

# 世界卫生组织准备把夜班列入“可能致癌因素” 经常熬通宵 患癌风险高

## 研究显示,通宵上班的女性易患乳腺癌,男性易患前列腺癌

如同紫外线、汽车尾气、吸烟等,通宵上班隐藏着使人患癌症的潜在风险。美联社11月29日报道,世界卫生组织下属国际癌症研究机构下月将把通宵夜班列入“可能致癌因素”。

### 原因:通宵上班打乱了人体生物钟

据美联社报道,总部设在法国里昂的国际癌症研究机构下月将把通宵夜班列为“可能致癌因素”。

美国癌症学会说,它也可能效仿国际癌症研究机构。迄今,美国癌症学会在描述夜班与癌症发病的关系时,多用“不确定”、“存在争议”、“未得到证实”等措辞。

国际癌症研究机构采取这一说法,是因为研究显示,通宵上班的女性和男性中,乳腺癌和前列腺癌的发病率高于日常上班人群。

报道说,相对较高的癌症发病率并不能证明通宵上班“引发”癌症,但科学

家怀疑,通宵上班存在健康风险,因为它打乱了人体生物钟,而人体内能抑制肿瘤产生的褪黑激素一般在夜间分泌。

美联社说,现阶段,上述研究的对象主要是经常需要上夜班的护士和空乘人员,为确认或推翻这一发现,需要针对更广泛夜班人

群的研究。鉴于这一发现尚有存疑,国际癌症研究机构用“可能致癌因素”的标签,以示谨慎。

报道说,如果这一因果关系得到确认,全世界范围将有数以百万计的人群受到影响。专家推算,在发达国家中,大约有20%的工作者主要上夜班。

### 揭秘:经常倒班比常上夜班更糟

国际癌症研究机构致癌物分类部门负责人文森特·科利亚诺说,有足够样本显示,夜班人群的癌症发病在增加,但“我们不能排除其他可能(致癌)因素”。

科学家相信,褪黑激素水平过低会增加癌症发

病风险。而对于夜班人群来说,灯光会抑制褪黑激素分泌。褪黑激素可以从体外补充,但专家并不建议长期这么做,因为这有可能损害人体的自然分泌能力。

夜班人群的睡眠障碍是

癌症风险增高的另一可能因素。睡眠不足将使人体免疫系统更容易受到侵害,抗击潜在癌细胞的能力下降。此外,生物钟紊乱还会影响细胞分裂、脱氧核糖核酸(DNA)修复等人体必要机能。

### 建议:下夜班后睡觉的房间越黑越好

癌症流行病学专家史蒂文斯说,除了夜班人群,那些经常昼夜颠倒的人群,如长途旅行者、失眠者,面临同样的风险。

史蒂文斯建议,夜班人

群下班后应该在足够黑暗的房间睡觉,“对你的身体来说,黑与亮的平衡非常重要,应该在黑暗中睡觉”。

美联社说,科学家们正在探索减少夜班人群患癌风

险的方法。一些公司正在尝试不同灯光,以找到不影响褪黑激素分泌的灯光类型。

迄今,对褪黑激素分泌影响最小的是红色灯光。不过,恐怕很少有人愿意在这

比通宵夜班更糟糕的是交替上白班夜班。

美国国家癌症研究所的阿伦·布莱尔说:“问题是如何调整你的生物钟。如果你一直上夜班,反而比经常倒班要少点(生物钟)紊乱。”

种灯光下工作。

国际癌症研究机构关于夜班与癌症的分析报告将发表在12月号的《柳叶刀肿瘤》杂志上。

据新华社特稿



# 夜班族需要 注意什么

### 延伸阅读

### 经常熬夜 饮食解乏

经常熬夜的人最容易出现维生素B族的缺乏,容易情绪紧张、烦躁激动,更容易疲劳。而深绿色叶菜类(菠菜、绿色花椰菜、芥蓝、甘蓝等)及豆类,正是维生素B族最好的来源。除了抗疲劳外,深绿色蔬菜还含有丰富的叶黄素和玉米黄素,能帮助吸收紫外线,保护眼睛免受伤害。此外,红肉、牛奶、乳酪富含维生素B12,有利于增强记忆力,提高工作效率。

熬夜加班的人,多是做文字工作或经常需要操作电脑的,很容易使眼睛疲劳,视力下降。多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,可调节视网膜感光物质——视紫质的合成,能提高熬夜工作者对暗光线的适应能力,防止视觉疲劳。

需要提醒的是,90%以上熬夜族会选择的咖啡,其实是最应该摒弃的。大量饮用咖啡会造成代谢速度加快,消耗身体能量,常喝咖啡只会暂时“欺骗身体”,进入一个疲劳——短暂清醒——更疲乏的恶性循环。因此,吃些富含维生素的蔬菜,才是真正地“补身体”。

艾米

品牌婚介 ☆ 诚信广告 ☆ 美好姻缘 ☆ 相约郑晚 ● 2007 郑州诚信婚介优质服务年 ● 严格自律 ☆ 守法经营 ☆ 为民服务 ☆ 敬请监督

通通有 婚介·婚庆 优惠活动 12月31日截止,多种渠道轻松办理分类广告 一个电话即可上门服务 广告服务热线:63399000 67655128 传真:63396000 67655048

地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室 陇海西路80号 晚报大厦一楼西大厅

# 百年好合 温馨——张萍

24小时 66216106 66216092 61599772 66678600

地址:市公安局斜对面西里路48号410房 网址:www.zzwennin.com

十多年来我们用辛勤真诚打造温馨婚介知名度,创造了成功率新高,您的成功满意是我们的追求!作为郑州市的老牌婚介,郑州市婚姻管理协会会员单位,我们将一如既往的拒绝虚假,杜绝欺骗,响应民政倡议,做新世纪的文明婚介!

每周五晚、周六、周日下午大型相亲会 选择百年好合的理由 没有华丽的语言,没有过分的承诺,只有真实的资料,真实的人选,真诚的服务,我们用真实展示品质,用真实赢得信誉,用诚信铸就品牌!

艾佳 63993633 61880531 63520021 省会大型正规婚介,以诚信、快捷、认真的态度,倾力打造成功人士、金、白领婚恋大型会所。

七彩虹 65791398 65791958 65791968 著名婚嫁周玉卿 13303859769 东北大姐刘云 13673663256 爱心红娘李静 13949030527 知心红娘张虹 15890048543