



癌症会不会遗传？

警惕家族聚集风险 定期筛查降低患病概率

近年来，癌症越来越频繁地出现在我们的视线中，可能时不时还会在网上看到“一家人接连查出同一种癌症”的案例，甚至还有“夫妻癌”“母女癌”“兄弟癌”等诸多说法。癌症真的会遗传吗？

先说清楚一个关键点：癌症本身不传染。真正需要警惕的是：有些癌症具有明显的家族聚集性，也就是说，一个家族里可能因为遗传易感基因、共同生活环境、相似饮食习惯或某些感染因素，导致家庭成员患癌风险升高。

是什么造成了一家人患同一种癌症？

一家人患同一种癌的现象被称为家族聚集性癌症。一方面，可能是因为他们有共同的生活方式；另一方面，也可能是因为他们共享了相同的缺陷基因，这些基因可能增加了他们患上特定癌症的风险。遗传因素可能是这类癌症的主要原因。

遗传因素指的是家族成员之间由于具有相似的缺陷基因，而有着相似的疾病易感性。例如，BRCA1和BRCA2基因突变与乳腺癌和卵巢癌的高发生率有关，而Lynch综合征则与结直肠癌的发病率增加相关。这意味着，如果家族中成员有癌症病史，那么其他成员可能携带相同的缺陷基因，也就更容易罹患相同的癌症。

常见的家族聚集性癌症

几乎所有的癌症类型都存在

某种程度的遗传倾向，但有些癌症因其在家族中聚集的特性更为显著。

1. 乳腺癌和卵巢癌

现有研究发现大约 10%~20% 的人有乳腺癌易感基因 BRCA1、BRCA2，它们会显著增加患癌风险，是引发乳腺癌、卵巢癌家族聚集性发病的主要原因之一。

具体来说，携带 BRCA1 基因突变的女性在一生中发展为乳腺癌的几率高达 85%，而携带 BRCA2 突变的女性，这一风险在 40%~45%。在卵巢癌方面，BRCA1 基因突变的风险估计在 40%~50%，而 BRCA2 突变则为 15%~30%。相较而言，未携带这些特定基因突变的女性，一生中患乳腺癌和卵巢癌的平均风险分别大约为 12.4%和 1.3%。

乳腺癌和卵巢癌在早期大多并没有特异的症状，想通过症状来早期发现并不可靠。因此，更重要的是主动进行定期筛查，尤其是携带 BRCA1/2 基因的人，推荐从 25 岁开始每年进行乳腺 X 线摄影（钼靶）和乳腺 MRI（磁共振）检查；从 30 岁开始或家族中最早卵巢癌诊断年龄前 5~10 年开始，每 6~12 个月进行一次经阴道超声检查和血清 CA-125 水平检测，用于卵巢癌筛查。

2. 结直肠癌

特定类型的基因突变会让家族成员中患上结直肠癌的风险显著增加，同时癌症的发病年龄也会大幅提前。这种情况通常由错配修复（MMR）基因的突变引

起，林奇综合征（Lynch syndrome, LS）便是典型例子。林奇综合征患者一生中患结直肠癌的风险估计在 50% 至 80% 之间，与之相关的结直肠癌平均发病年龄为 45~60 岁，相较之下，普通的散发性结直肠癌平均发病年龄约为 69 岁。

对于怀疑或已确诊患有林奇综合征的个体，建议进行遗传咨询，并对 MLH1、MSH2、MSH6 和 PMS2 等 MMR 基因进行胚系突变检测。

这类人群定期接受肠镜筛查是十分必要的。具体而言，对于 MLH1 和 MSH2 基因突变的 LS 患者，建议从 20~25 岁开始，每 1~2 年进行一次肠镜检查；对于 MSH6 和 PMS2 基因突变的 LS 患者，则建议从 30~35 岁起，每 1~3 年进行一次检查。

3. 胃癌

胃癌的家族聚集性发病原因包括遗传和环境因素。

在遗传因素方面，CDH1 基因的突变与遗传性弥漫性胃癌有关。研究表明，携带该基因突变的人群中，男性到 80 岁时胃癌的累积发病率达到 70%，女性为 56%。

环境因素方面主要是不良饮食习惯和生活方式，主要包括幽门螺杆菌感染，以及经常饮酒和食用腌制熏制食品等习惯。

对于有胃癌家族史的人群，保持定期进行胃癌筛查的习惯尤为重要。高风险人群建议在 45 至 75 岁之间，每 1~2 年进行一次胃镜筛查，并每年检测幽门螺杆菌

的感染情况。

4. 食管癌

研究发现，一级亲属中有食管癌家族史的人发生食管鳞癌的风险几乎翻倍（1.85 倍），而少部分食管腺癌也发现了家族遗传性，但目前并不确定具体的基因遗传倾向。

食管癌中有一个较为常见的早期症状就是逐渐加重的吞咽哽噎感，这种感觉有时还会表现为食物/水滞留在食道，因其偶尔会有所缓解，所以常常被忽视。如果同时还出现体重下降，就更要高度警惕。

不少食管癌在早期并没有症状，因此高危人群需要主动进行定期的筛查。高风险人群应在 45 至 75 岁之间，每 5 年进行一次内镜检查；如果发现上皮内瘤变，应调整为 1~3 年。

如何应对家族聚集性癌症？

应对家族聚集性癌症，心态上不必恐慌，关键在于主动进行定期筛查、保持健康生活方式，以及进行针对性的遗传咨询。

具体来讲，首要的是要主动找相应的专科进行定期的筛查；其次，要更自觉保持良好的生活方式和饮食习惯，比如均衡饮食、规律运动、戒烟限酒等；最后，有针对性的遗传咨询能够提供个性化的风险评估和指导，可以帮助家庭成员制订更有针对性的预防策略。

（来源：科普中国）

查出结节莫焦虑 教你五招从容应对

每年体检季，“结节”都是很多人报告单上的高频词：甲状腺结节、乳腺结节、肺结节……看到这两个字，心里难免咯噔一下。

为什么有人报告单干干净净，有人却一查就是好几个？真的存在所谓的“结节体质”吗？针对大家最关心的这些问题，临床医生总结出不易长结节的人共有的 4 个特征，快来对照一下！

为什么有人很少长结节，有人一查好几个？

为什么有的人特别爱长结节？河北医科大学第二医院全科医疗科副主任张雅丽表示，从临床实际情况来看，结节检出情况确实存在明显的个体差异，有的人几乎不长结节，有的人不止长一种。

出现这类情况，背后往往存在这样的差异——不长结节或结节很少的人：通常处于“低炎症、稳代谢、低应激”的稳态，身体受到的慢性刺激少，修复能力强；

容易多处长结节的人：问题往往不在某个器官，而是处于全身性慢性应激或低度炎症状态。

长期熬夜、情绪内耗、高压焦虑、饮食不规律等带来的慢性累积性损伤，有时比偶尔吸烟喝酒危害更大。

除个体状态之外，还需考虑影像学检查的局限性。安徽中医药大学第一附属医院甲状腺乳腺外科主任王圣应介绍，结节本质是细胞异常增生形成的细胞团块，当病灶体积过小，达不到仪器检测 3. 阈值时，就会出现检测不到的情况。有些结节大小只有 1~2 毫米，手触摸感知不到，在过去设备有限的情况下很难被发现。

不易长结节的人有 4 个特征

1. 遗传优势

部分人属于遗传层面的“低风险群体”，其直系亲属少有甲状腺结节、乳腺结节或肿瘤病史。

这类人群即便面对熬夜、压力或外界刺激，也能更迅速地代谢炎症因子、修复微小损伤，从而减少异常组织增生的形成。但先天优势只会降低概率，不代表永远不会出现结节。

2. 作息规律

这类人群普遍重视作息规律，较少长期熬夜或昼夜节律颠倒。从生理学角度看，23 时至凌晨 3 时是甲状腺等内分泌器官进行细胞修复与功能调节的关键时段。顺应自然节律的作息有助于维持内分泌系统的稳态平衡。

3. 吃动平衡

他们普遍三餐按时，少油、少盐、少摄入加工食品，营养均衡，不常点外卖。日常保持基础运动，促进循环代谢。主动规避烟草、二手烟、厨房油烟及不必要电离辐射等外界损伤因素。

4. 情绪稳定

甲状腺与乳腺均为“情绪靶器官”，对激素波动高度敏感。长期处于焦虑、抑郁、易怒或精神内耗状态，会持续升高机体皮质醇水平，使身体处于慢性应激状态，反复刺激腺体细胞增生。结节发生率低的人群大多能有效疏解情绪，避免负面情绪长期累积。

查出结节别焦虑 做好这些事很重要

1. 睡好“两觉”，稳住内分泌

建议睡好两个觉：子觉：23 时至凌晨 1 时，一定要熟睡；午觉：11 时至 13 时，打个盹儿即可。

2. 调整心态，远离坏情绪

尝试提高认知水平，保持好心态；主动多参加一些户外活动，放松心情；也可以选择一些疏肝解郁的茶饮，如玫瑰花、菊花茶等来辅助疏解情绪。

3. 练八段锦，改善气血循环

八段锦“摇头摆尾去心火”的招式，有助于调节内分泌，适合各类结节、易上火、失眠多梦者。通过脊柱的旋转拉伸，刺激督脉和膀胱经，改善全身气血循环，尤其能调节下丘脑-垂体-靶腺轴（内分泌核心系统）。

做法：马步站立，双手扶膝，目视前方。吸气时向左前方俯身，头向左转，臀部向右摆（像画弧线）。呼气时回正，再换右侧重复。整体动作要慢，不要着急，感受脊柱的拉伸。左右各做 8 次为一组，每天 2~3 组。

4. 适当吃点“散结节”的食物

北京中西医结合医院肿瘤科主任医师郑丽平分享了几种天然“散结食物”：

柑橘类水果：属于芳香类果蔬，如橘子，不仅果肉可食，连同橘皮、橘络、橘核、橘叶也有一定药用价值。比较适合气滞明显的人群食用，如乳腺增生、乳腺结节和甲状腺结节人群，芳香气味也有助于改善不良情绪。

山楂：山楂酸甜可口，中医认为它有活血化瘀的作用，虽不能直接用来抑制结节的发生和生长，但可作为日常食材选用。

蒲公英：中医认为，蒲公英有清热解毒、消肿散结的功效，但这里提到的“结”，并不是指甲状腺的结节，而是指疔疮肿毒，如果皮肤表面长了疖子、肿包，可以用蒲公英来消散。

5. 定期随访，不焦虑不忽视

医生提醒，35~50 岁是结节高发年龄段，体检需要更加全面，重点筛查甲状腺、乳腺、肺部；50 岁以上人群，无论是否有不适症状，都建议每年进行一次全面体检。有肿瘤家族史的高危群体，可根据情况提前筛查。若已发现结节，严格遵医嘱确定随访频率，不宜随意延长间隔。

如果查出有几毫米的微小结节，一般风险很低。B 超结果存在仪器、医生经验、扫描路径带来的客观误差，不同医院给出的报告如有小幅变化，不代表病情恶化。不要单看一次报告就下结论，要交由专科医生做综合对比。

结节，更像是身体对长期熬夜、高压、内耗、饮食紊乱的一笔“总账”。遗传我们改不了，但作息、饮食、运动、情绪，我们却可以改变。把它当成身体发来的一个信号：不恐慌，不漠视，科学管理，学会与它和平共处。

（来源：人民日报健康客户端）

这些食物不能打通堵塞血管 科学养护记住五要点

“多吃洋葱通血管”“吃醋软化血管”……很多人喜欢学一些养血管的偏方，其实，靠食物不可能“打通”堵塞的血管，更不能替代药物和正规治疗。盲目跟风乱吃，反而可能加重身体负担。

但这些物质只作用于肠道，无法进入血液，更无法吸附血管内的血脂和斑块。

吃木耳建议现泡现吃，用冷水短时间泡发，并要彻底煮熟。每周可吃 2~3 次，凉拌、清炒均可。木耳有轻微抗凝血作用，正服用抗凝药物、有出血倾向、术后人群要慎吃，以免增加出血风险。木耳也不宜久泡，否则易滋生米酵菌酸，极易引发中毒。

5 个方法帮你“疏通”血管

保护血管主要靠“养”，日常可从以下几件事做起。

1. 控制胆固醇摄入

胆固醇是形成斑块、造成血管狭窄或堵塞的主要“原料”。

建议遵循低盐、低脂、低糖饮食；烹调方式多用蒸煮、凉拌，少油炸；尽量少喝甜饮料、奶茶。

每天吃够一斤蔬菜、半斤水果，多吃粗粮。全谷物、燕麦、豆类中富含可溶性膳食纤维，有助于减少血液所吸收的胆固醇数量。

2. 坚持运动

久坐会降低血流速度，导致血管中的脂质沉积。而运动是预防心血管事件的有效措施，选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。

3. 戒烟限酒

烟酒是缺血事件、动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素，生活中要做到尽量不吸烟、远离二手烟；尽量少喝酒。

4. 定期监测指标

每年至少一次体检，定期监测血压、血糖、血脂等指标的变化。50 岁以上、有“三高”、吸烟、有相关家族史人群要定期进行血管筛查，如下肢血管超声、踝肱指数（ABI）测量等，发现异常及时就诊。

5. 多做踝泵练习

踝泵练习，也就是俗称的勾脚尖。动作原理就像压水泵一样，收缩时血液受挤压回流，放松时新鲜血液补充，能有效促进下肢血液循环。

（来源：人民日报）

洋葱轻微护血管

网络上有错误观点称：“吃洋葱能让血管通畅不硬化。”其实，吃洋葱对血管健康仅有辅助益处。

洋葱中含槲皮素、前列腺素 A 等活性物质，确实可以辅助舒张血管、减轻血管炎症反应、帮助调节血脂代谢，但日常炒菜、生吃洋葱摄入的有效成分微乎其微，不能替代任何心血管病治疗。

建议每周吃 2~3 次洋葱，清炒、凉拌、炖煮均可，可以当作配菜，但要清淡烹饪、少油少盐，切勿过量、生吃猛吃。生吃洋葱的刺激性较强，易损伤胃黏膜引发胃痛、反酸，肠胃虚弱者要慎吃生洋葱；熟吃温和养胃，也能保留营养。

醋完全不能软化血管

常有谣言称：“喝醋、吃醋泡

食物，能软化血管、清除血管垃圾。”血管硬化的核心原因是血脂沉积、血管内皮损伤、钙化老化，是长期代谢异常、衰老、“三高”引发的病理性改变。人体有强大的酸碱调节系统，喝进去的醋无法改变血液酸碱度，更无法渗透血管溶解斑块和血栓。

醋适用于做菜时少量提鲜、解腻，能增进食欲、帮助消化，没有通血管、软化血管的药用功效。平时避免空腹喝醋、吃所谓“醋泡偏方”，以免腐蚀食道、胃黏膜，引发胃炎、反酸；损伤牙釉质，导致牙齿敏感；刺激血压波动。

木耳对血管堵塞无效

网上有消息称木耳是“血管清道夫”，这是错误的。木耳的优势是富含膳食纤维、植物胶质，可吸附肠道内的杂质和代谢废物，促进肠道蠕动，改善便秘。

让“老有所学”也有法可依

《浙江省老年教育条例》明年1月1日起施行

9月22日，《浙江省老年教育条例》（下称《条例》）经浙江省第十四届人民代表大会常务委员会第26次会议通过，自2027年1月1日起施行。这也意味着浙江老年教育发展进入了一个规范化、长效化发展的新时期。

据《2025年浙江省老年人口和老龄事业统计公报》显示：按户籍人口统计，2025年末，全省60岁及以上老年人口1472.02万人，占总人口的28.63%。

随着老龄化社会的不断发

展，老年群体对精神文化和学习需求日益增长。截至2025年末，全省建成各级各类老年教育机构17147所，其中老年大学349所、老年学校（分校）1479所、老年学堂15319所。

老年教育的改革和发展离不开法治的支撑。目前，安徽、山东、湖北等多地已相继出台省级老年教育条例。

浙江的《条例》有什么亮点？细看《条例》不难发现，这既是老年人权益的“保障法”，也

是老年教育事业的“促进法”，将浙江老年教育资源整合好经验、好做法上升为法律规范。

比如，县级以上人民政府应当将老年教育纳入国民经济和社会发展规划纲要；省、设区的市、县（市、区）老年教育组织协调机制统筹协调、指导督促本行政区域内老年教育工作等。

值得一提的是，数字赋能篇章不仅凸显浙江特色，还将有效解决学习教育的“最后一公里”

问题，包括统筹建设线上老年教育学习平台，实现数字教育资源共享；推出云上图书馆、云直播录播课堂、云展示等多样化智能教学活动等。

浙江省委老干部局相关负责人表示，随着《条例》的施行，将推动浙江加快建成更高质量的老年教育服务体系，着力打造优质高效、普惠共享的“15分钟老年教育学习圈”，让老年群体不仅“有学上”，还要“上好学”。

（来源：浙江老年报）