

“夫妻双双被确诊乳腺癌”上热搜，诱因在生活中常见

“家人同癌”现象频发，癌症真会传染吗



扫码看视频

近日，一对开饭店的夫妻相继被确诊乳腺癌的新闻冲上热搜。有人惊呼“癌症真的会传染吗？”“原来男性也会得乳腺癌！”近年来，家庭成员中接连患癌的现象屡屡发生，于是网上开始流传出诸多“癌症会在家人间传染”的说法，不少朋友听后心头一凉。

6月22日，湖南省胸科医院肿瘤科主任、主任医师肖阳宝对此表示，“癌症会传染”的说法并不准确。因为癌症不是传染病，家人之间不会传染癌症，日常生活中完全不用担心癌症传染的问题。肖阳宝表示，之所以出现“家人连续患癌”“夫妻癌”现象，是因为生活中家人们的生活习性、饮食结构相近，或者有家人患有某些可传染的病毒或细菌，任何一方有可能致癌的不良生活习惯，容易潜移默化地影响对方，会让家人患相同疾病的几率大大增加，甚至导致“夫妻癌”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木



1 不良饮食习惯

长期喝酒、食用高盐、熏制、腌制以及发霉的食物，或者进食过硬、过热、过快等，这些不良饮食习惯容易刺激消化道黏膜发生病变，还容易摄入许多致癌物质

2 不良生活习惯

吸烟、长期熬夜、睡眠不足、过度劳累、精神长期高度紧张等，都有可能降低人体的抵抗力，引起体内内分泌紊乱，不利于体内有害物质的代谢与排出，从而容易引发癌症

3 环境刺激

长时间的日晒，或者接触电离辐射工作生活区域的空气污染等都有可能引起体内基因突变，从而容易引发癌症。缺乏体育锻炼、电离辐射、紫外线照射、职业暴露（如石棉）等都是增加患癌风险的因素

家中多人确诊肿瘤诱因很常见

此前，有媒体报道称“男子一家9人患癌，8人去世”，男子的父亲因肺癌离世，两个兄弟也相继被确诊为胃癌、肝癌。细数起来，该男子三代人中就有9人确诊癌症，其中8人已经离世。

“家中多人相继确诊肿瘤，这背后肯定有原因。”肖阳宝表示，从家族遗传的角度来说，有些人的遗传物质上有一些特殊的改变，导致人体对肿瘤发生的敏感性更高，处于同一环境条件下，对外界刺激更敏感，更容易患上肿瘤。

临床中常见遗传风险较高的肿瘤有乳腺肿瘤、胃肠道肿瘤、卵巢肿瘤、子宫肿瘤、前列腺肿瘤等。“癌症的发生是一个多因素、多阶段的过程，即使存在家族遗传倾向，也不意味着一定会患病。”肖阳宝强调，肿瘤家族史并不等同于遗传性肿瘤，更不代表一定会罹患肿瘤。

如果有些家庭中有多代、多位家族成员罹患癌症，就可能是遗传因素在“作祟”。当家族里已经出现聚集性肿瘤患者时，需要进行专业的遗传肿瘤咨询，借助基因检测等手段，明确是否为遗传性肿瘤。除了遗传因素外，家人特别是夫妻之所以会同时或先后患上同一类癌症，大概率是因为夫妻双方接触密切，在饮食和生活习惯方面比较接近，因此容易出现癌症“夫唱妇随”或者“妇唱夫随”的现象。

例如，当家里有人长期吸烟时，其他人必然会长期被动吸烟，这样共同患肺癌的风险就会增高。另外，有些引起癌症的病毒和细菌具有传染性，比如乙肝病毒、丙肝病毒、HPV（人乳头瘤病毒）、幽门螺杆菌等。因此，如果家人尤其是夫妻中有一方感染了相关的病毒和细菌，就可能

导致另一方不幸被传染，那么夫妻双方未来可能会出现相应的“夫妻癌”现象。

家人患了哪些癌要格外注意？

生活中有部分癌症很容易在一个家庭中“扎堆发生”，常见的有胃癌、肺癌、肠癌和食管癌以及肝癌等。

1.胃癌。很多家庭成员日常喜欢进食烧烤、腌制食物，久而久之可能对胃部健康造成损伤，对家庭成员各自造成的影响也差不多。另外感染幽门螺旋杆菌也是致癌的因素。因此平时要注意饮食合理、健康，积极治疗胃病，减少胃癌的发生。

2.肺癌。二手烟、三手烟的危害丝毫不逊色于直接抽烟，家中有人长期在室内吸烟，家人们出现肺癌的可能性也会增加。此外，共同的家庭生活环境，做饭时产生的油烟、房屋装修形成的有害物质，如甲醛等，也会让大家同时受到伤害。

3.肠癌、食管癌。肠癌和食管癌的发生与喜欢食用烧烤、油炸、腌制食物，及进食烫的食物不良饮食习惯关系密切，高热量、低纤维、高脂肪的饮食习惯都会增加肠癌风险。如果经常食用特别烫的食物就会存在健康隐患，例如65℃或者65℃以上的热饮或食物会增加患食管癌的风险。

4.肝癌。乙肝患者本就是肝癌的高危人群，而乙肝病毒可以在人与人之间发生传染，如夫妻一方患病，病毒则可通过一些行为传播（例如亲密接触），增加另一方患癌的几率。霉变食物，尤其是黄曲霉素也会增加肝癌的风险。

肖阳宝表示，通过改变不良的生活习惯，积极采取预防措施，可以大大降低患癌的风险。同时，一旦出现不适症状，应及时就医检查，争取做到早发现、早诊断、早治疗。

一天能吃几颗荔枝

顶流水果“荔”出圈
这样吃可能危及健康



扫码看视频

三湘都市报6月22

日讯 近日，正是荔枝上市的季节，加上影视剧《长安的荔枝》热播，在社交媒体上掀起了“荔枝热”。这种果肉甘润、营养丰富的南方佳果一跃成为当季备受追捧的“明星鲜果”，凭着实“荔”闻名全国。然而，全国多个地区却都有因不当食用荔枝导致身体不适的病例出现，6月22日，湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心副主任医师周文娟分享了荔枝的健康食用方法。

为什么有些人吃荔枝会吃出毛病

借着荔枝的热度，各大奶茶饮品、咖啡店也顺势推出一系列荔枝口味的新品和品牌周边，茶百道的水果茶“海盐荔枝冰茶”与水果奶茶“荔枝冰奶”受到了消费者的欢迎，成为今年盛夏茶饮行业的一大爆款；瑞幸咖啡根据《长安的荔枝》中骑马送荔枝的形象而设计的“马上荔枝”挂件刚上线就一售而空，其联名文案更是火爆出圈。各路网友也纷纷在社交平台上分享荔枝的“花式吃法”：比如荔枝夹酸奶、荔枝蘸酱油、荔枝配百香果……

荔枝虽美味，却可能隐藏健康隐患。据报道，近日，广东一女子过量食用荔枝，次日睡醒出现头晕不适、持续性出血鼻等症状，紧急就医后被诊断为“荔枝病”。“荔枝病”这一话题也在网络上迅速引发了大众关注。

周文娟医生解释道，所谓荔枝病，是指过量食用未成熟荔枝或空腹大量吃荔枝后引发的急性低血糖反应，症状轻的表现为头晕、乏力、面色苍白、出冷汗、手脚发凉等，类似于低血糖反应，部分人伴随恶心、呕吐、腹痛等消化系统异常。

周文娟提醒，对于已经出现症状的患者，若症状较轻，意识较为清醒，需尽快饮用糖水、蜂蜜水或吃糖果、面包、饼干等碳水化合物，快速提升血糖。若症状严重，出现昏迷、意识不清的情况，切勿强行喂食物，应立即拨打120，送医后静脉注射葡萄糖溶液。

医生解锁荔枝的健康食用方法

除了不恰当的食用方式容易使人患上“荔枝病”，过量食用荔枝也容易让人“上火”。吃荔枝容易上火，主要和它的成分及中医属性相关，中医认为荔枝“性温味甘”，属于温热性食物，过量食用会使体内热邪积聚，导致“上火”，表现为口干舌燥、咽喉肿痛、牙龈出血、便秘等。

如何才能舒心又放心的食用荔枝呢？周文娟建议，首先应该合理控制荔枝食用量，成人每日不超过10颗，儿童减半，糖尿病患者、低血糖易感人群更需严格控制量，避免诱发不适。其次，食用荔枝时应避免空腹，饭后少量吃，借助食物缓冲，减少胃酸与荔枝鞣酸的刺激，同时避免血糖骤升。此外，也可以连壳煮水喝，取10—15个荔枝，加水煮15分钟，代茶饮。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 刘彦伶