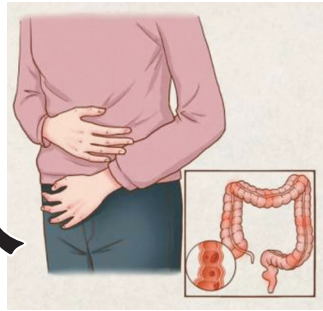


结直肠癌患者的年轻化趋势已被认为是严重的全球公共健康问题,那么,引发年轻人患结直肠癌的主要因素有哪些?高危人群如何通过科学调整饮食预防患病?听听专家怎么说——



结直肠癌为何“找上”年轻人

日前,美国克利夫兰诊所(克利夫兰医学中心)一项研究表明,来自饮食的代谢产物,特别是与红肉和加工肉类相关的代谢产物是导致早发性结直肠癌的主要因素。该研究指出,饮食差异是年轻发病型和老年发病型结直肠癌患者患病率不同的最主要原因,这提示年轻人注重饮食健康是预防结直肠癌的最佳方式。

引发年轻人患结直肠癌的主要因素有哪些?高危人群如何通过科学调整饮食预防患病?听听中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科教授黄睿怎么说。

黄睿以一组数据说明了结直肠癌患病率的严峻态势。他介绍:“过去,大多数结直肠癌的新发和死亡病例主要集中在50岁至70岁的中老年群体。而《2019年全球疾病负担研究数据来源》显示,从1990年到2019年的30年间,东亚地区15岁至49岁人群的结直肠癌发病率从每10万人3.9例增长到10.1例,增幅近3倍。东亚地区结直肠癌患者发病率的增速超过欧洲和中亚地区,且死亡率更高。”

根据国际学术期刊《临床医师癌症杂志》的最新报告,上世纪90年代末,结直肠癌为美国50岁以下男女癌症死亡的第四大原因,但如今已上升到男性第一大、女性第二大原因。结直肠癌患者的年轻化趋势已被认为是严重的全球公共健康问题,

并且早发性结直肠癌通常在诊断时已处于中晚期,治疗效果较差,严重影响患者生存率,深入了解结直肠肿瘤发病机理并制定有效防治策略具有迫切性。

“研究显示,饮食习惯与结直肠癌的发病率有直接关系。”黄睿强调,红肉和加工肉类中的精氨酸等可能会促进结直肠癌的发展。生活中,年轻人偏爱食用这类食物,无疑增加了他们罹患结直肠癌的风险。

环境因素、遗传和家族史也会对结直肠癌的发生产生影响。例如,接触有害化学品可能会诱发结直肠癌;而遗传性疾病,如家族性腺瘤性息肉病、黑斑息肉病综合征、林奇综合征等,均是早发性结直肠癌的已知风险因素。

不良生活方式同样需引起关注。“吸烟、酗酒、缺乏体育活动等不良习惯均与结直肠癌的发生密切相关。”黄睿说。

此外,不同年龄的肠道菌群差异或将影响结直肠癌的发展和预后。黄睿说,年轻人的肠道由擅长修补肠道屏障和调节免疫反应的阿克曼菌和拟杆菌“掌权”,主要起到保护肠道的作用,但偶尔的菌群失调也会助推癌变。例如,在严重肠炎等导致的肠道菌群失调情况下,不产肠毒素的脆弱拟杆菌会大量定植,增加结肠中游离型胆汁酸的含量,间接促进癌变。对于老年人而言,芽孢杆菌、葡萄球菌和李斯特菌等有害菌相对较多,它们可能引发慢性

炎症或分泌毒素,进而促进结直肠癌发展。菌群差异是导致年轻人和老年人结直肠癌发生机制不同的关键因素。

降低年轻人结直肠癌患病率,科学有效的预防措施至关重要。黄睿依据国内外最新权威指南给出如下建议。

第一是加强筛查。定期筛查对于结直肠癌的早期发现意义重大。对于有家族史或遗传性疾病的40岁及以上的高风险人群,应增加筛查频次。对于普通人群,建议将筛查起始年龄调整至45岁,通过早筛查、早发现,进一步提高治愈率。

第二是调整饮食。健康的饮食习惯是有效预防结直肠癌的关键,建议人们减少摄入红肉和加工肉类,增加水果、蔬菜、豆类 and 全谷物的摄入,这样有助于维护肠道健康。

此外,还需注意控制体重、避免环境暴露。黄睿建议,保持健康饮食的同时,人们每周应至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、慢跑、骑行、游泳等。同时,减少吸烟和避免暴露于某些工业化学品环境中。全社会应加强对有害化学品行业的监管,并提升对相关产业工作人员的保护水平。

黄睿提醒,对于有结直肠癌家族史或其他风险因素的人群,医生可根据其健康状况制订个性化的筛查计划,帮助早期发现结直肠癌。

据《科技日报》

康普茶没那么神

最近,一种名为康普茶的饮料在许多社交媒体平台火出圈。一些博主称,康普茶具有减肥、提高免疫力、调节肠道菌群等功效,部分商家甚至称其可以“治百病”。那么,康普茶真有这么神吗?哪些人不适合喝康普茶?山东省日照市茶叶科学研究所研究员段永春做出如下解释。

确有益处但别神化

康普茶由其英文名Kombucha音译而来,指以红茶、绿茶、普洱茶或乌龙茶等为基底,加入糖、酵母等发酵而成的一种饮料。其味道酸甜,可在发酵前后加入水果增添风味。

康普茶虽然名字是音译而来的,却有中国根。段永春讲,康普茶起源于中国,最早被称为红茶菌或“胃宝”。近年来康普茶在欧美地区颇受欢迎,十分畅销。更有趣的是,康普茶还上过太空。

2014年,一支国际研究团队将康普茶培养物送上国际空间站。康普茶培养物中绝大部分微生物都在太空中消亡,但其中一种能产生纤维素的细菌幸存下来。虽然,这与康普茶的功效无关,却足以让人津津乐道,为这款饮料再添一把“火”。

康普茶有哪些成分?

段永春介绍,康普茶除了包含普通茶叶成分,如茶多酚、生物碱、茶氨酸等,还因发酵增加了益生菌等菌类和少量酒精成分。上述部分成分确有提高免疫力、调节肠道菌群等功效。

“但不能过分神化康普茶,它最多只能起到一点辅助作用。康普茶有点像茶、酸奶、碳酸饮料和低度酒的结合体,但究其根本只是一种风味特别的饮品罢了,并非药品,更不可能包治百病。”段永春进一步说,康普茶含有醋酸菌、酵母菌和乳酸菌等益生菌。但其中的益生菌经胃酸分解后,最终能有多少到达肠道并发挥作用,很难说。

这几类人不建议喝

“并非所有人都适合喝康普茶。”段永春介绍,由于康普茶含有酒精,儿童、孕妇应避免摄入。康普茶中的咖啡碱和茶多酚对胃有一定刺激,胃溃疡患者或胃酸分泌过多的人,也不宜大量饮用。同时,茶叶中常见的鞣酸等成分,可能与某些药物发生化学反应,产生沉淀,影响药物的吸收和疗效,因此服药后喝康普茶或许会影响药物吸收。

“除此之外,不同厂家生产的康普茶可能成分略有不同,适合的群体也不一样。消费者在购买前应详细了解产品成分信息。”段永春补充。我们在网上看到,一些博主晒出教程,教网友如何利用红茶菌块发酵茶水自制康普茶。

对此,段永春提醒:“自制康普茶可能存在发霉、变质等问题,品质难以保证。如果想品尝康普茶,请尽量在正规渠道购买。”

据《科技日报》



AI已经以迅雷不及掩耳之势“抢滩”我们的生活,但它的智能像一把双刃剑,带来的影响良莠不齐,如何有效地利用它,让它在日常生活中发挥正向的、积极的作用,是我们该思考的。

谨防 AI 引起隔空骚扰纠纷

只需9.9元,再上传两张照片,就能让照片中毫无关系的两人“活生生地”接吻了。近日,唐僧和女儿国国王、孙悟空和白骨精竟然都出现在这类AI生成的视频中。北京市社会科学院副研究员、大数据业务分析师王鹏提醒,AI接吻视频可能引发隔空骚扰纠纷。

AI接吻视频是如何实现的?王鹏介绍,此类视频主要依赖于深度神经网络与计算机视觉技术的加持。具体而言,制作前会采集大量人脸图像、唇部动作及表情数据,作为训练素材“喂”给AI模型,让模型深度学习并掌握动作规律。

在选定目标人脸后,利用图像编辑、合成软件,将动作关键帧与目标人脸匹配,通过算法调整让拼接处自然过渡。一些先进的AI大模型还能依照设定

情境,凭空“创作”出逼真的视频。部分手机甚至内置了该功能模板,用户只需上传照片就能一键生成视频。

随着AI技术的发展,视频生成的门槛也被迅速拉低。很多小公司、小团队利用开源算法,通过系统简化和局部增强,开发出了一大批新一代的AI视频软件。“不同于此前的换脸特效,AI接吻视频经过升级,其效果更是真假难辨。”王鹏说。

王鹏提醒,未经授权使用他人肖像制作、传播AI接吻视频,既侵犯他人肖像权,也有可能引发“隔空骚扰”纠纷。若借此编造不实信息、诋毁他人声誉,则可能侵犯他人名誉权。

用AI生成接吻视频,看似只是“新型恶作剧”。但这类视频会扰乱正常社交认知,模糊现实与虚拟界限,加剧人



际交往信任危机。若视频素材遭泄露,个人面部信息还可能被非法收集、贩卖,用于制作虚假信息或进行网络诈骗,进而造成更大危害。王鹏表示,相关技术的滥用还可能导致低俗、恶趣味内容在网络泛滥,会冲击公序良俗,污染网络风气。

近期召开的2024年世界互联网大会发布了《全球人工智能治理研究报告》,指出当前人工智能治理存在的风险,包括制作“幻觉”内容、深度伪造生成内容、侵犯数据隐私等。报告呼吁,要坚持以人为本的价值取向、坚守智能向善的原则,利用AI赋能千行百业,同时防范应对安全风险,逐步推进人工智能治理体系的建设。

据《科普时报》

AI可“拦”住电动自行车进楼入梯

“这是电动自行车安全监管监测平台中的AI识别功能。当平台监测到电动自行车进入电梯时,电梯门不会关闭。电梯不但会停止运行,还会发声提醒乘客不要让电动自行车进入电梯,直到其离开后电梯才会恢复正常。”近日,陕西某小区居民了解了电梯里安装的这种助力安全、消除隐患的智能系统。

陕西麟游县电动自行车安全监管监

测平台依托宝鸡视觉超算中心AI算力优势,接入企业、小区、学校等单位的自动消防控制系统和监控视频等数据。平台后台可自动识别电动自行车占用消防通道、飞线充电、进楼入梯等违规现象,并视情告警三级管理员,通过智能管理、分级管控,有效提升部门、企业的消防安全管理工作效能。

“我们利用AI平台‘拦’住了电动自

行车进楼入户充电,同时将小区电动自行车充电桩安装作为民生工程,在全县45个小区安装电动自行车充电桩300个,解决居民充电的后顾之忧。”麟游县消防救援大队参谋张柏林介绍,通过这些举措,小区电动自行车进楼入梯、飞线充电现象大幅下降,有效解决了电动自行车进楼难查、充电难等问题。

据中国科普网