

心乱则百病生,心静则万病息。  
——《卫生宝鉴》

# 乳腺癌正在向年轻人“袭”来

## 自我检查是发现早期乳腺癌最有效方法

### 专家介绍

洪士开,安徽省肿瘤医院乳腺诊治中心副主任医师。乳腺疾病诊治中心副主任医师、医学博士。擅长普通外科常见病、多发病的诊断与治疗。擅长胃肿瘤及小肠肿瘤、甲状腺疾病的诊治。重点研究乳腺癌的早期诊治。在乳腺小病灶超声、钼靶引导下穿刺活检、乳腺病灶微创美容术、乳腺癌保乳整形术、前哨淋巴结活检、乳头溢液以及乳腺癌的综合治疗、个体化治疗方面有丰富的经验。



□ 崔媛媛 夏韞华 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

早期治疗对于任何疾病都是非常关键的,乳腺疾病或者乳腺癌有没有可以自检的方式?体检也有乳腺检查,这个对疾病预防有作用吗?如何有效预防乳腺疾病?5月13日上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省肿瘤医院乳腺诊治中心副主任医师洪士开与读者交流。

### 乳腺癌的发病患者越来越年轻化

读者:乳腺癌发病率如何?早期症状有哪些?

洪士开:乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,在女性肿瘤中发病率仅次于子宫癌。乳腺癌女性多见,男性发病患者较少,仅占1%~2%。

现如今,乳腺癌的发病患者越来越年轻化,因此,早发现不仅可以提高生存率,更可以减少自身形象的改变,减轻心理压力。乳腺癌早期没有特殊的症状,随着病情的发展,可出现乳房肿块(多位于外上象限)、疼痛、乳房皮肤改变、乳头改变,区域淋巴结肿大。

### 高危人群尤其要重视乳房健康

读者:乳腺癌高危人群有什么特征?乳腺癌如何预防?

洪士开:高危人群尤其要重视乳房健康,所谓高危人群是指乳腺癌的危险性较正常人群为高的群体。目前比较确定的高危因素包括未婚和未生育、初产年龄>35岁、未哺乳、月经初潮较早(<12岁)、闭经较晚、一级亲属中有乳腺癌病史(乳腺癌具有遗传性)、有一侧乳腺癌病史、乳腺囊性增生病伴上皮细胞中度和重度不典型增生(尤其是细胞有异性、长期服用雌激素类药物)等。

成年女性早发现乳腺癌的一个重要方法,便是乳房自检,乳房检查一般在洗澡或睡觉前检查。时间上选择月经前半个月或月经干净后3天,一个月一次。

### 自我检查

#### 是发现早期乳腺癌最有效方法

读者:自我检查有助于早期诊断乳

腺癌,乳腺癌自我检查的方法有哪些?

洪士开:自我检查是发现早期乳腺癌最有效的方法,生育年龄以上的女性,至少每月对自己的整个乳房(包括两侧腋窝),进行一次细致的自检,一旦发现可疑情况,应立即到医院乳腺外科就诊,因为乳房内所摸到的任何肿块均非正常表现。

自我检查的步骤如下:①对镜自照;②双臂举起,检查两乳是否对称;③平卧,垫一平的枕头在左肩下,将左臂举起;④用右手手指平着轻轻下压,检查左乳内侧和乳头;⑤检查左乳下方,注意乳腺的边缘;⑥将左臂放下,沿乳腺外缘继续向上检查,包括腋窝的顶部;⑦检查双乳外上方;⑧检查双乳外下方。

### 高脂肪饮食

#### 与乳腺癌有一定关系

读者:日常生活中还需要注意哪些问题呢?

洪士开:除了乳房的检查之外,饮食生活对乳腺癌的发病也有很大的影响,在饮食生活中该如何预防乳腺癌呢?

首先,高脂肪饮食与乳腺癌的发生有一定的关系,因此应减少脂肪类食物的摄入。其次避免进食过量的咖啡和含有咖啡因的饮料,避免抽烟。

再次,平时应多食绿色蔬菜、水果等维生素含量丰富的食物。当然还需要保持良好精神状态,工作紧张、精神压力过大、生活节奏紊乱等可引起内分泌失调,免疫力下降,有利于肿瘤的生长,因此应当合理安排工作、生活和娱乐。

由于40~60岁之间,绝经期前后的妇女发病率较高,因此,40岁以上的妇女应每年进行一次临床体格检查和乳腺钼靶摄片,以便发现早期病变。避免大量长期服用雌激素。

## 急性脑梗死早期治疗很重要



本期特邀医院:  
安徽省针灸医院

读者:哪些因素会导致急性脑梗死的发生,我们如何预防呢?

安徽省针灸医院副主任医师朱才丰:日常生活中导致急性脑梗死发生的原因很多,但在临床中比较常见的危险因素,我列举如下:高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症等疾病,另外日常中吸烟、酗酒、油腻饮食等不良生活习惯也是脑梗死的危险因素。因此,控制血压、血糖、血脂,健康的生活习惯以及适量的运动就是我们预防脑梗死发生的措施。

读者:急性脑梗死有哪些早期表现,入院前该做哪些处理?

安徽省针灸医院副主任医师朱才丰:发生急性脑梗死时,病人早期会出现眩晕或者耳鸣,甚至会出现

恶心呕吐的症状,这时就要立即去医院就诊,检查是否患有急性脑梗死,早期治疗,预后理想。发生急性脑梗死时,严重者会出现半身不遂,即一侧肢体乏力、不能活动,或者可以出现吞咽困难,说话不清楚,口角歪斜伴流口水等多种情况,更严重者很快会出现昏迷不醒。如果我们发现在家中有人出现以上情况,我们不要慌张,这时让病人平卧,拨打120急救电话,如果家中有血压计可以给病人先测血压,安慰病人不要紧张,保持情绪稳定,等待急救人员到来。

读者:急性脑梗死后期,我们还有哪些预防和家庭护理措施呢?

安徽省针灸医院副主任医师朱才丰:首先要早期活动,防止褥疮形成。对于瘫痪在床的病人应每2小时翻身拍背和被动活动瘫痪肢体,避免受压和褥疮形成。其次要加强营养,对于昏迷不醒的病人或有吞咽困难的病人要根据患者的具体情况行鼻饲或静脉高营养等,给患者创造恢复的机会。最后,家人要做好病人的思想工作,积极乐观的心态对于疾病的恢复也是很重要的。

王津淼 星级记者 俞宝强

### 下期预告

## 如何对症下药治疗夏季皮肤病?

湿热夏季即将来临,真菌开始大量繁殖,脚气、手癣、甲癣、股癣等真菌性皮肤病容易复发,如何对症下药治疗这些扰人的皮肤病,在日常生活中应该注意哪些可以预防疾病的发生?下周五(5月20日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第一

人民医院皮肤科唐金主任与读者交流。

唐金,皮肤科行政副主任,主治医师,对面部皮炎、荨麻疹等过敏性皮肤病有较为丰富的治疗经验。对性病治疗,皮肤科疑难病例有较为深入的研究。

苏洁 星级记者 俞宝强

## 我省唯一一家国家“高级卒中中心”落户省立医院

星报讯(孙承伟 星级记者 俞宝强)5月12日,市场星报、安徽财经网记者从省立医院获悉,日前,2016年中国脑卒中大会在北京国家会议中心召开。会上,安徽省立医院被授予国家“高级卒中中心”称号。目前全国共有高级卒中中心45家,安徽省立医院是安徽省内唯一一家获评单位。

为提升我国脑血管疾病的急性期规范化救治水平,构建以病人为中心的脑血管疾病多学科联合诊疗体系,国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会于2015年5月正式启动国家卒中中心建设工作,将逐步在全国范围内建成包括十余家国家示范卒中中心,百家高级卒中中心,千家卒中中心的三级卒中中心网络。

脑卒中(俗称“中风”、脑血栓、脑梗)包括脑梗死和脑出血,多发于50岁以上人群,具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率及经济负担

重的特点。近年来,发病趋向年轻化,首次发病者约30%死亡,70%的幸存者遗留偏瘫、失语等严重影响生活质量的残疾。脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因。

据省立医院傅先明副院长介绍,作为卒中项目主要承办单位,安徽省立医院将进一步整合医院资源,优化流程,规范脑血管病诊疗管理;与德国爱尔兰根大学及其附属医院合作,构建安徽省“生命之网”——远程卒中中心建设项目;以推行标准化的脑卒中超早期溶栓等治疗及干预模式,将早诊早治的关口前移;进一步做好卒中高危人群筛查及干预项目的队列研究工作。同时,医院将继续完善区域性脑卒中防治网络体系,加强健康宣教力度,树立华东区域脑血管病诊疗品牌,为提升我国慢性病防治水平做出积极贡献。