

醫學里程碑：科學家將癌細胞轉良性

發表在《自然·細胞生物學》(Nature Cell Biology)雜誌上的一項研究中,美國梅奧診斷的科學家們發現了讓癌細胞實現“逆生長”回到正常細胞的方法。

據世界衛生組織發佈的《全球癌症報告2014》預測,全球癌症病例將呈現迅猛增長態勢,將由2012年的1400萬人,逐年遞增至2025年的1900萬人,到2035年,將可能達到2400萬人。

嚴重的癌症疫情讓與之相關的突破研究或治療方案總能引起廣泛的關注。不久前,PNAS上的一篇研究稱,癌症是進化產物,而非基因突變而來。

事實上,就像諾貝爾獎獲得者Richard J. Roberts曾說的“生物學總處在變化中”,對生物的探索是無止境的,對疾病的研究也同樣如此。

8月24日,發表在Nature Cell Biology雜誌上的一項研究中,梅奧診斷的科學家們發現了讓癌細胞實現“逆生長”回到正常細胞的方法。

在正常細胞中,miRNAs通過同時調節一組基因的表達平衡整個細胞程序。要實現這一過程,miRNAs會誘導產生一種名為“PLEKHA7”的蛋白質。

Anastasiadis表示:“我們已經在一些惡性癌症類型中開展這種手段的試驗,包括乳腺癌以及膀胱癌。通過提陸細胞內部的PLEKHA7蛋白質或miRNAs的水平,我們觀察到這些已經癌變的細胞隨後會逐漸恢復到了良性狀態。”

Anastasiadis實驗室的Antonios Kourtidis博士說:“這項研究將至今不相關的兩個領域彙集到了一起,即細胞粘附和miRNA生物學,解決了讓科學家們長期困惑問題,即粘附蛋白在細胞行為中起到什麼作用。

科學們發現,一旦從細胞中去除miRNAs,抑制PLEKHA7蛋白質的產生,細胞就會發生癌變,分裂增殖過程不再受到控制。

要消除這種疲勞非常簡單,每天深呼吸5次即可,能提高肺活量,增加腦供氧,解除疲勞。

第一步:打不起精神。這個階段的人常覺得不如以往那麼精神百倍。此時人體吸入的氧氣量減少,血液中氧氣濃度與血糖值下降。

第二步:昏昏沉沉。這個階段的人不但身上沒勁兒,而且整個人都昏昏沉沉的,甚至還會莫名沮喪。

第三步:渾身酸痛。這時的人會感覺體力透支,早上不願起床,肩膀、背部、腰部等總是酸痛疲倦。

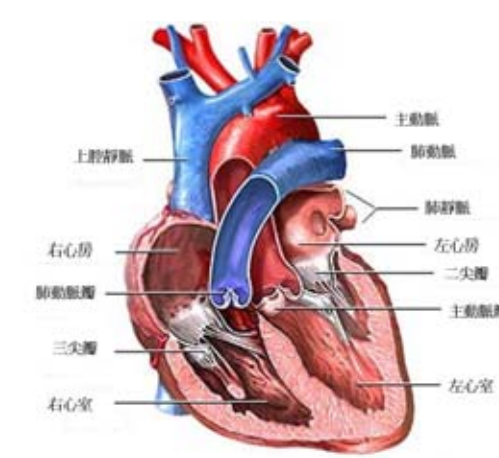
第四步:開始得病。除了身上疼痛外,還會有青春痘、口腔潰瘍、牙周病、胃炎、便秘與食慾不振等症狀。

第五步:癌症潛伏。如果不重視疲勞的前四個階段,任由其發展,40歲後大病就會不時纏身。

有人認為喝咖啡是一種“壞習慣”,需要努力改正。在周一的一篇文章中,我綜述了有關喝咖啡與健康的證據,以期澄清這些誤解。

下面我就簡單地介紹一下。喝茶較多的人患帕金森氏症以及認知功能減退的風險均較低。

美國人心臟年齡比實際要大7歲



美國疾病管制暨預防中心(CDC)公佈「生命徵象」(Vital Signs)報告指出,美國成年人的心臟,平均比實際歲數要大7歲。

美國疾病管制暨預防中心指出,知道自己的「心臟年齡」(heart age),有助於進一步瞭解發生心臟病或中風的風險。

根據統計,大約有6900萬從來沒有心臟病或中風的美國成年人,心臟年齡比他們的實際年齡大了至少5歲。

統計顯示,每2名成年男性當中,就有1人的心臟年齡比實際歲數大了5歲以上。

報告中指出,高血壓、高膽固醇、抽煙、肥胖症、不健康飲食、缺乏運動與糖尿病,都是導致心臟提早老化的常見原因。

從疲憊到過勞死祇差5步。生活中,疲勞無處不在。工作過量導致的自律神經失調,憂愁煩惱造成的緊張,喜歡甜食、運動不足導致的提不起勁兒等。

除了深呼吸外,每天還需做一些輕度體操,如打太極拳,讓僵硬的部位獲得伸展,恢復正常血流。

從疲憊到過勞死祇差5步

第一步:打不起精神。這個階段的人常覺得不如以往那麼精神百倍。此時人體吸入的氧氣量減少,血液中氧氣濃度與血糖值下降。

第二步:昏昏沉沉。這個階段的人不但身上沒勁兒,而且整個人都昏昏沉沉的,甚至還會莫名沮喪。

第三步:渾身酸痛。這時的人會感覺體力透支,早上不願起床,肩膀、背部、腰部等總是酸痛疲倦。

第四步:開始得病。除了身上疼痛外,還會有青春痘、口腔潰瘍、牙周病、胃炎、便秘與食慾不振等症狀。

第五步:癌症潛伏。如果不重視疲勞的前四個階段,任由其發展,40歲後大病就會不時纏身。

此時是抵禦疾病上身的最後屏障,要注意保暖,每天睡夠8小時,睡前不要劇烈運動。

高血壓和高膽固醇會引起人們的重視,是因為它們會導致心臟病甚至死亡。而喝咖啡對這些問題都有益處。

我忘了提及咖啡因的有害影響,這讓一部分讀者感到不滿。那麼,喝咖啡與神經過敏和情緒變化之間有什麼樣的關係?

我想重申的是,本文的論點並非是要勸告大家都去喝咖啡。正如我在最近的一篇關於飲食建議的文章中所說,我認為對別人的食物和飲料指指點點說教評判沒什麼意義。

本文只是想指出,尚無證據表明咖啡對普通人有害。有人覺得我們喝咖啡“過多”,但現有數據並不支持這一觀點。

但是,正如《紐約時報》雜誌(The New York Times)曾經報導的,有兩項研究表明,飲用未過濾咖啡(如土耳其咖啡)可導致血清膽固醇和甘油三酯增加。

用,只不過我們還沒有明確那具體是什麼。那麼,喝咖啡對高血壓或膽固醇有什麼影響?

2005年的一項薈萃分析發現,在隨機對照試驗中,咖啡因與血壓升高相關。但是,當咖啡因來源於咖啡時,對血壓的影響卻很小。

但長期飲用咖啡與較高的血壓之間依舊沒有顯著相關性。2012年的一項薈萃分析納入了10項隨機對照試驗和五項隊列研究。

但是,正如《紐約時報》雜誌(The New York Times)曾經報導的,有兩項研究表明,飲用未過濾咖啡(如土耳其咖啡)可導致血清膽固醇和甘油三酯增加。

用吧。但是,如果你喜歡咖啡,那就隨心所欲地享用吧。

到中年七種情況別硬撐。1. 抗病。有些人對頭痛發熱、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不適症狀不重視,往往硬扛。這對年輕人來說可能不是大問題,可中年人的大腦、心臟、肝腎等重要器官生理功能都在不知不覺中衰退。

到中年七種情況別硬撐

2. 抗餓。餓了硬扛能引起胃腸性收縮,出現腹痛、嚴重低血糖、手腳酸軟發抖、頭昏眼花,甚至昏迷、休克,還易引起潰瘍病、胃炎、消化不良等症。

3. 抗渴。渴是人體缺水的信號,表示體內細胞處於脫水狀態,硬抗下去對健康有很大影響。

4. 抗便。事忙時憋便,憋尿常是年輕時的習慣,可能憋出習慣性便秘、痔瘡、肛裂、脫肛,除此之外還可誘發直腸結腸癌。

5. 抗困。中年睡不夠覺,會發生神經衰弱、高血壓、冠心病等。因此,晚上不可強用濃咖啡、濃茶去刺激神經。

6. 抗勞。疲勞是身體需要恢復體力和精力的正常反應,同時,也是人們所具有的一種自動控制信號和警告。

7. 抗悲。中年人常愛忍住悲痛不向外傾訴,這對健康危害很大。流淚也是一種排泄方式,能排除人體由於感情壓力所積累起來的生化毒素,使心理與生理恢復平衡。

咖啡與健康



一項研究顯示,每2名成年女性當中,則有2人心臟年齡比實際歲數大了5歲以上。平均而言,美國成年人的心臟年齡,比實際歲數大了7歲。