
这些癌症预防的说法靠谱吗

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28878.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

这些癌症预防的说法靠谱吗。世界卫生组织曾提出，三分之一的癌症完全可以预防。大量研究证实，改变不良生活方式、远离致癌物、接种疫苗、保持乐观心态等，都能在一定程度上降低癌症风险。不过，网络上有关预防癌症的说法五花八门。人乳头瘤病毒（HPV）疫苗会导致生育率下降或不孕不能染发，染发剂会致癌服用富硒产品和硒补充剂可以防癌……针对上述说法，记者采访了相关专家。

说法一：HPV疫苗导致生育率下降或不孕

专家回应：HPV疫苗不影响生殖系统功能

在女性高发癌症中，宫颈癌发病率仅次于乳腺癌。但幸运的是，宫颈癌是目前唯一病因明确的癌症。高危型HPV感染是发生宫颈癌的主要病因。因此，在宫颈癌的三级预防策略中，接种HPV疫苗是第一步。

然而，网络上有说法称，接种HPV疫苗可能导致生育率下降甚至不孕。对此，天津医科大学第二医院辅助生殖中心主任王建梅说，根据世界卫生组织疫苗安全委员会的综合研究报告，HPV疫苗被证实是安全有效的，并且与不孕症之间没有发现直接的因果关系。

HPV疫苗的主要成分是病毒样颗粒，可以激发免疫系统产生抗体，提供保护作用，并不影响生殖系统功能。王建梅介绍，多项研究结果表明，接种HPV疫苗不会增加女性发生卵巢功能不全或不孕的风险。

此外，各国的公共卫生部门都在持续检测HPV疫苗的安全性，一旦发现潜在问题，将立即调查并采取相应措施。

说法二：为了预防癌症就不能染发

专家回应：使用合格产品适度染发是安全的

染发已成为许多人改变形象的方式之一。然而，人们常能听到这样的说法：要预防癌症就不能染发，因为染发剂中含有致癌物质。

天津人民医院肿瘤诊疗中心主任、南开大学医学院教授王华庆表示，目前的研究结果显示，使用合格的染发剂且适度染发与癌症发病并没有确定的正相关关系。

染发会致癌的观点，主要源于染发剂中常含有化学成分对苯二胺。王华庆介绍，对苯二胺是一种广泛使用的染发剂成分，频繁接触高浓度的对苯二胺确实可能有一定致癌风险。

不过，目前没有确凿证据表明适度染发会直接导致癌症，而且市面上销售的染发剂需要符合国家或地区的安全标准，在正常条件下适度使用是安全的。王华庆说。

他建议，将染发间隔控制在4个月左右；染发时戴上手套，减少皮肤接触染发剂的机会，同时避免吸入染发剂蒸气；初次使用新产品前，先进行皮肤敏感测试，以确保不会出现过敏反应。

说法三：服用富硒产品和硒补充剂可以防癌

专家回应：补充硒无法降低患癌风险

硒是一种人体必需的微量元素，具有抗氧化、支持免疫系统功能等生物学作用。近年来，有研究指出，硒的摄入量与某些癌症的发生率呈负相关。因此有说法指出，服用富硒产品和硒补充剂能够预防癌症。

王华庆介绍，硒是谷胱甘肽过氧化物酶等抗氧化酶的重要组成部分，有助于清除体内自由基，减少氧化应激对细胞的损害。一些流行病研究表明，硒与癌症存在关联，比如较低的硒摄入水平可能会增加患胃癌、结肠癌、肝癌等癌症的风险。

尽管这些观察性研究揭示，缺硒可能与癌症风险呈正相关，但多项随机对照试验并未证明硒补充剂可以明确降低患癌风险。王华庆说。

他提醒，适量摄入硒有益健康，但过量摄入可能会导致硒中毒或引发其他健康风险。成人推荐的每日硒摄入量约55微克，超过400微克就属于过量摄入。因此，除非遵医嘱，否则不建议在生活中使用硒补充剂来预防癌症。

通过饮食摄取硒是最安全的方法。富含硒的食物包括巴西坚果、肉类、鱼类、谷物和鸡蛋等。王华庆说。

作者：陈曦 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发