

# 父母患上這6種癌 下一代可能會“複製”

相信不少人都看到過“一家幾口同時患癌”的新聞報道,很多人第一反應是遺傳。

今年48歲的劉女士因長期的咳嗽、喉嚨異物感而到了醫院就診,結果被查出甲狀腺癌,並在醫生的建議下及時進行了手術。

醫生考慮到甲狀腺癌的部分家族聚集特點,建議劉女士的家人排查下,結果劉女士的弟弟和媽媽也都被確診了甲狀腺癌。

一家三口同時被癌症盯上,這樣的結果讓一家人一時無法接受,這難道就是基因的詛咒嗎?

## 一、一家三口患同種癌,和遺傳有關?

江蘇省腫瘤醫院頭頸外科主任醫生劉方舟解釋道:一家三口同時患上甲狀腺癌與甲狀腺的家族聚集性有關。

流行病學調查指出甲狀腺癌的發生與遺傳有關,受基因缺陷的影響,一家三口就可能同時被某種癌症盯上。另外由於一人的生活習慣相近,也會導致甲狀腺癌呈家族聚集特點。

《美國醫學雜誌》上發表的一項研究,通過對203691名受試者進行了32年的追蹤調查,結果發現有三分之一的癌症是遺傳所致。而且,基因接近的同卵雙胞胎受遺傳的影響,患上同一種癌症的風險更高。

中國醫學科學院腫瘤醫院防癌科主任醫生張凱提醒:除了遺傳外,癌症還和生活方式、

環境等因素有關。相似的生活方式、生活環境也會導致癌症呈現家族聚集性特點,像同處食管癌、胃癌高發區的人群等,家族內同時患癌的風險就會很高。

## 二、家人患有6種癌症,或會世代相傳

浙江省人民醫院頭頸外科主任醫生忻堃表示:受遺傳基因的影響,有些腫瘤會呈現家族性遺傳性,如果有家人患有這六種癌症,一定要引起重視!

### 1、胃癌

5%—10%的胃癌都屬於遺傳性胃癌,尤其是瀰漫型胃癌,遺傳的幾率很高,高危人群要定期體檢檢查。

### 2、肝癌

原發性肝癌會有明顯家族聚集傾向,肝癌患者的子女要定期進行肝臟檢查。

### 3、乳腺癌

流行病學調查顯示:有一位近親乳腺癌患者,患病風險會增加三倍,兩位近親乳腺癌患者,患病風險會增加七倍。

### 4、甲狀腺癌

據統計,家族一級親屬中如果有三人或以上的甲狀腺癌患者,那遺傳性幾率會達到94%以上。

### 5、肺癌

據調查顯示,近親中有肺癌患者、同時吸煙的人,患肺癌的風險比普通人高出14倍。高

危人群想要預防肺癌,要儘早戒煙、遠離二手煙。

## 6、腸癌

大腸癌會呈現家族性特點,建議家族中有腸癌患者的人,最好每年進行腸癌篩查。

## 三、有家族史的人,做好三點有助防癌

對於家族中有癌症患者的人,應該如何判斷自身的患癌風險是否高呢?

中國醫學科學院腫瘤醫院防癌體檢中心副主任張凱提醒:要看“多發、少見、年輕”三個方面,如果近親中一人同時患多種癌症或多個近親患癌,或者近親患者患了少見的癌症,患癌親屬年齡在30歲以下等,那自身的患癌風險就會很高。

### 有癌症家族史的人預防癌症,要注意下面幾點!

#### 1、堅持健康的生活方式

平常要注意飲食均衡、適當運動,並將體重控制在理想範圍內,儘早戒煙戒酒等,以堅持健康的生活方式,更好的預防癌症。

#### 2、遠離致癌因素

有癌症家族史的人,要儘量遠離致癌因素,少吃霉變食物、腌制食物、煙烤食物等,還

要避免接觸一些化學致癌物。

### 3、注重早期篩查

癌症的發生可能需要5—10年的時間,建議有癌症家族史的人群,要遵醫囑定期篩查。某些癌症受家族遺傳、相近生活方式的影響,可能會呈現家族聚集性特點。

像腸癌、胃癌、乳腺癌、甲狀腺癌、肝癌等都可能遺傳,有癌症家族史的人為了預防癌症,平常要養成健康的生活方式,遠離致癌因素,並注重早期篩查。



# 氣溫越熱越要擦防曬? 防曬的真相大公開



只有在天氣炎熱、陽光明媚的時候才塗防曬,這樣對嗎?佛羅里達大學醫學院皮膚科系主任阿貝爾托雷斯(Abel Torres)博士表示,這是人之常情,但並不意味著是最好的選擇。

皮膚科醫生建議,一年365天,每天外出時都應在裸露的皮膚上塗抹SPF防曬霜。但是事實上,我們都要等到盛夏來臨時,才意識到“該擦防曬了。”

“當天氣很熱時,很明顯地,你知道你需要防曬了,因為你感覺到了陽光的溫暖。”但“熱能與紫外線不能劃上等號”,紫外線才是皮膚受傷

的原因。

太陽的UVA射線會導致明顯的皮膚老化,例如皺紋和下垂,而UVB射線會導致曬傷。兩者都會導致皮膚癌的元兇。所以天氣寒冷或陰天時,這些光線仍然存在,這代表防曬全年都很重要。

南加州大學凱克醫學院(Keck School of Medicine)皮膚病學臨床助理教授布蘭登阿德勒(Brandon Adler)博士說,“滑雪者都知道,即使在滑雪場上,也可能會曬傷。”

換句話說,只因為天氣不熱,就認為不需要防曬是錯誤的觀念。當然外面很熱時,多擦是有益的。布蘭登阿德勒說,原因之一是:“天氣溫暖時你可能會出更多汗,這意味著防曬霜可能會更快流失。大多數人在炎熱的月份,也會穿得更暴露。”

請留意一天當中的各個時間點。阿貝爾托雷斯說,雖然熱能與紫外線輻射並不完全相關,但在一天中最熱的時候,通常是早上接近中午,到下午中時,這一段時間陽光確實往往最強。他說,大約上午10點到下午4點之間,太陽光線會更直接的曬在身上,因此,如果您在這段時間外出,則應格外小心,徹底塗抹SPF防曬。

《當代生物學》曾發表相關研究,在某個陌生環境的第一次睡眠會很困難。這類睡眠障礙被專家稱為“第一夜效應”,也叫作“首夜效應”。

為何叫“第一夜效應”?因為認床往往只發生在我們進入陌生環境的第一夜,其本質是對新環境的不安和警惕。

其實這種在陌生環境半夢半醒的現象,在鳥類和海洋哺乳動物中很常見。它們如果認為周遭環境不安全,睡覺時會名副其實地“睜一只眼閉一只眼”,大腦的一半在休息,另一半則保持警惕,以便對周遭環境的突發狀況做出及時的反應。這種有趣的現象叫作“單側腦半球睡眠”。

1999年,印第安納州立大學的查爾斯教授做過一個實驗,安排一群鴨子排成一排,站着睡覺。結果,他發現在隊伍前端,隱蔽性較好的鴨子,睡覺時兩只眼睛都閉着。在隊伍尾端靠外的鴨子,會自動擔負起半睡半醒的守護角色,而且,會把睜着的那只眼睛朝向天敵可能入侵的方向。

美國布朗大學的專家受到啓發,開始猜想人類是不是也有兩側大腦不對稱的休息模式。於是他們做了睡眠實驗,結合

腦磁圖、核磁共振,以及多導睡眠描記圖等技術,對睡眠中的大腦進行神經成像。結果發現,在睡眠實驗的首夜,大腦左右半球表現出不一樣的睡眠深度,半邊腦“沉睡”,半邊腦相對“清醒”。後續研究還發現,大腦在睡眠實驗的第一夜發出“異響”,清醒腦的振幅反應更為激烈,意味着它的警覺程度更高。到了第二晚,被試者對睡眠環境變得熟悉,大腦左右半球沉睡和清醒的差異隨之消失,明顯比第一夜睡得更熟,睡眠質量有所提高。

總之,“第一夜效應”很普遍,這不是敏感、矯情、睡眠質量差,是人類的一種自我防範機制。因此,如果你到了陌生環境,想要睡眠質量好,可以攜帶熟悉的物品助眠,讓大腦感到安全,比如常用的枕頭、毯子、睡衣,或者氣味熟悉的香氛蠟燭等。

文章來源:公眾號“科普中國”



為什麼一換床你就睡不着了?

有些事情需要我們主動去忘記 “打個響指吧,他說,讓我們打個共鳴的響指”。

一部頗具質感的年代劇情片《漫長的季節》將許多人的目光拉回了20世紀90年代的東北小鎮。在劇中,因由一起懸案,將所有人的生活困在了九十年代的秋季,溺水少年王陽更是成了縈繞在父親王響記憶中無法抹除的一道傷痕,此後的十幾年,每當父親午夜夢回,濕漉漉的王陽似乎就會坐在餐桌旁邊,兩人的手緊緊相握,好像夢里用力握住他的手,離去的少年就會回到自己的身邊。

經常會有人勸說頭髮斑白、年逾六十的父親王響“放下”,個中滋味,唯有自知,痛失所愛的哀傷記憶,會是越努力就越能忘記的嗎?

近年,邱娟等人(2019)圍繞“越努力遺忘是否就越能忘記”這一話題展開了深入探討。

近年來,伴隨著外部環境的災難、動蕩與創傷性記憶,定向遺忘的心理機制研究成為記憶領域頗受關注的新興研究課題,尤其是情緒性記憶相關的研究。定向遺忘,在心理學上是指由主試的“忘記”指令引起的記憶內容受損現象,強調遺忘的指向性和有意性,通俗來說,指的是忘記某件特定的事情。關於這個現象最經典的莫過於“白熊效應”實驗——“千萬不要去想一頭白色的熊”,當實驗者發出這個指令,參與者的腦海中反而會浮現出白色的畫面;而情緒性記憶,則是指對曾經體驗過的情緒和情感的記憶,比如童年去遊樂園過生日時愉快的記憶、創傷事件留下的悲傷和痛苦的記憶。

### 為何有些東西讓我們難以忘記

在以往研究中,許多因素都被證明會影響定向遺忘的效果。其中,情緒已被證明具有記憶的增強效應,會通過增強信息的編碼和鞏固達到增強記憶的效果。簡單來說,一本妙趣橫生的故事集往往比枯燥無味的流水賬更容易讓你記住,往日時光里

# 給我一個理由忘記

的某個充滿歡聲笑語的紀念日總是會比一個平凡的日子更讓人記憶深刻。楊文靜等人(2012)通過實證研究對定向遺忘心理機制展開討論,結果表明,負性情緒會干擾定向遺忘效應,相比于中性材料,參與者更



不容易忘記負性材料。

動機強度是一種更為複雜的潛在影響,在日常生活中,人們總是對某些記憶會有着更強烈的遺忘動機,但往往許多人在經歷過創傷性事件或意外變故後,無論如何努力,都無法將腦海中痛苦的記憶抹除,以致積郁成疾,引發諸多身心疾病。

考慮其複雜性,研究者分別對語詞性材料和圖片材料的定向遺忘加工機制進行研究。結果表明,在語詞性材料中,研究結果總體呈現努力程度越高,定向遺忘效應越大的特點;而在圖片材料當中,情緒性圖片總體定向遺忘效應不顯著,進一步分

析表明,此結果出現的原因是,在高、中努力程度條件下,參與者並不能夠有效遺忘,而低努力程度會最有利於負性情緒圖片的主動遺忘。

研究者認為,首先,圖片材料更適合

無意識加工,有意遺忘的效果不佳;此外,更重要的是,圖片材料在記憶上有天然的“優勢效應”,視覺和語義雙重精細加工都會參與到記憶過程中。也就是說,當我們記憶一幅圖像的時候,不僅是看到了這幅圖像,語義加工還會輔助我們進一步細化這個過程,比如說,當看到一幅小狗的圖像,它的圖像語義除了自然語言單詞“小狗”之外,還會呈現“金毛犬”這類表示屬性的符號,這就導致圖片更加容易被記住。而當人們用高努力程度去忘記時,這個過程實際上會使得記憶加工更深入和精細。

### 面對創傷性記憶:向前看,關注當下

因此,我們不難發現,為什麼渾身濕透的少年總會“閃回”父親腦海中的原因:劇情的另外一幕,父親王響配合警方辨認溺水者身份時,是他最後一次見到兒子的模樣,被打撈上岸的王陽雙目緊閉,側躺在草地上,沉默着,這是一種無論父親如何呼喊都無法再喚回的沉默。這一幕,永恆定格在歲月長河之中,也定格在父親的腦海中,如同一幅越努力去遺忘,銘刻在記憶里程度就越深的圖像。

在劇情的結尾,鐵軌與鬱鬱蔥蔥的玉米地一同鋪滿整個屏幕,向前延伸去,像是沒有盡頭。火車駛過,意氣風發的火車司機王響扳動器械,無盡的綠色中伴隨着長鳴的汽笛聲,身後,頭髮花白的王響追逐着年輕時的自己,放聲大喊着“向前看,別回頭啊”。

向前看,別回頭,是啊。

創傷性事件之後,人們總是最難與“遺忘”二字和解,似乎忘記會成爲一種背叛,像是《尋夢環遊記》里說的那樣,記憶是生命的延續,只要被深深地記住,逝去的人便不會在另一個世界徹底消失。因此,在面對這部分記憶時,內心的對抗、衝突總會格外強烈些,非常容易因在精神的痛苦循環之中,身心俱疲。

不過,也許研究的結果想要告訴我們的正是,面對創傷性的記憶,我們的關注點如果放在“不應該做什麼”,痛苦反而會一層層疊加,而當我們着眼于“可以去做什麼”,才會有力量撥開生命的陰霾,重新點燃對生活的希望。

也許,並不需要努力地遺忘,也不需要努力地對抗,生命的長河會永不停歇地向前流去,不要拒絕踏入這條河流。我們能做的,也許就是像時過境遷後王響所體悟到的那句“向前看,別回頭”。

卡巴金亦在《多舛的生命》里安撫過創傷中的求助者,那便是——“此刻,是你的唯一擁有”。關注當下,着眼未來,漫長的季節終於過去,白雪皚皚之中,會再度迎來希望的新生。作者:王雅玉