

年紀偏大慢病多發 藥物毒性放療損傷 乳癌患者要防心臟病

不久前，北美更年期學會《更年期》雜誌發表了巴西研究人員的一項研究：乳腺癌患者在接受治療5年多後可能出現心臟問題，且這種風險的升高效應可持續長達30年。

聖保羅州立大學博圖卡圖醫學院研究人員丹尼爾·德阿勞若·布裏托·巴特羅率領團隊，對96名絕經後的乳腺癌幸存者和192名未患乳腺癌的同年齡段女性的心臟病風險因素，進行了比較和評估。結果發現，曾患乳腺癌的女性在絕經後更易出現糖尿病、動脈粥樣硬化、腹部肥胖、甘油三酯偏高等問題。這些都是導致心臟病的主要危險因素。

中國醫學科學院腫瘤醫院內科主任徐兵河教授在接受記者採訪時說，癌癥會增加心血管疾病風險的觀點，已成為各國共識。國外有研究數據顯示，絕經後早期乳腺癌患者的10年心臟事件死亡高達15.9%，超過了乳腺癌死亡率的15.1%。也就是說，乳腺癌患者10年後死于心臟事件的風險高于死于乳腺癌本身。這是諸多因素作用的結果。

患者年齡進入慢病高發期。乳腺癌的患病者大多集中在55-60歲，這一階段本就是“三高”及代謝綜合徵等慢病的高發年齡，有些人甚至在確診乳腺癌之前，就已患上了心臟病。

治療藥物存在心臟毒性。乳腺癌的治療手段越來越多，但無論化療、靶向治療或內分泌治療，都有可能造成心臟損傷。比如，阿霉素等意

環類化療藥可導致心衰等，而且它的使用劑量與抗癌效果正相關，在追求獲得高療效的同時，也會使心臟毒性風險增加；曲妥珠單抗等分子靶向藥物可能造成心功能不全，有研究發現，曲妥珠單抗可顯著改善乳腺癌患者的預後，但會使心功能不全發生的風險增加2.1%；部分激素受體陽性的患者需進行內分泌治療5-10年，芳香酶抑制劑是最常用的藥物之一，但它會導致血脂升高，增加心血管病風險。

放療可能損傷心臟。部分乳癌患者需配合放射治療，若放射劑量偏大，有可能對患者造成放射性心臟損傷。

“整體而言，乳腺癌患者目前的情況已經比10年前好了很多。”徐兵河說，絕大部分腫瘤科醫生現在制訂診療方案前，都會綜合考慮對心臟的潛在影響，並針對患者的心血管危險因素進行評估，若已有心臟病或存在高風險，就會在選擇藥物、確定使用劑量時有所考量。比如，減少每次的用藥量、採用新型放療技術，減少對心臟的照射；當靶向藥物與可能導致明顯心臟毒性的化療藥物同時使用時，為了降低心血管病風險，可將兩種治療分成兩個階段進行；一些被證明有心臟毒性的抗腫瘤藥，還可通過嚴控使用總劑量降低其風險。以阿霉素為例，研究證實，使用劑量在450毫克/米²以上時，將導致心臟損傷，因此臨床已對其做了嚴格的劑量控制，祇要規範使用，基本

不會損傷心臟。

此外，患者可在醫生指導下，通過改善生活方式，降低心血管疾病風險。2018年，美國南加州大學發表在《臨床腫瘤學雜誌》上的一項研究提醒，通過合理增加運動，可降低代謝綜合徵的患病率，進而降低心血管病風險。

國家癌癥中心于2018年3月發布的中國女性乳腺癌的最新數據顯示，全國女性乳腺癌新發病例占女性惡性腫瘤發病的16.51%，位居女性惡性腫瘤發病第一位。作為腫瘤中的代表性慢病，2010-2014年中國乳腺癌患者的5年生存率為83.2%，在10年間提高了7.3%。乳腺癌患者的生存時間顯著延長，同時也意味着更多患者進入到了漫長的慢病期。因此徐兵河強調，將包括心內科在內的專家納入乳腺癌患者“全方位、全周期”的管理之中，盡可能降低心臟病患病風險，是讓她們不僅活得長，更要活得好的一關鍵之一。

事實上，除乳腺癌外，其他癌癥也可增加患者的心血管病風險。比如，瑞士蘇黎世大學醫院的研究者發現，碎心綜合徵（也稱應激性心肌病）患者中有1/6患有癌癥，他們患癌後的5年生存率很低；另有數據顯示，近三成腫瘤患者因心血管疾病死亡，惡性腫瘤患者比非腫瘤患者發生深靜脈血栓的風險高4-6倍。為此，中國抗癌協會在2018年成立了整合腫瘤心臟病學分會，以指導腫瘤科醫生和患者正確防範心血管疾病。

唱歌：保持身心健康的良藥

唱歌能增強人體免疫功能美國加州大學的研究人員發現，唱詩班的成員在每次排練後，他們體內一種名為IgA的免疫球蛋白含量增加了150%。而在一次公開演出後，這種免疫球蛋白更是增加了240%。

美國加州大學羅伯特·貝克教授對唱歌的作用進行了長期研究，他表示：“壓力會影響人體的免疫系統。而如果你對自己做的事情感覺很好，免疫系統就會得到增強。雖然我們不能說唱歌能抵禦感冒，但在適當的情況下，唱歌確實能夠增強一個人的免疫系統。”

受到貝克教授研究的啟發，喬治·華盛頓大學衰老、健康和人文研究中心主任吉恩·科恩進行了一個實驗，以測試那些從來沒有經過聲樂訓練的老人，是否也能通過唱歌受益。

研究人員對兩組年齡在65歲以上、積極參加社交活動的老人進行了對比，其中一組老人每周都在專業指揮的指導下唱歌，另一組老人仍然積極參加平时的各種活動，不過並不參加唱詩班。一年之後，結果顯示，堅持唱歌的老人去醫院和吃藥的次數更少，也更不易摔倒。

唱歌讓人產生幸福感研究證明，人們在唱歌時，大腦中會釋放出催產素。催產素是讓人產生幸福感的關鍵激素之一，當心情開朗或有強烈歸屬感時，人體會分泌催產素，壓力也會得到舒緩。同時，體內組織的供氧量大量增加。

剛生下孩子的媽媽在給孩子喂奶時，會產生催產素；戀人含情脉脉地相互凝視時，他們的大腦中也會

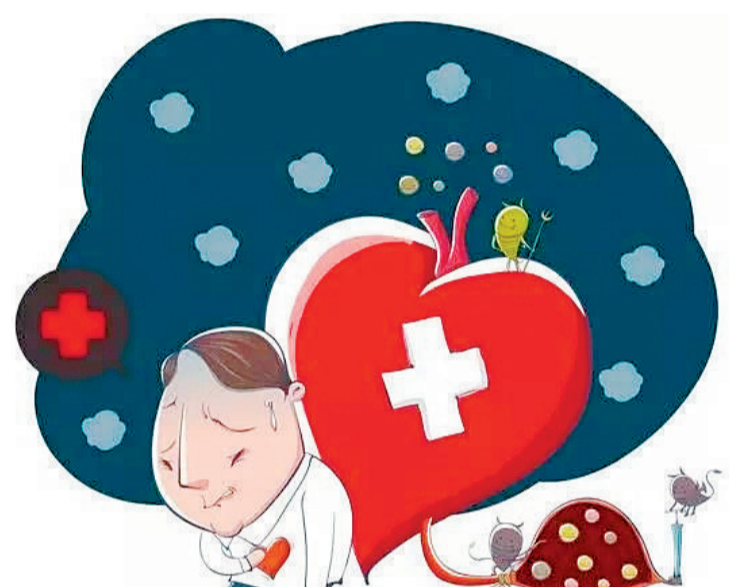
釋放出催產素。研究人員還發現，一個人在青春時期，大腦中釋放的催產素是最多的。也許正是因為這個原因，許多人對自己在青春時期聽過或唱過的歌印象特別深刻。

科學家實驗發現，催產素能增進人與人之間的信任。這也能解釋一些音樂愛好者為什麼喜歡組成樂隊。美國俄亥俄州立大學的音樂研究專家大衛·休倫表示：“當我們在一起唱歌、跳舞時，大家的情感是同步的。”

唱歌有助訓練神經通路從現代醫學角度來看，每個人的大腦都有一個特定的音樂敏感區，每當外部的音樂語言與內部的心理頻譜相對應、相呼應時，就會產生巨大的諧振和強烈的共鳴，音樂聲波作用于大腦，就能提高神經細胞的興奮性。

研究者以79位18-50歲被診斷為有憂鬱癥者為對象，隨機分配至常規治療組及常規治療合并音樂治療組，研究進行三個月。結果發現，後者在憂鬱緩解、焦慮癥狀緩解以及一般功能改善分數上皆高于前者。研究者認為，音樂治療合并常規治療有助緩解憂鬱癥狀。

中醫心理學也認為，五臟可以影響五音，五音可以調節五臟。音樂可以感染、調理情緒，進而影響身體。在繁體字中，樂、藥、療三字同源，用藥如用藥，音樂與藥物、治療具有天然的聯系。音樂療法能舒悅悅心、流通氣血、宣導經絡，對人體具有調理治療的作用。一曲悠揚悅耳的旋律鑽入心底，可成為潤澤心靈和臟腑的甘露。



心悸是種什麼感覺

心臟活動的頻率、節律或收縮強度改變均可導致心悸，身體健康者心臟活動敏感性增加時也會有此感受。但很多人無法明確自己的心臟不適是否就是心悸，也不知該如何識別。

心悸指人們對於心臟跳動的一種不適感，俗稱“心慌”，主觀上會有心跳沉重、心臟要跳出嗓子、心臟停跳、心臟亂跳、自覺心臟跳動等感覺。出現心悸的情況主要包括三類：1.健康人在劇烈運動、勞累、情緒不好及興奮等情況下可以出現，也可發生在飲酒、喝濃茶及咖啡之後。因此發生心悸時首先要找一找是否存在以上因素，當這些因素解除時心悸也會隨之消失。2.心臟本身很正常，因為其他器官疾病導致的心悸。常見情況包括發燒、貧血、甲狀腺及腦血管疾病等。這時需要查找病根才能有效治療。3.心臟病引發的心悸。這種情況比較複雜，最常見的是心律失常，也就是人們常說的心律不齊、心動過速、早搏等。

如果是已經確診為心律失常的患者，發生心悸一定要引起重視。患者可採取自測脈搏法，初步判斷心律失常類型和嚴重性。具體方法：保持心情平靜，手臂輕鬆放在桌面或腿上，將食指和中指壓在橈動脈處，力度適中，能感覺到脈搏搏動即可。測量時間為30秒，然後將測得脈搏跳動次數乘以2，就是1分鐘脈搏跳動次數。一般，成年人正常脈搏為60-100次/分鐘；若超過100次/分鐘，則為心動過速，即心跳頻率過快；如果脈搏低于60次/分鐘，屬於心動過緩。健康人或急性心梗、心肌炎等患者都可能出現心率加快。心跳過慢可見于正常年輕人，尤其是運動員，但如果心率低于40次/分鐘，就要注意了。若自己摸脈搏感覺不連續，有長的間歇，且心跳如同坐電梯時突然下降的感覺，這可能是早搏或房室傳導阻滯。早搏若每分鐘超過5次，即使沒有心臟病的健康人也要引起高度注意，要盡早就醫。

如果有心悸癥狀，患者就醫時要告訴醫生三件事：心悸發生有沒有什麼誘發因素，比如運動、飲酒等；心悸是持續存在還是偶爾幾下，多長時間恢復；發作當時脈搏的情況，是增快還是減慢，整齊還是不整齊。這三點對於判斷心悸原因非常重要。

胸悶時試試深呼吸

據美國“每日醫學網”，在感到胸悶憋氣或鼻子不通時，可以試試一種呼吸法，能有效緩解癥狀。

美國洛杉磯瑜伽治療師拉裏·佩恩介紹，這種呼吸法具體為：先吸氣3秒、呼氣4秒，再吸氣4秒、呼氣6秒，重複幾分鐘。這種呼吸方法可以幫助人們打開胸腔，增強呼吸。呼吸法不僅有助於呼吸道堵塞，也可以幫助緩解憂慮、緊張的情緒。

主要成分是澱粉 過量攝入會增肥

甜品配料裏的營養真相

珍珠、椰果、西米……這些名字，伴隨着甜品店誘人的芳香，總是讓人欲罷不能。可是，你有没有想過，這些常見的甜品配料到底是用什麼做的？營養價值又如何？

西米。西米是用西米椰屬的棕櫚做成的，這些棕櫚樹有個特點——樹幹中間是富含澱粉的“髓質”。將樹幹中的髓質取出，用水洗滌數次，除去殘留的木質纖維，便得到了純的西米粉。將西米粉加水調成糊狀，經過碾磨，制成圓形顆粒，就是我們平常吃到的西米。從營養分析看，西米的主要成分是澱粉，能提供能量，過量攝入會增加肥胖風險。

珍珠。珍珠又叫粉圓，是用木薯澱粉做成的小圓子。我們一般吃的珍珠奶茶裏的珍珠都是黑色的，那是因為制作過程中添加了焦糖色素。祇要把焦糖色素換成其他色素，就可以得到各種顏色的粉圓。粉圓為了保持爽滑Q彈的口感，往往還要添加一些增稠劑，如瓜爾膠、羧甲基纖維素鈉等。有流言說珍珠是用塑料做的，吃多了會得腸梗阻。這種說法完全是嚇唬人，無論是食用色素還是增稠劑，祇要符合國家標準，都對身體無害。

仙草凍。仙草凍則是一種叫仙草的草本植物為主要原料做成的。制作時，先將仙草的莖和葉子採收下來，放在陽光下曬乾，然後將其放在沸水裏煮，讓汁液充分溶解在水中，最後加入澱粉或薯粉作為增稠劑，凝固之後就得到了黑色半透明的仙草凍。仙草之所以會凝固成凍，其實靠的是額外加入的澱粉或其他膠體。從制作方法看，仙草凍的主要成分也是澱粉。

椰果。椰果又叫椰子凝膠，它其實是細菌發酵的產物。傳統做法中，制作椰果的原料是椰子水，在椰子水中接種一種叫做葡糖醋杆菌的細菌，這種細菌在繁殖過程中會分泌細菌纖維素，這些纖維素聚集多了，就形成凝膠。把這些凝膠收集起來，制作成方塊狀，便成了椰果。但這種方法成本很高。現在的椰果一般是先配置跟椰子水營養成分相似的培養液，然後加入葡糖醋杆菌發酵制成的。椰果的主要營養成分其實也跟澱粉差不多，都是一些多糖類物質。



芋圓。傳統的芋圓是先將芋頭煮爛，搗碎成泥之後與木薯澱粉拌在一起，搓成長條狀，切成段以後放水裏煮出來的，口感也有一種類似珍珠的Q彈感。現在芋圓的原料不祇有芋頭，還可能有紫薯、南瓜、紅薯等。所以，芋圓的主要營養成分也是澱粉。木薯澱粉的比例是影響Q彈感和香味的重要因素。一般來說，木薯澱粉越多，芋圓吃上去就會越Q彈，但香味也會越弱。

龜苓膏。龜苓膏看上去和仙草凍類似，但原料和制作方法其實有天壤之別。傳統的龜苓膏是用金錢龜的龜板、土茯苓和甘草配合煎制（小火長時間慢煮）後放涼凝固而成的。龜苓膏跟前面幾種甜品配料最大的區別在于，龜板屬於動物骨骼，它含有膠原蛋白，膠原蛋白有很好的凝膠特性。我們平時吃的肉凍、魚凍，之所以能凝固成膠凍，也是靠膠原蛋白的作用。所以，龜苓膏在某種程度上跟肉皮凍差不多。