

金秋十月，粉红丝带飘起来

远离乳腺癌，从改变生活方式做起



面着手改变，减少乳腺癌发生的几率。

把好嘴上这道“门”拒绝滥用保健品

对女性朋友而言，雌激素可谓是一把双刃剑。雌激素可以使女性朋友变得更有“女人味”，与此同时，雌激素水平一直处于高位的女性，则也更容易受到乳腺癌的青睐。

饮食多元化，也能给我们的餐桌“添色”不少。特别是一些高糖分、高脂肪、高热量食物的大量摄入，将会改变女性身体内内分泌的环境，加强或延长雌激素对乳腺上皮细胞的刺激，从而增加罹患乳腺癌的几率。这其中包括植物或动物雌激素的食物如蜂蜜、蜂王浆、动物内脏等。一旦长期摄入此类食物，必将会引起体内激素水平的失衡，导致乳腺癌的发生。

此外，年轻女性还特别容易发生滥用保健品的现象。有许多女性被爱美心理所驱使，盲目地相信一些保健品的广告。这是一种不可取的态度。市场上的这些保健品，其内部成分极有可能会提高女性的雌激素水平，并增加患乳腺癌风险。虽说爱美之心人皆有之，但一定要视情况而定，盲目滥用保健品是极不理智、极不安全的行为。

早睡早起多运动 养成生活习惯

子夜时分，一些喜欢熬夜的女性朋友还拿着手机刷微博、捧着电脑“大战僵尸”。这种不良的作息规律，不但影响明日的工作效率，也使乳腺癌的发生有机可乘。

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于7小时的女性，患乳腺癌的几率高达47%。不良的作息时间规律，将打破体内激素平衡水平，造成内分泌紊乱，增加乳腺癌的发病几率。因此，对于繁忙的都市人来说，应该抓住一切可以睡眠的时间，最好晚上10点半前就开始洗漱，做好睡前准备工作，保证11点前入睡，而午休时间也应该打个盹，此举也能增强体内免疫细胞的活跃性，起到一定的防癌抗癌作用。

此外，长时间面对电脑，缺乏运动也是时下年轻女性的一大通病。对此，我们建议女性应从饮食结构、生活方式以及自我保健等方面入手，建议女性在繁忙的工作之余，

金秋十月，我们迎来了一年一度的粉红丝带月——“世界乳腺癌防治月”。

专家预计，“在接下来的20年，中国乳腺癌的发病年龄高峰将‘定位’于老年阶段，逐渐与欧美国家类似。”这种发病趋势的预测，并不是意味着年轻女性就可以逃脱乳腺癌的“魔掌”，相反，一些有乳腺癌家族史、好食高脂高热食物以及“丁克”等高危年轻女性，依然是乳腺癌的好发群体。

对此，我们建议女性应从饮食结构、生活方式以及自我保健等方面入手，建议女性在繁忙的工作之余，

再生障碍性贫血 表面沉默却极具杀伤力

再生障碍性贫血(简称再障)是一种骨髓造血功能衰竭症疾病，以全血细胞减少为特征。这是一种表面沉默却极具杀伤力的疾病，青少年儿童与老人是高发人群，一旦发病甚至可能命悬一线。由于再障发病机理尚不清晰，在中国，无论公众还是临床医生，对于再障疾病认知及治疗都还有提升空间。

近日，赛诺菲携手国内权威专家启动首个“中国再生障碍性贫血登记研究”，该研究旨在了解目前我国再障疾病临床诊疗现状，其结果将为今后临床医生规范化诊断治疗再障提供借鉴参考。

再生障碍性贫血症状隐匿，在发病初期表现得“沉默不语”，主要包括骨髓造血功能低下、全血细胞减少和贫血，一般很难察觉。然而，一旦疾病急速进展，便具有极大的杀伤力，患者会出现严重的贫血，皮肤黏膜出血、视网膜出血和感染征候群，不仅生活质量一落千丈，甚至要在死亡线边缘徘徊挣扎。

第46届美国血液学年会已明确提出，再生障碍性贫血是由多种原因引起的T淋巴细胞异常，导致自身造血干细胞和祖细胞的过度凋亡，属于自身免疫性骨髓衰竭疾病。少部分再生障碍性贫血为先天

性，源于常染色体隐性遗传。大约70%~80%为后天获得性，发病原因难以确定，称为获得性再障，其中少数病例是由药物、感染和接受放疗等引起。

10~25岁的青少年儿童与60岁以上的老人是再生障碍性贫血的主要发病人群。中华医学会儿科分会血液学组委员、天津血液病研究所血液科主任竺晓凡教授特别提醒家长：如果儿童及年轻患者出现身材矮小、咖啡斑及骨骼异常，常提示可能为先天性再障，应提高警惕。

目前，国际上治疗再障的主要方法包括造血干细胞移植和免疫抑制疗法。在过去20年间，采用这两种治疗方案均可显著改善患者的预后；现在可预计有超过75%的患者将会长期存活。

尽管造血干细胞移植的治疗价值备受瞩目，但众多患者不得不面对相合干细胞供体的残酷现实，有很多患者因为没有等到合适的供体而遗憾离世。此外，年龄也是骨髓移植手术的一道障碍。通常来说，患者年龄大于40岁，HLA相合同胞供者，骨髓移植效果就会显著下降。因此，对于没有合适配型供者的再障患者，免疫抑制治疗成为了唯一的生存希望。

(陈平)

膳食平衡，你知道多少

当下，随着社会经济和医学保健事业的发展，人类的寿命越来越长。长寿必须健康，这是人们的普遍要求，也表明了人们的观念已从延年益寿转向增龄健康，把健康放在了首位。那些严重危害人体健康的疾病，包括高血压、冠心病、糖尿病等，很大程度上都与饮食不当和营养失衡相关。维持膳食平衡，控制每日能量的总摄入，还真不容易。

减少饮用含糖软饮料

肥胖的糖尿病患者比正常体重的非糖尿病患者更易于遭受心血管并发症和其他糖尿病相关疾病，如微血管并发症。由于肥胖症和糖尿病存在紧密的关系，专业术语“糖胖症”(Diabesity)——即肥胖(Obesity)加糖尿病(Diabetes)日益引起医学界的重视，相关的科学研究成果卓著。

每日严格控制总能量的摄入，可以有效抑制体重的继续增加，防止能量过剩。能量过剩是构成糖尿病的主要原因之一。一罐含糖软饮料约含150千卡能量，消耗完需半小时不间断地步行。心脏代谢风险国际协会(ICCR)基于9个追踪研究进行的荟萃分析得出结果，每天摄入1~2份软饮料，将增加糖尿病患病风险25%。中国科学院营养与代谢重点实验室主任林旭和美国哈佛大学公共卫生学院营养与流行病学教授胡丙长的研究一致认为，避免过度饮用含糖甜味饮料，有益

适当摄入α-亚麻酸

科学研究证明：人体饱和脂肪酸过剩和摄入过多的反式脂肪酸是导致癌症、心脑血管疾病的直接原因，适当增加摄入α-亚麻酸可以有效改变这种状态。

我们每天要摄入脂肪，而脂肪与健康长寿有着密切关系。脂肪不仅是人体燃料和动力的来源，脂肪也是功能复杂的结构性物质，特别是人体必需的Ω-3脂肪酸。α-亚麻酸是一种保持身体健康必需的脂肪酸，属于Ω-3系列脂肪酸。现代营养学对油脂的营养生理功能分析表明，α-亚麻酸可增进血管扩张，降低心脏负荷，阻止肿瘤细胞异常增生。α-亚麻酸也是维系人类脑进化的生命核心物质，是构成人体组织细胞的重要成分。目前各种含有α-亚麻酸的食用油正陆续进入市场。

