

于娟在《生命日记》中说，“回想10年来，基本没有12点之前睡过，厉害的时候通宵熬夜”

经常熬夜让于娟得了乳腺癌？



“在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班（长期熬夜等于慢性自杀），给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买房的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”这段出自《生命日记》中的简单文字，因为海归女博士、复旦大学青年教师于娟的抗癌故事而为人所熟知。在被文字所感动的同时，不熬夜、定期体检、掌握保健小常识等也成为论坛和微博上热议的话题。

4月19日，年仅32岁的于娟带着千万网友的祝福离开了人世。而《生命日记》中，于娟反思自己病前一些不健康的生活方式，对每个人都有启发。那么，熬夜和不规律的作息是否真的是于娟患乳腺癌的原因？



▲ 于娟生病前。

自从患病之后，于娟一直在思考自己为何会得癌症。癌症这个词她从来没有想到会和自己联系在一起。于娟在《生命日记》中说，在她看来，她得乳腺癌的概率是如此之小：“第一，我没有遗传；第二，我的体质很好；第三，我刚生完孩子喂了一年的母乳；第四，乳腺癌患者都是45岁以上人群，我只有31岁。”

于娟自我反思 患乳腺癌过程

在《生命日记》中，于娟也会为自己一些不健康的生活进行反思，记者也摘录了她的部分日记，

并请医学专家一一进行分析。

爱吃荤

于娟日记：

“我是个率性随意的人，做事讲究一剑在手快意恩仇，吃东西讲究大碗喝酒大口吃肉。其二，我很贪吃。”

“得病之前，每逢吃饭若是桌上无荤，我会兴趣索然，那顿饭即便吃了很多也感觉和没吃饭一样。我妈认为这种饮食嗜好，或者说饮食习惯，或者说遗传，都是怪我爹。”

专家分析：激素的前提是胆固醇摄入过多，而乳腺作为激素的靶向器官，肥胖是乳腺癌的一个风险因素。除了卵巢分泌一部分雌激素之外，脂肪组织也可生成相当数量的雌激素，体内雌激素水平越高，患乳腺癌的风险就越大。

南京市妇幼保健院乳腺科主任陆澄说，在上世纪80年代初，我国肝癌、食管癌和胃癌发生率排在前三位，那时人们的饮食中，纤维素的含量高；但是近20年来，乳腺癌和大肠癌发病率上升，就是与人们饮食习惯中脂肪偏多、高热量和饮食偏精细化有关。人们能量摄入过多，而运动明显减少，易导致肥胖。

发现过迟

于娟日记：

长期自恃身体十分健康，2009年12月27日竟被确诊患上了癌症，宛如晴天霹雳般震惊了这个家。我是家中的独女，考大学读研读博留学，刚回国参加工作3个月，1岁多的儿子刚会叫妈妈，一切刚刚开始，难道就要戛然而止？但是现实就是这么残酷，医生确诊是乳腺癌晚期，最多只有一年半载的生命。

专家分析：南京市妇幼保健院乳腺科主任陆澄分析认为，麻痹松懈也是乳腺癌得以发展的一个重要原因。乳腺癌细胞增殖周期相对长，生长较缓慢，从单个细胞癌成长到1厘米需要2年左右时间，一般而言，乳腺是一个体表器官，在这么长时间里，女性完全可以通过保健普查和自测发现。陆澄主任说，他曾经接诊过一名28岁的乳腺癌患者，结婚不到半年就因为身体不适来查体，结果发现已经是乳腺癌晚期，不到半年就走了。

尽管乳腺疾病一般都有较长的潜伏期，但临床上能摸到肿块的，基本上已经到了“临床发生”的阶段。女性在30岁之前，乳腺癌的发病率相对较低，因而可以2到3年进行一次查体。而35岁以上，到了乳腺癌高发的年龄段，一般1到2年就要到医院进行一次物理或者

超声查体。

年轻癌细胞容易转移

于娟日记：

“乳腺癌患者都是45岁以上人群，我只有31岁。”

专家分析：“中国女性，35至45岁，55至65岁是患乳腺癌的两个高峰。”南京市妇幼保健院乳腺科主任陆澄博士告诉记者。

该院曾经做过统计，乳腺癌患者中70%是40岁以下的女性，35岁以下的乳腺癌患者是逐年增多。而我国乳腺癌的发生年龄和欧美国家恰好相反。我国的乳腺癌有2/3发生在绝经前，也就是45岁以下的中青年女性，而欧美国家2/3发生在绝经之后，多是中老年妇女。

中大医院数字化乳腺检查中心主任刘万花在6年间，一共接诊了3万7千多位女性患者，在这些接受乳腺检查的女性中，发现了1600多例乳腺癌患者。而在这些患者中，45岁以下的女性共533例，接近1/3，其中尤其以36岁至45岁的女性最为多见。

而且，患上乳腺癌越年轻治愈率越低。这是因为年轻人的精力旺盛，激素水平活跃，所以肿瘤转移和复发的机会更大。

不仅仅是乳腺癌，根据南京市疾控中心的统计，去年南京有108位低于30岁的年轻人死于癌症。南京市疾控中心慢非科的专家告诉记者，这两年，死于癌症的年轻人每年都有增加。

经常熬夜

于娟日记：

“我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好。回想10年来，基本没有12点之前睡过，学习、考GT之类现在看来毫无价值的证书，考研是堂而皇之的理由。与此同时，聊天、网游、BBS灌水、蹦迪、吃饭、K歌、保龄球、吃饭、一个人发呆，填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚，厉害的时候通宵熬夜。”“在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。”

专家分析：刘万花主任介绍说，目前到中心检查的人群中，高校女教师以及中学女教师所占比例高于其他职业女性。乳腺疾病“青睐”女教师，可能与这个职业精神压力大导致内分泌系统紊乱等因素有关。患有乳腺病的女教师主要集中在35—50岁年龄段，40岁左右的女教师患病最多。

精神刺激可改变人体内环境，从而影响内分泌系统功能，导致某一种或几种激素的分泌出现

异常。精神过于紧张、情绪过于激动等不良精神因素，都可能使本来应该复原的乳腺增生组织得不到复原或复原不全，久而久之，便形成乳腺增生，而且这些不良的精神刺激还会加重已有的乳腺增生症状。若患者长期处于应激状态，则自我调节、控制能力必然减弱甚至消失，免疫力下降，结果导致乳腺癌发生。

刘万花主任说，一些女教师跟她抱怨说，学校教学、科研、论文等考核压力大，特别是与收入、晋升相挂钩，导致人处于高度紧张状态，常常开“夜车”熬夜工作。由于工作繁忙，忽视常规普查和日常保健，不注意定期检查。一名女教师到医院就诊前半年自己就发现了包块，自认为不疼不痒无大碍，疏忽大意，直到皮肤出现局部凹陷方来就诊，经查已属中晚期。

长期熬夜会使

人体褪黑激素减少

国际癌症研究署在研究上夜班与癌症的关系中发现，经常熬夜使得人体“褪黑激素”分泌减少。

那么，什么是褪黑激素？

褪黑激素主要是由哺乳动物和人类的松果体产生的一种胺类激素。松果体在光神经的控制下，合成褪黑激素，从而使体内的含量呈昼夜性的节律改变。夜间褪黑激素分泌量比白天多5至10倍，凌晨2:00到3:00达到峰值。

褪黑激素生物合成还与年龄有很大关系，3至5岁幼儿的夜间褪黑激素分泌量最高，青春期末分泌量略有下降，以后随着年龄增大而逐渐下降。

而上世纪90年代，国外科学家研究已经证实，褪黑激素是一种具有重要抗癌作用的激素。由于熬夜或夜班工作时需要开灯，这些人造光线会影响褪黑激素的分泌。

有人认为，既然是褪黑激素在作怪，那么服用褪黑激素补充剂不就可以解决问题了吗？专家指出，长期服用褪黑激素补充剂，会破坏身体自然生产褪黑激素的能力。因此他们建议，上完夜班后，最好找一间漆黑的房间睡觉，这有助于褪黑激素生成。

世界卫生组织下辖的国际癌症研究署(IARC)早在2007年12月发表的一份研究报告中就把“上夜班”列为可能致癌因素之一。该项研究刊登在《柳叶刀—肿瘤学》杂志上。

IARC当时在报告中将轮值夜班与合成代谢类固醇、含铅化学物质、柴油机尾气等并列导致人类罹患癌症的5个等级风险因子中的“很可能致癌”，仅次于石棉所属的最高致癌风险。

IARC发言人称，这份报告是针对人类和动物进行广泛研究后所作出的结论。他们在长期跟踪调查后发现，护士、空服员等常上夜班而无法正常睡眠的人群，患乳腺癌的几率明显高出正常作息人群。他们怀疑这是因为上夜班使得人体昼夜节律被扰乱，导致褪黑激素分泌减少所致。

除了IARC的研究报告，多个国家的研究也支持上夜班或熬夜可能致癌的说法。由美国国家癌症研究所和美国国家环境卫生科学研究所共同进行的研究表明，需要值夜班的职业妇女患乳腺癌的风险最高可达60%。

而另一些研究表明，男性夜间工作者较容易患上前列腺癌。从1988年到1997年，日本全国45个市町村近1.6万名男性被列为调查对象，旨在探明上班时间和前列腺癌发病之间的关系。最后的统计结果显示，昼夜倒班的男性患前列腺癌的几率是长期上白班的男性的3.5倍。

基于国际癌症研究机构的这项研究，2009年，丹麦政府决定向因多年上夜班而患乳腺癌的37名妇女发放赔偿，成为第一个向长期上夜班而患乳腺癌的妇女作出赔偿的国家。

熬夜或夜班致癌说

尚无定论

虽然如此，不少医学机构和专家仍然对熬夜或夜班致癌说持谨慎态度，认为熬夜或夜班人群的癌症发病率增加，不能排除其他可能(致癌)因素。

澳大利亚国家乳腺癌与卵巢癌中心警告称，一些研究指出，“在数量有限的女性中，经过20年或以上的轮班工作，患乳腺癌风险小幅上升”，但各项研究结果不一致，其中一些“可能存在偏见和混淆”。美国癌症学会在描述夜班与癌症发病的关系时，则多用“不确定”、“存在争议”、“未得到证实”等措辞。

而2010年，一项基于73049名中国女性的，数据量更大、更全面的前瞻性研究则显示，不论是从上夜班的频率、夜班的持续时间还是夜班工作总量上来看，夜班和乳腺癌发生风险之间并没有统计学相关性。研究者认为，将夜班作为致癌因素尚为时过早，并表示正在进行亚洲人熬夜或夜班和褪黑激素分泌之间关系的研究。

而记者在采访的过程中，南京临床专家对熬夜或夜班可能致癌的结论持谨慎态度。因此熬夜者和夜班族不必过分紧张。他们表示，癌症的发生是多因素共同作用的结果。

(据《扬子晚报》)