

2019 年刊發在國際頂級雜誌《自然·醫學》雜誌的一項研究發現,衰老並不是勻速發生的,可能存在突然的“量變到質變”的生理轉折點。而在這麼一個時間點,你可能突然一瞬覺得自己老了! 研究人員分析了 4263 名 18~95 歲人群的血漿樣本,通過對血液中蛋白質含量變化的研究,發現有 1379 種蛋白會隨着年齡的增加變化而發生變化, 發現在 34 歲、60 歲、78 歲年齡段出現極峰。

34 歲之後,各種疾病風險開始增加

34 歲後,我們不僅在經歷衰老,也在面對更多的疾病。很多人最明顯的變化就是變胖了、血脂高了,腰圍粗了。以前 20 多歲年輕時怎么吃也不胖,現在吃一點就長肉。以前年輕時怎么熬夜追劇、玩遊戲,第二天就可以恢復。但 30 多歲後,身體明顯不能支持你像年輕時“肆意”的熬夜追劇。同時體檢各項指標也開始出現異常,各種疾病的風險開始增加。

60 歲之後,身體全面進入衰老階段

雖然說不少人對於超過 60 歲就被稱為老年人並不滿意,但很多人確實感受很明顯。50 多歲時還可以拼一拼, 但 60 歲以後就開始力不從心。不僅僅是身體上的衰老,心態上

也會有明顯變化。所以,60 歲後全面進入到了衰老的階段。60 歲之前是一個“量變”的過程,如果沒有做好養生保健,60 歲之後身體就可能發生“質”的變化,如果可以做好日常的保護,對於延緩衰老也是有明顯的效果。

78 歲之後,進入健康壽命的“拓展期”

此時最重要的就是重視慢性病的管理, 儘量提高自己的健康預期壽命。在這個年紀階段, 其實算是壽命的“拓展期”, 年輕時基礎打的比較好,等到老了“拓展”的能力會更強。

做好幾件事, 健健康康老得慢一點!

1. 預防肺部衰老——及時戒煙

煙草是導致肺部疾病的主要兇手,不僅是主動吸煙者,長期吸“二手煙”、“三手煙”的被動吸煙者,肺部疾病的發生率也更高。

延緩肺部衰老,最重要的方法之一就是戒煙。只要戒煙,身體就可以獲益,且戒煙越早,身體獲益越大。

攝入。

4.預防大腦衰老——勤用大腦

感覺大腦反應越來越慢?記憶力也越來越差?學習新知識的能力也在下降?

可能是大腦衰老了! 所謂大腦衰老,其實和我們生活壓力大、長期熬夜、晚睡、大腦疲勞等亞健康問題有關。

大腦是一個用進廢退的器官,經常用腦會使腦血管多處呈擴張狀態,腦組織有足夠的血液、營養供給,從而為延緩大腦衰老提供了物質基礎。

5.預防皮膚衰老——做好防曬

要想讓你的皮膚老化得慢一點,秘訣就是——避光防曬。

皮膚老化過程中, 光老化是引起皮膚老化最重要的原因。陽光直曬不但會讓人變黑, 還會加速皮膚水分流失和皮膚老化,加重雀斑,還可能滋生皺紋。如果戶外活動較少,通常都待在室內, 夏天也依然要每天搽防曬霜;如果你的戶外活動較多,最好是一年四季都搽防曬霜, 一般情況下選擇 SPF20~30 的防曬霜,條件允許的話每 2 小時搽一次; 如果去海邊要選擇 SPF50 以上的防曬霜, 出門最好戴上帽子、墨鏡等。

60 歲前人找病

60 歲後病找人

居家辦公如何保護眼睛



科學用眼、注意用眼衛生,是避免居家辦公出現眼部問題的關鍵。

最近很多職場人士開啓居家辦公模式,視頻會議、文件處理、溝通交流都轉換成線上模式,面對電腦和手機屏幕的時間比線下辦公更長。

那么,居家辦公該如何保護眼睛呢?

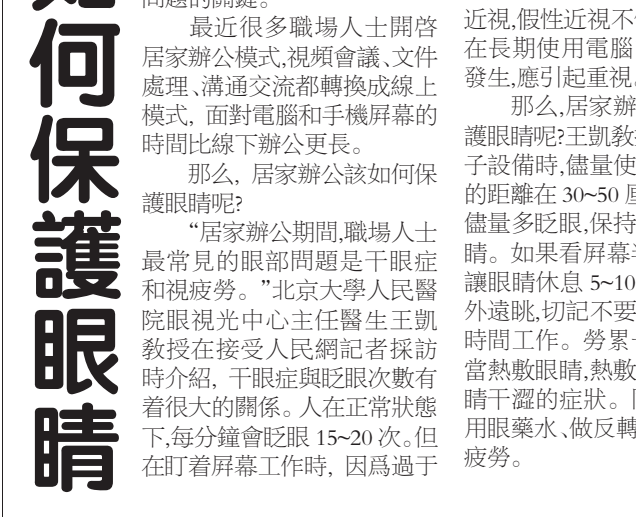
“居家辦公期間,職場人士最常見的眼部問題是干眼症和視疲勞。”北京大學人民醫院眼視光中心主任醫生王凱教授在接受人民網記者採訪時介紹,干眼症與眨眼次數有着很大的關係。人在正常狀態下,每分鐘會眨眼 15~20 次。但在盯着屏幕工作時,因為過于

專注,眨眼次數會有明顯下降,每分鐘只眨眼 5 次甚至更少。眨眼次數的減少會使淚膜“刷新”的頻率降低,減少淚腺分泌,使眼部細胞生存狀態改變。

“同時,長時間、近距離注視屏幕,會使睫狀肌長時間處在收縮狀態,易導致痙攣的發生,引起視疲勞。視疲勞可以造成假性近視,假性近視不僅在兒童中常見,在長期使用電腦的人群中也時有發生,應引起重視。”王凱教授說。

那么,居家辦公期間該如何保護眼睛呢?王凱教授表示,在使用電子設備時,儘量使人眼與屏幕之間的距離在 30~50 厘米之內。工作中儘量多眨眼,保持淚腺充分濕潤眼睛。如果看屏幕半個小時,至少要让眼睛休息 5~10 分鐘,可以向窗外遠眺,切記不要在電腦前連續長時間工作。勞累一天之後,可以適當熱敷眼睛,熱敷可以有效緩解眼睛干澀的症狀。同時,可以通過使用眼藥水、做反轉拍訓練等緩解視疲勞。

這些食物別再二次加熱了



1 菌類食物

提到菌類,第一個想到的就是蘑菇,蘑菇經過高溫烹飪之後會產生大量的硝酸鹽,放在冰箱中低溫保存,第二天加熱後繼續吃的話,進入人體內的亞硝酸鹽含量會增加。經常吃第二次加熱後的蘑菇可能出現腹痛、腹瀉等症狀,長期這樣吃會增加罹患消化系統腫瘤的概率,所以不建議蘑菇二次加熱後繼續吃,儘量一次性吃完,吃不完扔掉。

2 海鮮食物

蝦、蟹、花甲等海鮮類食物不適宜二次加熱,沒吃完的海鮮如果放置太久,容易滋生細菌,產生毒素,增加肝的解毒負擔,最好現做現吃。

3 菠菜

菠菜草酸含量高,需要焯水之後食用,再加上菠菜中還含有大量的硝酸鹽,如果二次加熱的話,菠菜會因為再次受熱轉化

為亞硝酸鹽,從而對人體有害。

4 牛奶

牛奶不能反復加熱,時間長了牛奶就會變質,從而滋生細菌,容易造成腹瀉。另外,反復加熱牛奶,會使牛奶中的蛋白質變性,導致營養的缺失。所以,正常的牛奶煮透了就給孩子喝,不要反復加熱,這樣可以達到補充營養的作用。

5 銀耳湯

因銀耳含有較多的硝酸鹽類,煮熟的銀耳湯,如果放置時間過久,硝酸鹽會分解還原成亞硝酸

鹽。亞硝酸鹽會使血液里的血紅蛋白喪失攜帶氧氣的能力,從而破壞人體正常造血功能,影響健康。所以銀耳湯最好現做現喝,不要隔夜。

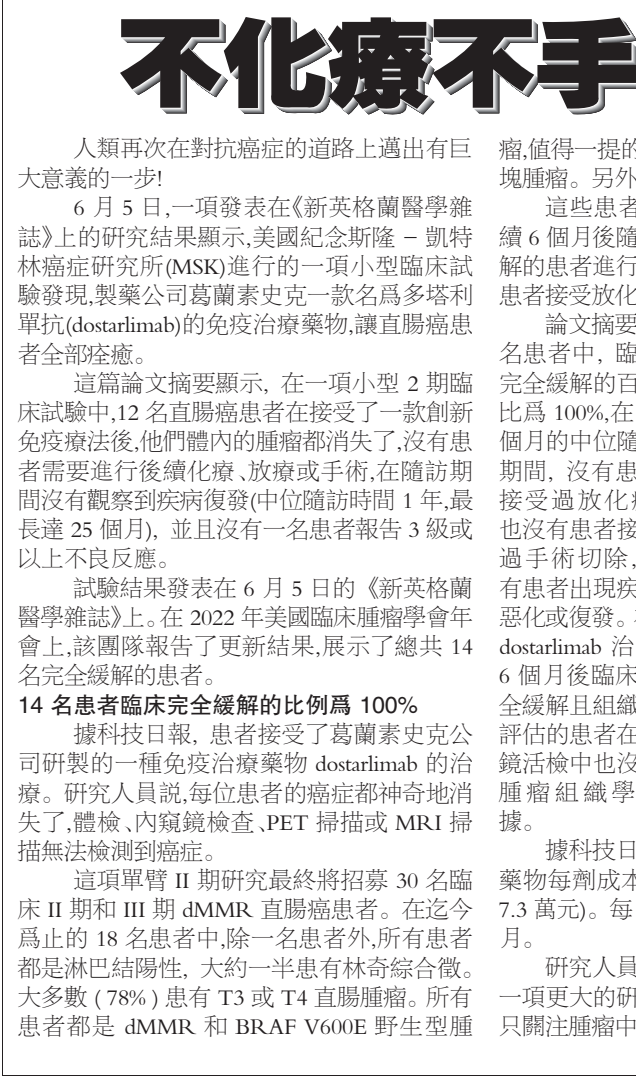
6 溏心雞蛋

溏心雞蛋主要是指沒有煮熟的雞蛋,這樣煮出來的雞蛋無法徹底殺滅雞蛋中的沙門氏菌。如果再放置一晚,增加了細菌繁殖和產生毒素的機會。即使第二次煮熟了,也最好避免食用。

平時偶爾少量吃溏心雞蛋,可能不會給人體健康帶來明顯的危害。但是如果存在過量食用或者是經常食用溏心雞蛋,可能會導致胃腸炎,出現腹痛、腹瀉、噁心等症狀,嚴重時還可能會出現食物中毒。

雞蛋最好還是吃全熟的,這樣才能將里面的細菌全部消滅。全熟的雞蛋在低溫、密封情況下儲藏,一般保存 48 個小時沒有問題。

不化療不手術,癌癥患者試新藥全治愈



人類再次在對抗癌症的道路上邁出有巨大意義的一步!

6 月 5 日,一項發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的研究結果顯示,美國紀念斯隆 - 凱特林癌症研究所(MSK)進行的一項小型臨床試驗發現,製藥公司葛蘭素史克一款名為多塔利單抗(dostarlimab)的免疫治療藥物,讓直腸癌患者全部痊癒。

這篇論文摘要顯示,在一項小型 2 期臨床試驗中,12 名直腸癌患者在接受了一款創新免疫療法後,他們體內的腫瘤都消失了,沒有患者需要進行後續化療、放療或手術,在隨訪期間沒有觀察到疾病復發(中位隨訪時間 1 年,最長達 25 個月),並且沒有一名患者報告 3 級或以上不良反應。

試驗結果發表在 6 月 5 日的《新英格蘭醫學雜誌》上。在 2022 年美國臨床腫瘤學會年會上,該團隊報告了更新結果,展示了總共 14 名完全緩解的患者。

14 名患者臨床完全緩解的比例為 100%

據科技日報,患者接受了葛蘭素史克公司研製的一種免疫治療藥物 dostarlimab 的治療。研究人員說,每位患者的癌症都神奇地消失了,體檢、內窺鏡檢查、PET 掃描或 MRI 掃描無法檢測到癌症。

這項單臂 II 期研究最終將招募 30 名臨床 II 期和 III 期 dMMR 直腸癌患者。在迄今為止的 18 名患者中,除一名患者外,所有患者都是淋巴結陽性,大約一半患有林奇綜合徵。大多數(78%)患有 T3 或 T4 直腸腫瘤。所有患者都是 dMMR 和 BRAF V600E 野生型腫

瘤,值得一提的是,這些患者中的大多數都有大塊腫瘤。另外,所有患者尚未接受放化療。

這些患者每天接受 500mg dostarlimab,持續 6 個月後隨訪。之後每 4 個月對臨床完全緩解的患者進行非手術隨訪;對於有殘留病竈的患者接受放化療。

論文摘要顯示,在已完成 6 個月治療的 14 名患者中,臨床完全緩解的百分比為 100%,在 12 個月的中位隨訪期間,沒有患者接受過放化療,也沒有患者接受過手術切除,沒有患者出現疾病惡化或復發。在 dostarlimab 治療 6 個月後臨床完全緩解且組織可評估的患者在內鏡活檢中也沒有腫瘤組織學證據。

據科技日報援引英國《泰晤士報》報道,該藥物每劑成本約為 11000 美元(約合人民幣 7.3 萬元)。每 3 周給患者服用一次,持續 6 個月。

研究人員一致認為,這項試驗現在需要在一項更大的研究中複製,並指出這項小型研究只關注腫瘤中具有罕見遺傳特徵的患者。但他

們說,在 100% 的受試患者中看到完全緩解是一個非常有希望的早期信號。

研究人員說,人體的免疫細胞包含一種稱為檢查點的保護措施,以防止它們攻擊正常細胞。但是癌細胞可以影響這種保護並關閉免疫細胞,從而使腫瘤得以隱藏和生長。這種新療法是一種免疫療法,通過阻斷癌細胞 " 不要吃我 " 信號,使免疫系統能夠消除它們。該治療方法針對的是 DNA 修復系統不起作用的直腸癌亞型。當修復系統不起作用時,蛋白質中會產生更多錯誤,免疫系統會識別這些錯誤並殺死癌細胞。

研究人員表示,結果令人驚訝,臨床試驗中的每個患者都對一種藥物有反應,幾乎是聞所未聞的。研究人員為這種單獨使用免疫療法靶向特定腫瘤的方法創造了一個術語 " 免疫消融 ",意味着使用 " 免疫療法代替手術、化療和放療來消除癌症 "。

研究人員稱,直腸癌手術和放療對生育能力、性健康、腸道和膀胱功能有永久性的影響,

對生活質量的影響巨大,特別是那些經標準治療會影響生育潛力的人。隨着年輕人直腸癌發病率的上昇,新方法可能會產生重大影響。

論文指出,儘管仍需更長時間的隨訪來確定療效持久性,也需要在更大規模研究中進行驗證,這些數據為通過新輔助治療高效抗癌提供了借鑒——將精準醫學應用於早期癌症,在最可能起效時進行治療,以幫助患者免于放化療和手術。" 這可能為多種類型腫瘤的免疫清除(immunoablative)方法開啓大門 "。

據瞭解,腸癌是基因病,是遺傳性最強的高發癌症。《中國結直腸癌篩查與早診早治指南(2020,北京)》指出,若父母、兄弟姐妹及其子女(一級親屬)有腸癌史,則其發病風險是普通人群的 1.76 倍;一級親屬患結直腸癌的女性發病風險是普通人群風險的 2.07 倍。

遺傳導致的結直腸癌觸目驚心,但沒有家族史的並不代表沒有風險。2020 年,中國新發腫瘤患者 457 萬,其中家族遺傳性腫瘤佔 5%~10%。意味着 90% 以上的腫瘤患者,並沒有直系親屬患癌。

美國疾病控制預防中心(CDC)和美國疾病預防工作組(USPSTF)認為,目前只有四種癌症可以有效篩查並且擁有篩查指南,結直腸癌是其中之一, 且被推薦為 A 級適合早篩的癌種。

中國和美國的結直腸癌防治經驗均表明,通過篩查發現癌前病變並干預可以降低腸癌的死亡率和發病率。對於個人來講,越早發現治愈率越高。如果能夠有效發現癌前病變並干預,則能夠預防腸癌