳房组成成分的变异。”张瑾解释说，影响乳房密度的原因有很多，上皮细胞及细胞基质的含量越高，则乳房密度越高，乳腺组织中含胶原蛋白越多，乳房越致密。乳房密度与年龄、激素水平、生长因子、遗传因素、体重指数等有关。“一般来看，绝经前女性中，年龄越小、乳房密度越高，而乳房密度在绝经后会降低。”

不同职业、文化程度及社会经济地位的女性的乳房密度也存在不同。工作以脑力为主及受教育程度较高、相对社会地位较高的女性乳房密度较高，这些人往往工作、社会心理压力较大。这种影响可能会通过精神因素，引起内源性雌激素水平波动或紊乱，从而引起乳腺腺体细胞的增殖；另一方面长期工作在室内缺乏体育锻炼，脂肪蓄积，其中的类固醇在体内转化成雌激素，或较少地暴露于阳光下，这都可能引起乳房密度的增高。

个人生活方式也对乳房密度有影响。经常紧张焦虑心理素质较差、性格内向及经常饮酒的女性乳房密度较高。国外很多相关研究也证实酒精摄入量的增加与致密乳腺密切相关。饮酒一方面可刺激雌激素的分泌，另一方面长期摄食使肝脏对雌激素的灭活量减少，并且与胰岛素样生长因子结合蛋白增加相关，从而引起乳房密度的增加。“生殖及生育情

2017年全国肿瘤防治宣传周刚刚过去，空气污染对人体健康的影响，再度成为公众讨论的热点话题。如空气污染不仅会诱发肺癌，还会引发膀胱癌以及心血管等疾病高发等说法，都曾引起社会的强烈关注。近日，美国在线期刊《乳腺癌研究》刊载的一项研究显示，空气污染可能增加女性乳房密度，而乳房密度高正是乳腺癌确定的风险因素之一。

况也会影响乳房密度。”

乳腺癌其实可以不切

长期以来，切除乳房似乎是治疗女性乳腺癌的常规方式。对于女性患者来说，切除乳房会对身心造成巨大创伤，但保乳又担心癌细胞清除得不够彻底，影响到生存。是否保乳，就成为女性乳腺癌患者抉择的两难。近日，美国哈佛大学医学院附属丹娜法伯/布列根和妇女癌症中心乳腺外科主任Mehra Golshan博士来京参加中美乳腺癌防治“双全计划”活动时表示，在美国，仅有36%的患者根据需要做了切乳，2/3的患者接受了保乳手术，在微创手术和即时检查协同进行的一体化手术室里，可以做到精准切除肿瘤组织，同时保住乳房。保乳治疗不会增加肿瘤的复发率，更不会降低患者生存率。

据卫生部疾病预防控制局2012年年报显示，中国女性恶性肿瘤发病率第一的就是乳腺癌。每年中国的乳腺癌新发和死亡病例，分别占到全球的12.2%和9.6%，且发病越来越年轻化。一项调查结果显示，在中国全国范围内的乳腺癌患者切除术，占到原发性乳腺癌手术的88.8%，这意味着，近九成的中国乳腺癌患者被切除了乳房。

首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益强调，众多乳腺癌患者都有一种误区，认为切得越彻底，癌症就根除的越到位，她们都愿意切得干干净净。但实际上，乳癌的生存率相对较高，特别是对于早期乳腺癌患者，是可以得到更好的治疗方案，特别是保住乳房。

Golshan强调，中美女性乳腺癌防治“双全计划”旨在帮助中国女性乳腺癌患者第一时间获得中外权威专家的专业评估意见，在保住生命的同时保住乳房。

科医院院长许绍发则强调，世界医学范畴做过很多肿瘤病因研究，但截止到目前，包括肺癌在内的所有肿瘤，其准确的致病原因尚不清晰。

“空气污染影响心血管疾病发生的原因还没有明断定论。”北京大学第一医院心内科主任医师李建平教授剖析称，国际上广泛认同的说法是，空气污染使人体全身炎症反应增加，使机体处于氧化应激状态，增加了心脏病患病风险。

癌症的发病原理主要是外因与内因共同作用形成的。据中国医学科学院肿瘤医院肿瘤研究所风行病学研究室主任乔友林等人在国际学术期刊《肿瘤学年鉴》上发表的论文指出，中国的总体癌症死亡中，57.4%可防止，且大部分癌症是由于后天环境原因所致。

很长一段时间，空气污染被视为致癌的因素，包括医学界在内的各界提高了对于这种致癌因素的关注度。然而，目前我国还没有空气污染与癌症关系的研究。

链接▶▶▶

“雾霾引发肺癌高发”的说法并不准确

提起空气污染和疾病的关联，公众首先想到的一定是肺癌。

目前，越来越多的流行病学研究表明，空气污染与人群肺癌发病率/死亡率的升高存在显著关系。有中国学者指出，PM_{2.5}中的多个成分具备致瘤性或促癌性，如多环芳烃、镉、铬、镍等重金属。另外，试验研究发现，PM_{2.5}的有机提取物和无机提取物也都拥有致突变和遗传毒性。

知名控烟专家、中国疾病预防控制中心前副主任杨功焕教授认为，大气污染对肺癌的影响确定是有，但“雾霾引发肺癌高发”的说法却并不准确。“现在的雾霾可能会增加儿童呼吸系统沾染，甚至诱发冠心病、心梗产生，但肺癌发病需要10至20年危险因素的累积。”

从事肿瘤临床治疗和研究工作达30年之久的北京胸

咋用推拿缓解运动岔气不适？

王红蕊

岔气，又称运动岔气或运动急性胸肋痛，指体育运动特别是跑步中，胸部产生的疼痛。疼痛多发生在左右肋下，在运动停止后会自然消失。造成岔气的原因是身体在静止的状态下，进行过于突然



的运动，比如举重、推车、跳跃、攀高或搬运重物时，用力过度或不当或突然进气受伤，使气聚结于胸内，不得消散。在现代医学看来，这种突然的高强度活动，使肌肉在短时间内进入紧张状态，但内脏器官惰性大，还不能马上动起来，以满足肌肉活动时所需要的养料和氧气，所以呼吸肌紧张而出现痉挛。或是身体活动需要的氧气增多时，呼吸不得法，只是加快呼吸频率而没有加深呼吸，氧气还无法供应肌肉活动的需要而引起岔气。

中医认为岔气属于内伤范畴，是指气血、脏腑、经络受伤所致，表现以胸部闷胀作痛，痛无定处，疼痛面积较大，尤其是在呼吸、咳嗽以及转侧活动时，因牵制胸部而痛，以窜痛为主，是一时局部气血不通所致。明代著名医家张介宾在《类经·针刺类·二十六》中说：“卫气者，水谷之悍气也。其气循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹，此卫气之常也。失其常，则随邪内陷，留于腹中，播积不行而蕴滞为病。”

指压中脘穴就能很快缓解岔气带来的不适。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

腕穴位于腹部正中线的肚脐上4寸。此穴出自于现存最早的一部针灸专著《针灸甲乙经》，这个穴位位于任脉，任脉是在人体的前正中线上。这个穴位之所以重要，是因为它是胃的募穴，同时又是八会穴里的腑会，和胆、三焦、小肠、大肠等关系都非常密切。《经穴选解》中解释：“中脘穴在胃之中，正当胃小弯处。故名中脘”。岔气后，患者平躺，闭双眼，精神放松，两腿伸直。男性用左手拇指，女性用右手拇指按压中脘穴，然后做深吸气，一直吸到无法吸时停止，停到坚持不住时呼气，深呼到不能再呼时停止，停到坚持不住时再吸气，目的是行气化滞，如此反复几次即可痊愈。

岔气后也可以尝试以下方法来调整。把一侧胳膊举起来，然后向相反的一侧伸展，在伸展的同时，深吸一口气，憋住气，保持几秒钟。或者请家人把小臂架在岔气者的手臂腋窝处，用劲往上提，另外一个人用手抓住岔气者的手腕往下抻，一提一抻，反复操作3至6次。也可显著缓解不适。

(作者为北京市朝阳区中医医院医生)

健 康 互 联 网

中医治疗睡眠障碍成果发布

张利文

瑞典卡罗林斯卡医学院和吉林大学白求恩第一医院，近日将共同研究的红豆杉缓释颗粒睡枕科技成果转化。结果表明，用红豆杉缓释颗粒睡枕治疗后，睡眠障碍患者主观感受入睡时间较之前缩短；睡眠中微觉醒次数较之前减少；可确定提高睡眠质量。

据介绍，中国古代就有用气味芳香的药物(如艾叶、藿香、木香、白芷、冰片、麝香)制成香囊或填充枕芯，从而防治疾病、强身保健。研发团队用红豆杉缓释颗粒睡枕治疗失眠的思路，就是从中医理念中得到的启发和灵感。研发团队历时近10年，在汲取传统中医“闻吸疗法”的基础上，遵循中医创新理论，依据肺主气、司呼吸、肺朝百脉的原理，通过睡枕散发出的有效分子物质直接刺激人的嗅觉神经，调节大脑神经功能，诱发相应的生理效应，从而改善睡眠。

目前，中国人失眠率已达到26.7%。睡眠障碍的治疗已成为备受关注问题。吉林大学白求恩第一医院神经内科教授王赞表示，目前西医的失眠疗法多采用镇静类药物治疗，尽管在改善患者失眠症状上有明显疗效，但其耐药性、依赖性以及对其他脏器功能的影响等副作用，却又让人难以接受。

王赞说，此次试验，研发团队严格按照药物试验标准进行，对受试者从年龄、病程、作息习惯、是否过敏、甲功5项、性激素、泌乳素等多个指标制定入选标准和排除标准；在试验结果评定上，采取主观方法和客观研究方法，启用了国际睡眠监测一级设备，多角度全方位监测。

如何无副作用解决失眠问题，是目前世界医学难题。瑞典卡罗林斯卡医学院祝捷教授说，此次临床实验，通过自身对照研究，评价红豆杉缓释颗粒睡枕治疗原发性失眠的有效性和安全性，开创了中医药治疗失眠的新思路和新方法。

医 说 新 语

生活习惯不健康或成“癌症候选人”

赵迎

随着城市居民生活水平的提高，生活节奏加快，人们的生活方式也发生着变化。抽烟酗酒、常年熬夜、久坐玩手机、经常吃外卖……这些也许是有些人每天乐在其中的生活方式，殊不知，这些可能将你引向癌症。研究证明，如果一些不良生活方式维持10年，患癌风险会越大，不良生活方式已经成为主要诱癌因素之一。

最新调查报告显示，目前我国已进入老龄化社会，由于运动量减少，吸烟饮酒、不合理膳食等不良健康生活方式日趋严重，恶性肿瘤已成为紧随心脏病之后，导致居民死亡的第二大慢性疾病。

天津市肿瘤医院院长王平教授说，尽管目前癌症的病因并不清楚，但是人们可以从调整生活方式入手，使癌症的发生率降低。他建议，1、保持正常体重。建立健康的心态和规律和生活方式，平衡膳食，适量运动，避免体重上下大幅波动。2、每天至少锻炼30分钟。正确、适量的锻炼不仅可以提高人的免疫力，还能够延长癌症患者的生存期。3、少喝含糖饮料。含糖饮料包括汽水、果汁等。建议日常饮用白开水，不仅解渴还健康。4、避免高热量食物。包括油炸、烘焙的食品等。5、多吃蔬果、豆类等。饮食习惯也会影响癌症的发生，多吃新鲜蔬果、豆类、坚果和谷物，有助于预防癌症。6、避免加工肉制品。最应该注意的是火腿肠、培根等加工肉制品，每天多吃50克加工肉制品，癌症发病风险会升高11%，所以建议选择新鲜肉类食用。7、戒烟，限制酒精摄入量。男性每天摄入酒精量不超过20~30克，女性不超过10~15克。8、不乱服用补充剂。身体并无大恙的人勿盲目补充服用。9、坚持低盐饮食。低盐饮食是指一天食盐小于6克，少吃腌制食品，购买低钠盐。



图为天津市著名肿瘤学专家、营养学专家和心理学专家现场解答肿瘤防治相关知识。
张世彤摄

健 康 资 讯

清华长庚建肝胆肿瘤中心

本报电(韩冬野)北京清华长庚医院肝胆肿瘤MDT医学中心近日成立。该中心汇聚了一批多学科临床医学专家，旨在用整合式医学模式、创新理念和技术，为广大肝胆肿瘤病患提供“一站式”的精准医疗服务。

据清华大学临床医学院院长董家鸿教授说，多学科联合会诊(MDT)于上世纪90年代由美国率先提出，是通过在正确诊断和准确评估基础上，整合应用多学科、多方法，为肿瘤患者提供系统化诊疗服务。

世界健康产业大会举行

本报电(邹晓琳)第六届世界健康产业大会近日在北京举行。来自全球10多个国家和地区的政经领袖、业界专家，共同探讨了“健康中国2030”规划纲要，梳理未来世界健康产业的本质与发展方向。

会上，联合国项目事务署中国首席代表罗昭华作了《推动中国医药健康产业可持续发展》的报告。报告强调政策驱动、资本驱动、模式驱动、市场驱动，才能真正推动健康产业的发展。大会研讨了精准医学健康管理、中医药产业国际化等问题。会上，中国中医科学院养生保健中心、世界医疗健康旅游联合会等多家组织，还共同发起成立了“一带一路”中医药健康旅游产业联盟。

心理健康教育论坛举办

本报电(张雨荷)以“健康中国、幸福人生”为主题的“2017首届中国人生心理健康教育论坛暨生涯导师、家教导师认证培训项目”近日在北京启动。该项目旨在搭建沟通交流平台，分享各界人士的不同见解，共同探讨人生心理健康教育的核心内涵。

论坛上，与会者就家庭教育、生涯规划和人生科学课题研究等进行了全方位、多层次、多角度的探讨与论证。