

母親的哪些疾病容易遺傳給你？

乳腺癌:3%為遺傳
遺傳聯繫:研究結果顯示,英國乳腺癌患者中 3%為遺傳。
專家解釋:英國乳腺癌關愛機構臨床護理專家杰基哈里斯稱:“攜帶 BRCA1 或者 BRCA2 (遺傳性乳腺癌易感基因,當它們發生突變或缺失時,就會導致基因組不穩定,這是癌症形成的一個重要因素) 突變基因的女性,更容易遺傳乳腺癌。不管男性還是女性,如果你的血親親戚年輕時患了乳腺癌,你的可能性也很大。”
英國腫瘤研究所的腫瘤遺傳學專家伊麗莎白拉普萊說:“大多數攜帶這種突變基因的女性,會在年輕時患乳腺癌。”
專家忠告:有乳腺癌家族史(一個或多個血親親戚患過乳腺癌) 的女性應該做基因篩查,如果發現真的攜帶這種基因,醫生會對你嚴密監測。激素取代療法和服用聯合避孕藥能夠增加一些女性患乳腺癌的風險,還能導致肥胖(尤其是更年期以後)。經常喝酒和吸煙的女性也面臨着這種危險,根據英國癌症研究協會的調查結果,在英國所有癌症導致的死亡人數中超過四分之一是吸煙造成的,即使是適量飲酒也會使患乳腺癌的風險提高。
抑鬱症:遺傳的概率達到 10%
遺傳聯繫:包括美國國家衛生研究院的精

神衛生研究所在內的多項機構研究結果發現,抑鬱症遺傳的概率達到 10%。精神疾病,包括抑鬱症、產後抑鬱症,都跟家族史有關。
專家解釋:科學家們發現了一種可能導致抑鬱症的突變基因,它會使大腦血清素降低,而大腦血清素是一種能夠使人心情變好的荷



爾蒙,之前已經有研究證實,抑鬱症患者的大腦血清素水平較低。
專家忠告:英國抑鬱症聯盟慈善機構主席艾瑪奧尼爾提醒:“疲勞、酒精、壓力等因素都會增加患抑鬱症的風險,應儘量避免。”
肥胖:遺傳概率為 41%
遺傳聯繫:英國一項研究發現,擁有肥胖

基因 FTO(會抑制新陳代謝,降低能量消耗效率,導致肥胖) 變異的人更容易肥胖。另外一項研究發現,母親體重正常的孩子中,只有 4%肥胖;而母親體重超重的孩子中,有 41%肥胖。
專家解釋:擁有一個 FTO 基因變異副本的人比正常人肥胖的概率高出 30%,擁有兩個 FTO 基因變異副本的人比正常人的體重平均高出 3 公斤。另外一項發表在《國際肥胖症雜誌》上的研究稱,母女與父子之間的肥胖遺傳非常顯著,而母子與父女之間卻不存在這種遺傳。基因同樣會影響體形,“蘋果形身材比梨形身材和瘦小身材的遺傳性都要強”。
專家忠告:高熱量、高脂肪飲食,以及缺乏運動都是導致孩子肥胖的原因。專家建議家長,孩子每天看電視和對着電腦的時間應該限制在 2 小時以內。
更年期提前:概率高達 70%-85%
遺傳聯繫:如果媽媽更年期提前,那女兒更年期提前的概率高達 70%-85%。
專家解釋:英國艾克賽特大學的研究人員發現,每 20 位女性中就有一位的女更年期在 46 歲之前來臨,而更年期的平均年齡是 51 歲,專家認可,可能是四種基因共同作用導致的這一結果。
專家忠告:癌症治療和卵巢手術都會導致更年期提前,更年期的到來是無法阻止的,但是想減輕更年期症狀是完全可以的,吃中藥或是激素替代療法都是可以的。



素食者還包括一些另類人:一,食果實主義者,他們僅食用水果和果汁或其他植物果實;二,部分肉食主義。這類人可能基於健康、道德或信仰,不食用某些肉類,如不食牛、羊、豬等哺乳動物的紅肉是最普遍的類型,這些人會食用部分禽類和海鮮。他們被稱為半素食主義;三,自由的素食主義。這類人主要是以素食為主,偶爾會食用肉類;四,苦行式素食主義。這類人為堅定心中的信念,以苦行的方式進行素食,不僅戒蛋、牛奶,甚至戒大豆、食鹽。
素食者的環保理念
如果說過去人們食素更多是出于宗教信仰,那麼現代人則是出于環保意識,或為了保護動物的權利和維護自身的健康。他們把素食運動和整個社會所有野蠻的、不尊重生命的行為聯繫在一起,通過食素的方式喚起公眾意識的覺醒。統計資料表明,食素人中 44%出于生態道德和動物的人格化,22%為健康因素,9%是出于對食物成分的擔心。
有些食素者從可持續生存的倫理角度出發,認為素食有利於人和人的公平、人與自然的和諧。有人計算過,全球每年死於人類口腹之欲下的飼養哺乳動物有 18 億,此外還有 250 億只鳥、鵝和其他家禽,以及數兆條魚。單單在美國,每周就有 1.2 億農場動物被殺來作為人類的食物。
更多的人從對生態的減負和環境減污的角度看待素食,他們認為,素食是每個個體呵護地球母親最易做到的、最力所能及的善舉。由於人類大量食用肉食,造成大面積耗用耕地,土地紛紛被用于放牧或種植飼料,土地需求壓力越來越大;為了吃肉,人類為數眾多的農場、屠宰場、奶牛場、肉類加工場、製革場等引起的工業污染,使地下水和地表水受到污染,無法利用。由於製造一公斤肉要消耗掉 15 公斤糧食,因此每一個吃素者都是在儲存自然資源。他們還認為,牲畜飼養還使全球變暖,因為牲畜飼養產生三種溫室氣體:甲烷、二氧化碳和氮氧化物。近一個世紀以來,地球溫度已經升高 0.3-0.6 度。
第三種人認為素食有利於健康、美容和瘦身。很多人認為,從科學的角度來說,食素有助於健康長壽。為了查證這種說法是否正確,英美等國的科學家進行了幾項大規模、長時間的跟踪調查。結果發現,與社會平均水平相比,素食者的平均預期壽命確實更高。素食者還伴隨着其他積極健康的生活方式,比如素食者中抽煙、喝酒的人更少,他們一般飲食比較節制,甚至更經常鍛煉,心態也“更為健康”。

我們是素食主義者(下)

夏季養生心為先 心靜自然涼



無,真氣從之”的境界。應做到內無所憂,外無所擾。保持這種狀態時,人體五臟氣血才能走正常軌道,達到陰陽平衡,病安從來?
夏季怎樣做到“心靜自然涼”?《素問·四氣調神大論》告誡我們:“夏三月,此謂蕃秀,天地氣交,萬物華實,夜臥早起,無厭于日,使志無怒,使華英成秀,使氣得瀉,若所愛在外,此夏氣之應,養長之道也。逆之則傷心,秋為痾瘡,奉收者少,冬至重病。”意思是說,夏天的三個月,天陽下濟,地熱上蒸,天地之氣上下交合,各種植物大都開花結果了,是萬物繁榮秀麗的季節。此時人們應該晚睡早起,不要發怒,使陽氣得到宣泄,讓心中無存郁怒,使精神之英華適應夏天,以成其秀美,使氣機宣暢,通瀉自如,精神外向,對外界事物有濃厚的興趣。這是適應夏

天的氣候,保護長養之氣的方法。如果違背了夏長之氣,心會受傷,到了秋天就會生病,使提供給秋天收斂的能力就差了,冬天則再次發生疾病。
除此,我們還應保持良好心態,不要過度思慮,遇事冷靜處理。做到夜臥早起,無厭于日,定時起居。早 5 時 30 分至 6 時 30 分起床,晚 10 時至 11 時就寢,午睡半小時至 1 小時。
睡眠避涼風入睡後,抵抗力低下,易受風而患面癱、關節炎、坐骨神經痛、腹瀉等。故夏季不要過度貪涼,如穿堂風、空調、電扇,這些屬於虛邪賊風,會阻止人體排汗。夏季人體皮膚應保持酸性,防止細菌侵入。應勤換衣服,內衣褲應選擇透氣好、吸濕、散熱的純棉製品。防曬應戴太陽鏡、涼帽。
護陽氣養心脾夏天炎熱要適當減少戶外激烈活動,但也不能過分厭惡太陽,因為太陽照射,可吸收其陽氣精華補充能量。要順應陽氣上升特性,精神保持輕鬆愉悅,多與人交流,使情緒得以宣泄。夏天出汗多易傷心陽,因為汗是陽氣蒸騰陰液所致,汗為心主。再者,易出現脾胃陽弱,故夏季胃口不開,納呆、乏力、噁心等,應注意調養心脾、健脾利濕。飲食宜清淡,多吃冬瓜、絲瓜、西瓜,減少過食生冷、油膩。
謹防暑濕傷身夏季的最後一個節氣是大暑。此時,是全年濕度最高,也是陽氣最旺盛的季節,由於氣候炎熱,酷暑多雨,所以暑濕之氣比較容易乘虛而入,因為暑氣盛,心氣易虧耗,特別是老人、兒童、體虛氣弱者,往往難以抵擋酷熱暑濕,從而導致疰夏、中暑等病。當出現全身乏力、頭昏、心悸、胸悶、大汗、口渴、噁心等症狀時,可能是中暑先兆,應立即將中暑者抬到通風陰涼處休息,同時給病人喝些淡鹽水或綠豆湯、西瓜汁等。預防中暑,應合理安排工作,勞逸結合,避免在烈日下暴曬,室內要降溫,平時要睡眠充足,飲食衛生。
如果能瞭解夏季時節特點,與環境相適應,注意以上的夏季養生方法,就會愉快、健康度過夏季。

攜帶一種變異基因人群更易出軌

一項新研究發現,有些人風流成性、私生活混亂,其實這是他們體內一種特別的多巴胺受體基因——DRD4 在作祟。
此前研究已發現,此基因與酗酒、賭癮以及嗜好看恐怖電影等追求刺激行為的性格和喜好有關。有研究還發現,這一基因與對社會風氣和習俗變化持開放、容納的態度有關。
在這項新的研究中,研究人員發現攜帶某種變異 DRD4 受體基因者發生不負責任的性生活的可能性更大,包括一夜情和出軌行為。這種行為的動機似乎來自於人體愉悅和回報系統,這是多巴胺產生的源頭,攜帶愛追求驚悚刺激的基因變異體的人比未攜帶此基因變異體的人發生一夜情的可能性要高出兩倍。根據報告,DNA 里“烙上”風險嗜好的志願者中,有 50%的人過去背叛過伴侶,而未攜帶該冒險基因變異體的人只有 22%曾經出過軌。

研究人員指出:“這項研究不是為感情不忠者開脫,因為,並非每個攜帶此基因的人都會發生一夜情或做出不忠的事。這項研究僅僅說明攜帶此基因的人可能做出這些行為的比例要更高得多。”



微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文, 中文, 及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

新聘助手為您提供最佳服務