

最新数据显示,十年来我国癌症的发病率呈上升趋势。癌症的凶残,让人们尤为关注五花八门的防治方法。其中,有的半对半错,有的纯属谣言,并在网上疯传,引起不少恐慌,还有一些人照做,严重威胁生命。为此,记者总结了当前流传最广的几个传言,特邀肿瘤科权威专家还原真相。

关于癌症的八个传言

传言一:基因好的人不易得癌症

有些人一辈子抽烟酗酒,大吃大喝不得癌。有些人家有遗传史,不抽烟不喝酒也患癌了。

真相:遗传因素的确是当前最为确切的癌症危险因素之一,但每种癌症的遗传特质不同,遗传倾向有所差异。我们体内有一种原癌基因,是细胞的正常基因,当原癌基因发生结构改变或过度表达时,才有可能导致细胞癌变。抽烟、空气污染、电离辐射、肥胖等因素可能导致某些基因突变,细胞无序生长,像滚雪球一样持续积累,进而形成肿瘤。

传言二:癌症会传染

宫颈癌、鼻咽癌、胃癌都跟病毒和细菌感染有关,难道癌症也能传染?

真相:在全球癌症病人中,约有 16%与慢性感染有关,发展中国家的比例可能达到 23%。胃癌高发与幽门螺杆菌感染不无关系,这种细菌的传播途径主要是共餐和口对口喂食;宫颈癌与人乳头状瘤病毒(HPV)感染有关,在某些卫生条件较差的农村和性风俗较为开放的城市高发;鼻咽癌的发病也与病毒感染有关。不过,病毒致癌是一个间接、长期的过程,与癌症患者进行肢体接触、共同进餐,都不可能传染癌症。但保持良好的卫生习惯,有助于降低感染风险,对预防某些癌症是有帮助的。

传言三:肤色深不易患皮肤癌

有人认为,皮肤白的人更容易受到紫外线的伤害,而肤色深的人不容易患上皮肤癌。

真相:肤色浅的人对光比较敏感,更容易晒伤,进而增加患皮肤癌、黑色素瘤等风险。但肤色深的人并非高枕无忧。由于肤色深,指甲、手掌、脚底、生殖器等部位的皮肤病变就可能被错过,反而容易漏诊。所以,不管肤色如何,夏季或高原环境下都要注意防晒,中午 11 时至下午 4 时避免暴晒。

传言四:“酸性食物”致癌

“酸性食物”会导致血液变酸,继而增加患癌症的风险。多吃“碱性食物”,比如绿叶菜和水果能防癌。

真相:癌细胞周围的微环境可以呈酸性,这是因为肿瘤组织的代谢途径和正常组织不同。科学家正在试图搞清楚这一变化机理,将有助于癌症治疗。但没有证据表明,饮食可以改变人体酸碱度。血液是略偏碱性的,肾脏可以维持血液的 pH 值(氢离子浓度值)只在很小的正常范围内波动,但光靠吃东西无法持续改变血液 pH 值。吃绿叶菜对健康有益,但与酸碱度无关。

传言五:吃甜食有利于癌细胞生长

癌细胞爱“吃”糖,糖会“滋养”癌细胞,因此要少吃糖。

真相:糖类又叫碳水化合物,在体内会被分解成葡萄糖,为细胞活动提供能量。所有细胞都需要葡萄糖来提供能量,由于癌细胞比正常细胞生长更迅速,所以对葡萄糖的需求量更大。但这并不意味着,甜食中的糖会专供癌细胞“享用”。身体不能决定哪个细胞应该得到哪种养分。当然,限制含糖食物的摄入可以防止长胖,维持健康。

传言六:“超级食物”可防癌

蓝莓、西兰花、大蒜、绿茶……这些防癌食物被人们寄予厚望,甚至有人只吃某几种食物,希望远离肿瘤。

真相:有一些研究发现,某些食物或某些营养成分的确与癌症的低发生率有关,但指望吃某种特定的食物防癌没有意义。人的身体非常复杂,癌症的发生和防治也一样。倒是有确切证据显示:多吃各种植物性食物,如蔬菜、水果、全谷粗粮、豆类,有助于降低多种癌症的风险。因此,让这些食物成为健康饮食的一部分,才是大有裨益的。

传言七:手机和甜味剂能致癌

有许多日用品和食品添加剂,都陆续上过致癌黑名单,比如手机、人工甜味剂、染发剂等。

真相:美国国家癌症研究所报告指出,没有证据表明甜味剂会引起癌症或造成任何其他健康危险。美国国立环境卫生院发布的数据表明,目前没有确凿证据证实手机辐射的致癌性。但也有研究发现,电离辐射以及染发剂、添加剂中的某些成分达到一定剂量后可能致癌。不过只要按国家规定使用添加剂,就可以放心使用。连续使用手机

别太久,睡觉时别放在床头,只是举手之劳。

传言八:癌症晚期治疗没用

癌症晚期治不好,看着患者那么痛苦,还不如回家想吃点啥吃点啥呢。

真相:晚期癌症确实难以治愈,但仍有一些晚期癌症通过规范治疗可能治愈,如绒毛膜癌、睾丸生殖细胞肿瘤、恶性淋巴瘤等。大部分晚期癌症虽不能治愈,但通过有效治疗,可延长生存期并改善生活质量,比如晚期肠癌的中位生存期可提高至 24 个月以上。此外,良好的心态是发生“奇迹”的共性。建议肿瘤患者不要总把自己当成病人,尽可能保持正常生活,甚至可以继续原来的工作。

(据《生命时报》)

