

# 带有致病基因的人,要怎么预防癌症

肿瘤预防门诊由冷转热,越来越多的人开始接受基因检测  
专家说,想更好地预防癌症,改变个人生活方式很重要

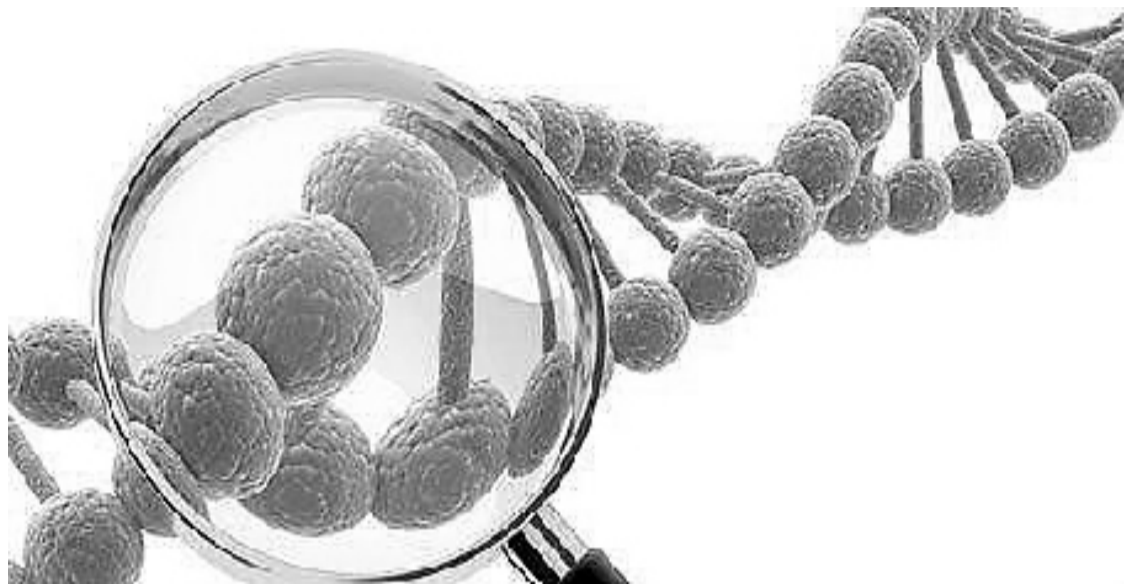
本报记者 丁颖鹃 本报通讯员 鲁青

上午12点,浙江大学医学院附属第二医院肿瘤外科医生徐栋看完了最后一个病人。

今天上午,他一共接待了36位病人;7年前,他刚参加工作时,肿瘤预防门诊大概是省级医院里最“冷”的门诊,病人经常是个位数,甚至“0”门诊。

最近几年,就诊的病人越来越多,每天都有三四十人来咨询,有其他科室推荐来、怀疑有家族史的患者,也有主动找来,担心自己得癌症的患者。最常问的问题有两个:保健品能不能防癌?如何从生活方式上预防癌症?

关于癌症以及如何预防癌症,网上流传着各种说法,总的来说,靠谱的少,噱头多。钱报记者请徐栋医生,讲讲预防癌症真正正确的方法。



## 这5种恶性肿瘤有明确遗传倾向

恶性肿瘤该怎么预防?

国内著名肿瘤学专家郑树教授非常重视肿瘤“三级预防”的理念:

一级预防是病因预防,比如避免致病因素的接触,做基因检测,寻找致病基因,早期干预;

二级预防,早发现早治疗,提高肿瘤患者治疗效果;

三级预防,则是提高患者生存质量,如减少癌痛等。

普通健康人群最关心的大概是一级和二级预防。特别是这些年比较热的基因检测。

“以前做基因检测,出结果要等近半年,现在有了二代基因测序技术(NGS),10个工作日就能出结果。”在徐栋看来,技术的进步也是肿瘤预防门诊越来越热的原因之一。

基因检测主要针对有明显遗传倾向的恶性肿瘤,主要包括:乳腺癌、大肠癌、卵巢癌、胃癌、鼻咽癌等。

“肠癌患者中,遗传性肠癌大约占10%;乳腺癌中,遗传性占5%~8%。”徐栋告诉记者,目前,浙医二院正在开展乳腺癌患者以及直系亲属的免费致病基因检测工作。此外,针对家族中有多名亲属患病的肠癌患者的免费致病基因检测工作也将启动,该检测项目由中国抗癌协会遗传性肠癌专家组组长袁瑛教授牵头发起。

## 基因突变不等于癌变 致病基因要及早干预

徐栋用两个病例,给记者解释了基因检测如何帮助人们预防癌症。

第一个病例,患者A,二十几岁,因为便血就诊,肠镜检查发现超过100颗息肉,其中一颗已经癌变,进一步基因检测发现了APC基因突变。

A已经结婚,但还没孩子,医生建议他,如果想要孩子,最好通过人工授精的方式,挑选没有APC基因突变的受精卵进行胚胎植入。

“携带这种基因突变的人,大肠会遍布息肉,并且20岁之后就开始了癌变,终生癌变的的风险是100%。”徐栋说,这种情况需要切除整个大肠。

第二个病例,患者B,四十几岁,因便血、

腹痛就诊,查出大肠癌,外周血基因检测发现有错配修复基因突变,考虑为林奇综合征,这是一种常见的遗传性大肠癌。

医生了解到,B的父亲也是因为大肠癌去世的,于是建议B的兄弟姐妹及其子女做基因检测。检测结果,B的姐姐和她的女儿身上,发现了相同的基因突变位点。

医生给母女两人分别制定了随访计划,携带突变基因的母女需要密切随访与复查;其他没有发现基因突变的亲属也要随访,但频率没有那么高。

徐栋告诉记者,目前已知与大肠癌密切相关的致病基因有十多种,每个基因通常有上百个突变位点,通过二代基因测序技术,可以检测已知和未知位点的突变。

但并不是所有的突变都有意义,每个突变的致病风险也是不一样的。

“APC基因突变的致病风险很高,遗传了APC基因突变,相当于遗传了大肠癌;而林奇综合征的情况有所不同,携带相关突变基因的患者只是遗传了一种发病风险。”

徐栋解释说,有经验的医生会根据已有的研究评估致病风险,有明显遗传倾向的肿瘤患者家属可以到肿瘤预防门诊或者遗传咨询门诊进行相关的基因检测,获得干预意见。

## 铁皮石斛、灵芝孢子粉防癌 到底有没有科学依据

徐栋说,经常有患者和家属来问,铁皮石斛、灵芝孢子粉等保健品能不能预防癌症,花椰菜抗癌,是真的吗?他希望通过记者,澄清流言,同时教给大家从生活方式上预防癌症的正确方法。

首先,关于保健品,目前没有确切证据证明市面上的哪种保健品可以预防癌症,某些保健品在细胞实验的时候可能有抗肿瘤作用,但人体在服用时由于毒性问题以及机体的代谢,很难达到和细胞实验相同的有效浓度,因此在人体内的抗肿瘤作用是很微弱的。

“科学研究证明,高热量、高脂肪饮食、运动量下降跟一些癌症的发生有关。”徐栋告诉记者,很多癌症是基因突变导致的,同时也是环境和不良生活方式共同作用的结果。

所以,对个人来说,改变自己的生活方式,就有可能预防癌症。

对于吃什么、怎么吃能预防癌症,他有4条建议:

1、避免高热量、高脂肪饮食,控制正常体重。

最近发表在《新英格兰医学杂志》上的一

篇文章指出,贲门癌、肝癌、膀胱癌、胰脏癌、甲状腺癌、卵巢癌、脑膜瘤,以及多发性骨髓瘤这8种癌症与人体脂肪堆积过多有关。加上早前已经明确,与肥胖和超重的关系证据确凿的5种癌症:食道腺癌、结肠直肠癌、绝经期乳腺癌、子宫癌及肾癌,一共有13种癌症与肥胖有关。

研究人员说,这13种癌症加起来,占新发癌症的42%，“只有抽烟能与其相提并论”。

2、多吃富含纤维素的食物,可以降低结肠癌的发生。

3、选择鸡肉、鱼肉等白肉,少吃牛羊肉等红肉。

4、有效的锻炼。控制体重靠的是少吃和多锻炼,结直肠癌的危险因素之一正是活动少。多项观察性研究均发现,体育锻炼可以降低乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌的发病风险。

## 医服务

### 哪些人建议看肿瘤预防门诊

浙医二院的肿瘤预防门诊,是肿瘤专家郑树教授提议设立的,已经开了15年了。

“人们对肿瘤的认识在更新,技术也在进步,很多恶性肿瘤,其实都是可以预防的。”徐栋说,开设这个门诊的目的,就是希望能帮助他们预防癌症、赢得更长的生存时间、更好地生活。

肿瘤预防门诊,主要针对两类人群:

第一类,是有明显遗传倾向的恶性肿瘤患者及其家属。

医生可以通过基因检测等手段,提供肿瘤危险因素评估和咨询服务。

门诊中,徐栋也碰到过一些患者,乳腺有比较严重的增生,没有家族史,但本人非常担心癌变,来做基因检测。最后发现了某些位点的基因突变,但致病风险并不高,医生建议定期密切随访就可以。

第二类,普通人群,了解癌症与生活方式的相关医学知识。

徐栋碰到过一家人,父母亲和儿子,体检都查出甲状腺结节,来看肿瘤预防门诊。父母亲做了穿刺,都查出甲状腺肿瘤。徐栋了解病史得知,这家人非常爱吃海鲜。

虽然全民补碘与甲状腺疾病上升无法简单画等号,但对部分人来说,特别是沿海一带的居民,防止碘的过度摄入很有必要。比如已查实有甲状腺结节的,应该少吃像海带紫菜这些富含碘的食物。



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1



扫一扫  
下载APP  
名医在浙里  
最牛最强  
名医有号