

## 不健康生活方式可诱发乳腺癌



本期指导专家:刘爱国

刘爱国,主任医师,教授,现任安徽济民肿瘤医院院长、首席专家、肿瘤外科主任、乳腺肿瘤中心主任。

江培利 记者 李皖婷/文 倪路/图

近年来,乳腺癌已跃居威胁女性健康恶性肿瘤的首位。是什么因素引起的乳腺癌?面对乳腺癌我们又该如何应对治疗?日常生活中普通人群该如何预防乳腺癌?哪些患者可以申请安徽济民肿瘤医院乳腺癌患者医疗救助? 10月30日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授就乳腺癌防治等与读者进行交流。以下内容根据电话录音整理,未经刘爱国本人审阅。

## 不健康的生活方式可能诱发乳腺疾病

读者:乳腺疾病发病有哪些因素?

刘爱国:①月经初潮早、绝经晚。②遗传因素,③生育对乳腺有保护作用,但仅指在30岁以前有足月产者。④哺乳对乳腺也有保护作用。⑤不健康的“高热量、高脂肪”饮食习惯,结果导致乳腺癌的发病率大大提高。⑥儿童及青少年时期接受过胸部放疗的,长大后患乳腺癌的危险也增加。⑦不健康的生活方式,有些长期从事办公室工作的女性白领坐多动少,缺乏锻炼。⑧精神抑郁和过度紧张⑨含雌激素相关药品或产品(包括保健品、化妆品等)的不当使用⑩环境污染、农药致癌物质等。

## 不要让孩子含着乳头睡觉

读者:请问乳腺炎怎么预防更有效?

刘爱国:1、避免乳汁淤积。2、防止乳头损伤,有损伤时要及时治疗。3、不要给孩子养成含乳头睡觉的习惯。很多母亲在给孩子喂母乳的时候,总是习惯于让孩子含着乳头睡觉,这是导致哺乳妇女乳腺炎的重要原因④、多吃粗粮多吃全麦食品、豆类和蔬菜,控制动物蛋白的摄入,同时注意补充适当的微量元素。微量元素硒是抗癌之王,能有效抑制癌细胞⑤、孕期按

摩保健。怀孕6个月左右就要开始以上的按摩方法,每日坚持,不仅可以通畅乳腺,使哺乳期减少疼痛,还可以降低哺乳后乳腺炎和乳腺癌的发病几率。6、保持两侧乳头的清洁。不要用香皂类清洁用品清洗乳头或乳房,清水或者生理盐水即可。

## 乳房有硬块最好去医院检查

读者:我今年36岁,去年左乳房发现一个硬块,月经前胀痛。月经结束后就好了,肿块也变软了,我在上海做了手术,病理是良性的,前几天发现又有硬块,我很担心是乳腺癌。

刘爱国:除了乳腺癌之外,女性乳腺常见的有以下几种病变:

(1)纤维腺瘤:常见青年妇女,高发年龄20~25岁。肿瘤多为圆形或椭圆形,质地似硬橡皮球的弹性感。表面光滑,边界清楚,活动度大,发展缓慢,无腋下淋巴结肿大。

(2)乳腺囊性增生:乳房胀痛,呈周期性,疼痛与月经周期有关,月经前疼痛加重,月经后疼痛减轻,一侧或两侧乳腺弥漫性增生,呈结节状或片状,大小不等,局限或整个小叶,质地较韧,与周围组织分界不清,少数病人可有乳头溢液,无腋下淋巴结肿大。

所以根据你的情况考虑为乳腺囊性增生。但是,不要大意,建议进一步检查一下,可以做乳腺钼靶照相,查血肿瘤标志物CEA、CA153等。

## 乳腺癌手术后一定要化疗

读者:乳腺癌手术后一定要化疗吗?

刘爱国:患者手术后的全身治疗是必需的。适当的术后辅助化疗,可以显著降低乳腺癌患者的复发风险,提高患者的生存率。可以减少全身肿瘤负荷量,防止复发,控制血行转移。但应该权衡每个患者复发风险、治疗可能带来的毒性风险和获益。根据患者激素受体状态 and HER-2 状态以及不同分类的乳癌考虑优先的术后辅助化疗方案,体现个体化原则。化疗一般应该完成4~6个周期。

## 一周病情报告

## 秋季鼻出血,可能是秋燥

秋天天气干燥,稍不注意就会发生鼻出血。根据合肥市第一人民医院上周门诊统计数据,因鼻出血前来医院就诊的患者人数明显增加。据该院耳鼻喉科张抗美主任介绍,一般情况下流鼻血多由外力伤害所致,而气候过度干燥,也会使鼻膜开裂受伤而流血。特别是老人,老年人机体各组织器官处在进行性衰退中,血管壁也逐渐老化,容易产生破裂而出血。气候寒冷干燥时,原本分泌液减少的老年鼻腔就显得更为干燥;若加上烟、酒及辛辣食物的刺激,挖鼻孔、外力撞击,或睡眠时体位改变及突然过度兴奋等诱因,便会发生鼻出血。

专家提醒广大市民,预防鼻出

血,要增加空气湿度,建议使用加湿机来补充空气湿度,加湿机中最好加入蒸馏水,以免自来水不纯,含有水碱等杂质。在日常生活中需要注意,当鼻腔干燥发痒时,不要用手去挖鼻孔,更不要用力去搓揉外鼻,可用浓淡适口的温盐水或普通甘油拭擦鼻腔;戒绝烟酒,少吃刺激性食物,应多吃新鲜蔬果,保持大便通畅。如果发生鼻出血,应保持镇静,可用手指轻轻捏鼻5分钟,或采用前额、颈部冷敷加热水烫脚的方法,一般可自行止血。如果这些方法都不能止血,则属于鼻腔后部的较大血管破裂出血,应到医院及时处理,以免发生意外。苏洁 记者 李皖婷

膏方进补,理应“一人一方”  
医生:这个必须有;药店:这个真没有

冬令膏方调补,能调达人体血气,平衡阴阳,祛病延年。其医理体现的是中医“天人合一”的思想,补理解为“删多余、补不足”。专家称,开膏方的要领是必须辨证,强调一人一方一煎制。可是实际情况真的是这样吗?记者对省城膏方市场进行了探访。

## 揭秘:一道膏方要用十斤药材做四天

寒露过后,安徽省中医院宣布冬令进补膏方开始熬制。武火煎开,文火慢熬,夜以继日后,一罐罐香香醇醇的膏滋才熬制成功。

安徽省中医院副院长刘健说,膏方药材都是先从门诊开单,一袋药材差不多有十斤重。药材拿来后,第一步是“浸泡”,至少泡上5个小时,泡透,这样煎煮时才能更好的出药汁。泡好的药材才正式进行“煎煮”环节。

先用大火将药液煮沸,再用小火维持微沸,然后过滤,取药汁备用。药渣继续加冷水再煎,如此煎煮三次,三煎的药液合而为一。将过滤的药液再放在小火上煎煮蒸发浓缩,逐渐使其形成稠膏状,之后在稠膏状的药液中加入阿胶、龟板胶、鹿角胶等胶剂,还可加入核桃肉、芝麻、蜂蜜、冰糖等,一刻不停地搅拌一个小时左右,用小火熬制收膏。这么复杂的程序,再加上最后的凉膏,前前后后得

用掉4天。

刘健强调,膏方必须是“一人一方”,因为每个人体质不一样,需要滋补的地方也不一样。

但是,省城的膏方市场真的都能做到“一人一方”吗?

## 探访:有“统方”,更免不了粗制滥造

在省城另一家以中医闻名的医院里记者了解到,这里的膏方与严格的“一人一方”不同,而是有一剂“统方”。如果患者有特殊需求,可以拿着医生的处方再往其中添药材。

在长江路附近的一家药店记者看到,该药店声称数小时就能熬制成膏,药师并不经过仔细询问就匆匆开方。另外一家药店则用铝锅熬制膏方;而记者了解到,铝锅在长期的高温下会氧化,与药物易发生反应,有分解有害物质的可能,传统的方法是使用大紫铜锅或者不锈钢锅熬制。

“很多药店都是为了赚钱,追求成品速度,只将药材简单熬煮;可又要保证膏方厚、黏、稠的性状怎么办?那就是拼命往里面加入虫草、灵芝、人身、当归等辅料,价格上去了,药效却并不见得好多。”刘健建议,因人而宜、辨证识症是膏方的基本原则,服用前一定要先号脉检查,并尽可能选择医院自制膏方。

记者 李皖婷

## 下期预告

## 先心病该如何治疗?

先天性心脏病是胎儿时期心脏血管发育异常所致的心血管畸形,是小儿最常见的心脏病。根据国家有关卫生部门的病情调查,其发病率约占出生婴儿的0.7~0.8%,我国每年大概有15万~18万名患有先天性心脏病的孩子出生,这其中病情严重的患儿会在出生后数周或数月夭折。先天性心脏病的病因是什么?它有哪些种类?分别该选择什么样的治疗方式?对于先心病治疗的效果和趋势是什么?哪些患儿可以享受安徽省重大疾病医疗保障的优惠政策? 下周二(11月6日)上午9:

30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安医大一附院主任医师葛建军与读者交流。

葛建军是安徽省首位心脏外科专业博士,多次赴日本、德国学习深造,具有深厚的专业知识及临床经验;并及时掌握学科最新技术动态,主刀成功开展多项新手术并填补安徽省空白。擅长冠状动脉搭桥手术、各种心脏瓣膜置换或修复手术、先天性心脏病矫治手术及胸部大血管手术;在小切口(微创)心脏外科手术方面富有经验。

王异 记者 李皖婷

专业诊疗颈肩腰腿病  
合肥小针刀诊疗研究所

合肥小针刀诊疗研究所至今已成立四年多。从老百姓不知道到逐渐了解或亲身体验,从医院的部分专家反对小针刀到现在二甲、三甲医院试探着做小针刀治疗足可以验证小针刀疗法的确切疗效。研究所创办人单正斌单兆云所长从事小针刀治疗近13年,接诊病人20余万次。在北京广州工作期间跟随针刀创始人朱汉章教授及股骨头坏死、三叉神经痛治疗专家韩震、崔秀芳教授的指导下获益良多。因为技术过硬,所以疗效显著。(很多病人如颈椎病导致的头晕头痛、四肢麻木、腰椎间盘突出出的腰腿麻痛、卧床不起者,膝关节骨刺肿痛活动受限者,均可在针刀治疗后立即减轻、活动改善、逐渐康复)

小针刀主治:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎体滑脱、膝关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、关节手术后遗症、类风湿、三叉神经痛、老慢支哮喘、脑中风后遗症等。

热线:0551—5167008 5167668

网址www.zdzlw.cn 招聘中医科医生,从事小针刀发展方向者优先。