

一到夏天,各种汽水、软饮成为消暑必备。但大数据统计发现,含糖饮料流行后肥胖症的发病率随之上升,结直肠癌的发病人群也越来越年轻化。并且,大数据的统计结果与临床的发现也是极其吻合的。含糖饮料的摄入与肿瘤的发生到底有没有直接的关系呢?最近一篇发表在《Science》杂志的研究,给钟爱甜食的人们敲响了警钟。

# 含糖饮料会增加患癌风险? 是真的

试验:“蜜罐”里的小鼠,更易得癌?

《Science》的一篇研究中,科学家将高果糖玉米糖浆 high-fructose corn syrup (HFCS) 喂食给敲除掉 APC 基因的小鼠。其中, HFCS 是含糖饮料的主要糖类来源。APC 基因又是什么? 它是一种结直肠癌的抑癌基因,好像警察一样维持着细胞正常的生长秩序。

那么,敲除掉 APC 基因会导致细胞无序生长,与结直肠癌早期发病相关。

研究显示,敲除掉 APC 基因的小鼠分为三组:1.“正常饮食组”(Con 组,黑色标记);2.“狂吃狂喝组”(WB 组,蓝色标记);3.“今日份甜品组”(HFCS,红色标记:每天喂食小鼠糖浆 400 微升,相当于人类摄入 350ml 含糖饮料)。

连续八周后发现,“今日份甜品组”小鼠的体重并没有明显增加,但其肠道内肿瘤体积却比“正常饮食组”小鼠明显增大,恶性程度也更高。可见,长期饮用含糖饮料危害之大。

此外,还有研究发现,诸如肥胖、高脂血症、糖尿病等代谢性疾病,都与很多恶性肿瘤的发生、发展密切相关,包括结



直肠癌、乳腺癌、肝癌、胰腺癌、甲状腺癌、肾癌等。

## “高能”预警

### 奶茶中隐藏的不止是糖

值得一提的是,奶茶也是一种高糖饮品,热衷于“打卡”网红奶茶店的年轻人需要知道,很多地方卖的奶茶不仅是“奶+茶”,奶茶里的成分含有大量糖分,比如:

**Q弹的珍珠** 奶茶中的“珍珠”,圆圆润润、QQ弹弹的,非常有嚼劲,让很多人喝一口就停不下来。这种“珍珠”通常

是用木薯粉、马铃薯粉或地瓜粉加水及糖制作而成。也是高热量的物质,长期大量摄入高淀粉类物质,易导致肥胖、糖尿病的发生。

**诱人的奶盖** 很多朋友无法拒绝奶盖的诱惑,感觉奶盖非常香浓。为啥香浓呢? 因为“油”大呀! 所谓的奶盖里有大量的脂肪,所以有浓郁的香味。但高脂肪摄入易导致高脂血症等代谢性疾病。

**顺滑的牛奶** 有人认为所谓奶茶,顾名思义等于“奶+茶”,但事实并非完全如此。为追求更低廉的成本和丝滑的口

感,一些无良商家在奶茶冲调时使用的“牛奶”,是用奶精勾兑的,也就是我们常说的植脂末。这其中含有大量的反式脂肪酸,是心血管系统的天敌。

## 消暑的正确打开方式

### 了解一下

夏季难免心浮气躁,饮食尽量以好消化的食物为主,全面丰富地搭配肉蛋奶、蔬菜、水果,减少烤串、麻小等不健康饮食摄入。此外:

1. 多喝温开水,少吃冷饮或甜品。

冷饮不但热量过高,还会加重胃肠负担,导致人们患上消化系统疾病。

2. 适量运动、排毒排汗。

可以选择晨起或傍晚的运动,避免在骄阳下暴晒。运动后冲个热水澡,促进身体代谢,是排毒排汗的良方。

3. 空调、电扇交替使用。

注意定期的室内通风。切勿在空调房间久坐,尤其是老人和儿童,避免空调病的发生。

4. 清淡饮食、营养均衡。

文/于丹(朝阳医院)

原文刊载于《北京青年报》

# 打呼噜就是睡得香?

打鼾不是一种疾病,但它可能是有其他更严重问题的症状。来自美国“自然母亲”网站的文章对我们为什么会在睡眠时打鼾做了详细的分析。

当你进入深度睡眠状态时,身体中的肌肉放松,包括口腔里的肌肉。有时它们太放松,以至于部分阻塞呼吸道,造成振动,这就是打鼾。

在某些情况下,打鼾是由一个人独特的口腔解剖结构引起的。例如,低而厚的软腭或异常长的悬雍垂(俗称“小舌”,是口腔后缘正中游离的小圆锥体)。有时,打鼾是由于鼻塞(如慢性充血)、睡眠呼吸暂停,甚至饮酒造成的。

呼吸道越狭窄,气流通过时的力量就越强,在喉咙组织中造成振动;振动幅度越大,打鼾声音就越响。

尽管健康人偶尔也会打鼾,但也有些良性或更严重的原因造成打鼾。

## 睡眠呼吸暂停或导致心脏病

睡眠呼吸暂停是打鼾最严重的潜在原因。睡眠呼吸暂停的人在睡觉过程中一次又一次地停止呼吸。它的特点是打鼾声音特别响亮,当呼吸瞬间停止时,又出现短暂的沉寂。此时,睡眠呼吸暂停的人通常醒来大口喘气。

根据美国国家睡眠基金会的说法,睡眠呼吸暂停发生在约一半大声打鼾的成年人中。睡眠呼吸暂停患者的呼吸道非常放松,一次关闭长达 10 秒钟,每小时至少关闭 5 次。在很多时候,这个问题是被



与他们同床共眠的伴侣发现的,通常由睡眠专家进行的专门测试来确诊。

当患者接受测试时,要在脖子和脸上安装感应器来测量他们在睡眠期间停止呼吸的频率。这种测试可以准确地诊断出问题所在,以便及时进行治疗。

治疗睡眠呼吸暂停是非常必要的,因为它引起的不仅仅是烦人的打呼噜声,还会引起睡眠紊乱和氧气流量减少,从而导致抑郁、记忆问题、中风、骨质疏松症,甚至心脏病和癌症。

睡眠呼吸暂停的治疗通常涉及使用持续气道正压通气(英文简称为 CPAP)机,它要求患者在睡眠时佩戴这种仪器。它是一个面罩,连接一根管子,管子将空气吹入患者的鼻子或嘴,以保持呼吸道在睡眠期间打开。

有时,也可以采用外科手术来修复解剖结构上的问题,例如扁桃体和腺样体肥大。这种疗法最常用于儿童,他们经常有扁桃体和腺样体肥大,虽然这并不总是导致睡眠呼吸暂停。对于超重人群来说,减肥能缓解这种情况。

## 这些情况也能让你打鼾

**鼻塞** 当你的鼻子被堵住(不管是感冒还是过敏)而无法通过它呼吸时,不得不用嘴呼吸,这会引发打鼾。服用抗组胺药或使用类固醇鼻喷剂有助于缓解鼻塞。

**鼻中隔偏离** 有时,把一个鼻孔和另一个鼻孔隔开的鼻中隔可能弯曲或偏离中心,这可能会造成打鼾。正常人的鼻中隔很少完全处于正中位置,多数稍有弯曲。如果你有严重的问题,如慢性鼻窦炎

染和呼吸问题,医生可能会建议服药,甚至做手术。

**饮酒** 酒精是一种肌肉松弛剂,使呼吸道肌肉比正常情况下放松得更多。就寝前饮酒会造成打呼噜。服用镇静剂也有类似的效果。

**上了年纪** 随着年龄的增长,肌肉愈发松弛,使打鼾现象在老年人中更加普遍。

## 改变生活方式 告别“鼾声如雷”

在医生排除了严重的健康隐患后,你可以尝试一些验方,以防止打鼾。

**侧睡** 当你仰卧睡觉时,舌头会掉进喉咙,部分阻塞呼吸道。有些人成功地把网球缝到睡衣上方的后部,以防止他们用仰卧的姿势睡觉。

**抬起床头** 把床头抬高约 10 厘米也能起到帮助作用。

**尝试使用通气鼻贴** 它能扩张鼻腔,改善鼻腔阻塞引起的睡眠呼吸暂停。

**减重** 超重往往与打鼾有关。多参加体育运动能保持健康的体重,从而减轻打鼾。

**戒烟** 吸烟会增加打鼾的风险,而且会加重打鼾。

**保持充足的睡眠** 成年人每晚至少要睡 7 个小时。当你过度疲劳时,会睡得更深,这可能会引发更多的打鼾。

只要不是由睡眠呼吸暂停引起的,打鼾就不是一个令人担忧的问题。如果你还有其他症状,如白天昏昏欲睡或早晨头痛,就需要让医生找到根本原因。

编译/刘向春原文刊载于《北京青年报》