

癌患,吃维生素需谨慎! 小心促进肿瘤进展!

前几天,一个话题#叶酸吃多了真的会致癌吗#?

登上了微博热搜,不少网友看到之后表示疑惑和担忧,尤其是一些正在补充叶酸的孕期女性或肿瘤患者,都不知道还该不该继续吃。

补充叶酸会致癌?

叶酸也叫维生素B9,这是一种水溶性B族维生素,在动植物中广泛存在。

因其在人体运转各方面中都扮演着“重要角色”,叶酸也被称为维生素中的“六边形战士”。

这么说来,叶酸似乎是一种对人体有益的物质,为什么会跟癌症扯上关系?

促进癌细胞发展

关于叶酸致癌的说法,倒也不是空穴来风。它是源自之前的一项研究。

2022年,复旦大学上海医学院

研究团队发表在《自然》子刊的一项研究,发现了叶酸摄入促进肝细胞癌发展的新的生物学机制。

补充过多叶酸,会使去泛素化蛋白(VCIPI35)抑制甲硫氨酸腺苷转移酶2A(MATIIα)的降解。从而加速了癌组织中的甲硫氨酸循环,促进肝细胞癌的癌变进展。

如果通过以上实验就得出叶酸会致癌的结论,有些过于绝对了。因为这项实验中有一个很重要的前提我们不能忽略——“补充过多叶酸”。

该实验中“叶酸摄入过高组”的标准是20毫克/千克,远超正常人每日推荐摄入的0.4毫克。只有长期大剂量(>1mg/d)补充叶酸(包括叶酸强化食物),才有可能产生健康风险。

癌症的“双刃剑”

事实上,叶酸对癌症来说是一把“双刃剑”。缺乏或过多都可能增加癌症风险,但适量的叶酸摄入可以预防癌症。

《美国临床营养学杂志》一项研究表明,每日增加摄入0.26毫克叶酸,可使结直肠癌风险降低7%,这可能与叶酸降低癌细胞基因活性、诱导其凋亡有关。

美国国立卫生研究院膳食补充剂办公室(ODS)在叶酸的专题页中,对叶酸与癌症是这样描述的:

食物中天然的叶酸可以帮助降低患多种癌症的风险,但叶酸补充剂的效果就不一样了,具体还得看我们吃多少和吃多久。

高剂量叶酸恐有风险

在癌症发生前,适量的叶酸可以帮助降低患癌风险,但如果癌症已经发生,特别是像结直肠癌这种,高剂量的叶酸可能会让它发展得更快。

俗话说“过犹不及”,过量的叶酸确实会有负面作用。但是只要大家正常摄入,合理补充,一般是不用担心患癌的。

这些人群可适当补充

更何况叶酸对人体健康有多方面的助益,孕妇和部分高血压患者,以及缺叶酸的癌症患者等特殊人群还是需要适量补充的。

叶酸对神经细胞生长和中枢神经系统发育都有着举足轻重的作用,可以预防胎儿神经管畸形;孕妇合理补充叶酸,能有效降低先兆子痫、胎盘早剥等问题的发生率。

叶酸还能帮助维护心血管健康,存在同型半胱氨酸过高而诱发高血压的患者,需要在医生的指导下,通过补充叶酸帮助稳定血压。

注意叶酸不可以替代降压药物,也不适用于所有高血压患者,不建议自行叠加服用。

叶酸缺乏,导致贫血

此外,叶酸还参与红细胞的合成,缺乏可能导致贫血。特别是巨幼红细胞性贫血患者,一定要注意补充叶酸。

除了贫血,慢性肾病、糖尿病

肾病(DKD)等慢性病患者也可适量补充叶酸,以发挥其抗炎、抗氧化作用,延缓病情恶化。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议:普通成年人每天叶酸需要量为400μg。目前国人叶酸的每日平均摄入量约为200-300μg,与推荐量仍有差距。对普通人来说,可优先选择膳食补充叶酸。

常吃富含叶酸的食物

富含叶酸的食物包括:动物肝肾、鸡蛋、豆类、酵母、绿叶蔬菜、水果及坚果类等,像黄豆、小米、腐竹、鸡肝、猪肝、菠菜、油菜、红苋菜、茴香、橘子、草莓、香蕉等。

如果以前这些食物吃得少,以后可以在日常饮食中适当多摄入。

由于叶酸是水溶性而且对光照、温度敏感,为了减少损失,在贮存和烹饪的过程中也要注意这些:

蔬菜放冰箱,避免长时间浸泡、烹饪时别放太多水、烹饪时间别太长、避免二次加热蔬菜。

消化道早癌不可怕,但也要重视

随着内镜等检查技术的进步,越来越多的消化道肿瘤可以在早期被发现,我们习惯称它们为消化道早癌。“早”让很多人忧心忡忡,“早”又暗含着幸运的感觉,于是面对早癌大家的反应各不相同。有的人如临大敌,一股脑地催促医生赶快做手术,把病变组织切得越干净越好;有的人开始寻找各种偏方,盼着能力挽狂澜;还有的人在初期治疗后就觉得万事大吉,后续的随访复查一律不做……其实,面对消化道早癌,从前期的筛查、中间的治疗到后期的随访观察,医生已经总结出一系列方法,今天我们就来仔细谈谈该如何面对消化道早癌。

谁需要主动做筛查

消化道早癌,一般指局限于消化道黏膜层的癌。按部位来说,包括生长在食管、胃、结直肠的早癌。学术界多将其称之为癌前疾病、癌前病变或癌前状态。消化道早癌的症状和表现多是一些不典型的症状,如反酸、胃胀、嗝气、腹胀、便秘、便血等。但这些常见症状在临床上并不是癌症特有的症状或表现,因此,消化道早癌不容易通过个人感觉、临床症状被察觉。

食管癌前疾病是指与食管癌

相关并有一定癌变率的良性疾病,包括慢性食管炎、巴雷特食管、食管白斑症、食管憩室、贲门失弛缓症、反流性食管炎、各种原因导致的食管良性狭窄等。食管癌前病变包括食管鳞状上皮内瘤变(异型增生)、巴雷特食管相关上皮内瘤变(异型增生)。

《中国早期食管癌及癌前病变筛查专家共识意见》建议年满40岁的人群都应开展食管癌筛查,直到75岁或预期寿命小于5年时终止筛查。如果有下列任何一项危险因素,那么就是筛查目标人群:1.出生或长期居住于食管癌高发地区;2.一级亲属有食管癌病史;3.本人患有食管癌前疾病或癌前病变;4.本人有头颈部肿瘤病史;5.合并其他食管癌高危因素。

发生于胃的胃黏膜萎缩和肠化生属于癌前状态,胃上皮内瘤变属于癌前病变。这两种病变都有发生胃癌的风险。其中胃上皮内瘤变又分为胃低级别上皮内瘤变和胃高级别上皮内瘤变两种类型。目前的研究认为,胃高级别上皮内瘤变有较高风险发展为癌。

结直肠癌的癌前病变是指被证实与结直肠癌发生密切相关的病理变化,主要包括:结直肠的腺瘤、腺瘤病、广基锯齿状病变、传统锯齿状腺瘤、炎症性肠病相关异型

增生。

如果去医院检查胃镜、结肠镜同时取病理活检后,诊断有上述情况,您一定要重视,并向接诊医师详细咨询。

危险因素要避免

研究表明,遗传、饮食、生活习惯等与消化道早癌的发生密切相关。食管癌的危险因素包括:经常食用腌制食品、霉变食品、烫食等,此外还有遗传因素、饮酒、吸烟、进食速度快等。

胃癌的危险因素包括:幽门螺杆菌感染,长期进食高盐食品、烟熏煎炸食品、红肉与加工肉,以及吸烟、重度饮酒,有一级亲属胃癌家族史等。

结直肠癌的危险因素包括:高龄、男性、有一级亲属结直肠癌家族史、吸烟、大量饮酒、肥胖、糖尿病、炎症性肠病、不良生活方式如运动量减少(久坐不动)和高脂低纤维饮食等。

检查手段有哪些

食管癌筛查 推荐上消化道白光内镜检查联合染色内镜或窄带光成像作为食管癌内镜筛查首选方法。

胃早癌筛查 血清胃蛋白酶原I与胃蛋白酶原II比值和胃泌素

17有助于判断胃黏膜萎缩的范围和程度,有萎缩性胃炎的患者建议常规检查。幽门螺杆菌感染在胃黏膜萎缩和肠化生的发生、发展中起非常重要的作用,有慢性萎缩性胃炎、肠化生和上皮内瘤变的患者,建议常规检测幽门螺杆菌。结肠癌筛查 结肠镜检查是结肠癌筛查、诊断和随访的金标准。若有条件,建议优先选择结肠镜筛查。

发现早癌如何干预

对早期食管癌,建议治疗前通过内镜检查评估病变范围、分期以及浸润程度。

符合内镜下切除适应证的早期食管癌患者首选内镜黏膜下剥离术。病理诊断显示食管鳞状上皮低级别上皮内瘤变,但内镜下有高级别病变表现,或合并病理学升级危险因素的患者可进行内镜下切除治疗。未经切除的患者应3~6个月复查内镜并重新做活检。

因病灶过长、近环周等原因难以整块切除或患者不耐受内镜切除手术时可考虑应用内镜下射频消融术治疗。巴雷特食管伴黏膜低级别异型增生的患者推荐内镜下射频消融治疗,未经治疗的患者每6~12个月随访1次。巴雷特食管伴高级别异型增生,首选内镜下切除后进行内镜下射频消融术治疗。

因胃黏膜萎缩、肠化生和上皮内瘤变与幽门螺杆菌感染密切相关,所以根除幽门螺杆菌是治疗慢性萎缩性胃炎的首要措施。

发现并切除癌前病变是预防结直肠癌的重要措施,可显著降低结直肠癌的发生风险和死亡率。

随访复查不可忽视

早期食管鳞癌及癌前病变内镜治疗后第1年应每3~6个月复查1次,若无明显异常,第2年开始可每年复查1次。

累及全胃的重度慢性萎缩性胃炎患者,建议每1~2年复查一次高清胃镜。轻中度和局限于胃窦的慢性萎缩性胃炎患者建议每3年复查胃镜。肠化生患者的随访间隔时间取决于胃黏膜萎缩的严重程度。伴有肠化生的轻中度萎缩性胃炎患者建议每2~3年复查胃镜。进行内镜下治疗的胃上皮内瘤变或早期胃癌患者,建议治疗后3~6个月复查高清染色胃镜,并按照胃黏膜的基础状态确定胃镜复查间隔。初筛高危人群或选择结肠镜筛查的平均风险人群,推荐每5~10年进行1次高质量结肠镜检查。结肠息肉或腺瘤在内镜切除后,医生会根据病理性质、大小及数量等因素综合决定患者的复查间隔。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合症、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备