

专家访谈

及早避“坑”，莫让乳腺癌缠身



受访专家

邢君，
山西白求恩医院乳
腺外科副主任医师，整形
外科学硕士，国家二级心理
咨询师，太原市医疗保障专家，
山西省特药审批责任医师。主要
学术任职有山西省医学会乳腺外
科专业委员会青年委员会秘书
等。擅长保乳术、前哨淋巴结
活检术、乳腺癌改良根治
术、乳癌Ⅰ、Ⅱ期整形
修复术等。

乳腺疾病是一种常见病、多发病，是危害妇女身心健康的主要疾病。乳腺疾病分为乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌五大类。近年来乳腺癌发病率持续上升，成为女性的第一杀手。据统计，全球每年有200万女性患乳腺疾病，每年有50万女性死于乳腺癌，几乎每分钟有1名女性因此丢掉性命。

但提到乳腺癌，也无需谈虎色变。目前，世界卫生组织已明确将早期乳腺癌列为可治愈性疾病，而早诊早治是提高乳腺癌治愈率的最佳途径。近日，山西白求恩医院乳腺外科副主任医师邢君提醒广大女性，务必关注自己的乳房健康。

警惕乳房变化

邢君介绍，要想及时对乳腺癌做出判断，就要对它的症状表现有所了解。清楚了它的表现，才能及时检查治疗。

在众多乳腺癌患者中，乳腺内有无痛性肿块是乳腺癌最重要的体征。对女性而言，如果发现乳腺内有肿块，且肿块坚硬不光滑，活动度差，按压没有痛感时，就要小心乳腺癌了。

此外，还要警惕5个危险信号——

1. 乳头溢液、溢血。凡单乳、单乳或双乳各一单乳溢液均为病理性，特别是中年以上

2. 乳头无原因地凹陷、偏斜、回缩固定。
3. 乳头长时间不明原因瘙痒。
4. 乳房双侧大小不对称。
5. 乳腺皮肤小结节，或者呈橘皮样改变。

临床资料显示，早期发现的乳腺癌治愈率可达90%。乳腺癌的定期普查可以帮助早期发现疾病、提高治愈率，同时减轻患者治疗负担、降低其死亡率。

早发现、早诊断、早治疗

邢君提醒，做好乳腺筛查是预防乳腺癌的关键。

乳腺自检是一种重要的手段。自检有利及早发现乳腺疾病，从而实现乳腺癌早期的完全治愈。建议20岁以上女性，每个月做一次乳腺自检。

适龄女性的每月自检要避免月经前及月经期，通常推荐月经后第7-11天较合适。绝经期妇女可固定每月一天作为自检日。正确自检的打开方式是：选择站立位或者平卧位，检查时手掌平伸、四指并拢，用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹，按顺序轻轻扪及乳房的外上、外下、内下、内上，最后是乳头及乳晕区。

注意检查时指甲不宜过长，且不可用手指抓捏乳腺组织，防止将正常组织误认为肿块。检查过程中发现任何异常情况，请及时就医。

另外，要定期到医院做专业检查。35岁以上女性应每年到正规医院进行一次乳腺超声或钼靶X线检查；若直系亲属有乳腺癌病史者，更应该每年进行乳房正规体检。

邢君介绍，让广大女性了解乳腺疾病、预防乳腺疾病、远离乳腺癌，做到“早发现、早诊断、早治疗”，山西白求恩医院乳腺外科通过网络直播、宣教会宣讲、微信公众号、视频号推送等形式，为患者提供精准、专业的科普教育，提高大众防癌意识。

邢君强调，女性患乳腺癌的风险较大，请记住：保持健康饮食、健康体重，限制饮酒，加强锻炼，定期检查，早期发现并及时治疗，这是女性克服疾病的最好办法。

记者 张国英 文/摄

哪些“坑”要避免

数据显示，乳腺癌99%发生在女性，1%发生在男性。对于女性，如果具备以下特点，就要注意了。

1. 有肿瘤家族史。对于有血缘近亲中有两个或两个以上乳腺癌患者，自身患乳腺癌风险明显增加。
2. BRCA1、BRCA2基因突变女性，一生发生乳腺癌的概率有明显增高的倾向。
3. 月经初潮提早，或者绝经年龄延迟的女性。
4. 未妊娠患者，或者妊娠年龄偏大，或未哺乳者；长期接触放射源者也属

- 于高危人群。
5. 酗酒，长期缺乏锻炼或者精神压力过大，以及使用雌激素替代治疗的女性，都属于高危人群。
6. 乳腺一些良性病变，如导管内乳头状瘤，病理提示不典型增生患者，还有既往接受过胸壁放疗的患者。

“乳腺致病因素比较复杂，然而，躲开上述这些乳腺癌高危的‘坑’，乳腺癌找上你很难。”邢君这样说。

预防肝癌从预防乙肝开始

特别提醒

王利芳

3月18日是第23个“全国爱肝日”，今年的宣传主题是“主动检测、扩大治疗、消除乙肝危害”。对于肿瘤科医生来说更要强调，预防肝癌，要从预防乙肝开始。

几天前，我在门诊遇到一名30多岁的年轻患者，因右上腹部持续疼痛就诊。仔细询问得知，他已经疼了几个月，一直以为是胃炎，自己买药吃，可近一周疼痛加重，才来省肿瘤医院就诊。还有位患者因突然大量呕血而送医抢救，结果被诊断为肝硬化合并肝癌，罪魁祸首就是乙肝病毒。

近几年来，这样一就诊就被诊断为肝癌的患者几乎每周出诊都会遇到，他们都有个共同点，就是不知道自己患有乙肝，自以为年轻力壮不需要体检，平时不舒服也不去医院检查，导致癌症没有早期发现，贻误了最佳治疗机会。

肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一，发病率位居恶性肿瘤第4位，好发于中年男性。肝癌早期患者通常没有任何症状或症状不典型，但当患者感到明显不适时，病情大多已进入中晚期，此时患者可出现食欲不振、消瘦、乏力、腹痛、皮肤巩膜黄染等症状。

虽然乙肝、丙肝及酒精均是肝癌发生的危险因素，但乙肝所致肝癌在我国更常见，80%—90%的肝癌都与乙型肝炎病毒有关，可以说乙肝和肝癌的关系密不可分，因此，预防肝癌，首要任务是认识乙肝，预防乙肝。

乙肝是乙型肝炎病毒所致的病毒性肝炎，根据病情发展速度可分为急性、慢性乙型肝炎，大家常说的“乙肝”，通常指慢性乙型肝炎。在我国，乙肝感染率非常高，约为5%—6%，多数患者感染乙肝没有任何症状，主要是在体检或入院前查体时才发现，因此，不少乙肝患者没有得到及时的治疗。这些患者病情逐渐转变为慢性活动性乙肝、肝硬化，部分患者还会进展为肝癌，这就是我们常说的“乙肝三部曲”：乙肝—乙肝后肝硬化—乙肝相关性肝癌。

当然，急性乙肝患者只要经过积极规范的治疗，大部分可治愈，部分转为慢性乙肝的患者就应引起重视，做好防治工作，保护好肝脏；同时健康人群也应做好乙肝疫苗的接种工作，定期进行乙肝表面抗体定量检测，必要时加强疫苗接种。只有高度重视，才能战胜病毒，避免癌症的发生。（作者：山西省肿瘤医院特诊老年科主治医师）



医生在线

类风湿关节炎患者健康过春季

李佳 周晓莉

最近我们科室病床很紧张，许多老患者都在问：“什么时候能有床位呢？我疼得受不了了……”每年春季，类风湿关节炎患者都要经历这样的痛苦时刻。那么，冬天控制得很好的患者，为什么在气温回升的春季反而病情反复呢？在乍暖还寒的春季，类风湿关节炎患者该如何保健？

春季是“风湿季节”

◆ 类风湿关节炎与春季息息相关

中医认为，风为百病之长，春乘风木之气，风邪“轻扬开泄，善行数变”，正如“春风吹破琉璃瓦”般无处不在，无坚不摧，裹挟着寒气、湿气侵袭人体，耗伤阳气，从而加重、诱发类风湿关节炎患者关节肿痛等症状。

很多人都以为类风湿关节炎受寒湿影响大，故而冬季发病多，但实际上，春季气温波动大、早晚温差大，倒春寒时节经常让刚刚适应温暖春季的人们防不胜防，风湿病也会反复，因此人们称春季为“风湿季节”。

◆ 过于疲劳也会导致类风湿关节炎反复

立春多在春节前后，正是人们休息与繁忙的交汇点，身体往往处于疲劳状态，加之节假日期间生活不规律，致使身体免疫力降低，从而诱发风湿病。另外，春季气温不稳定，昼夜温差较大，寒湿容易侵入体内。内因和外因叠加在一起，导致类风湿关节炎在春季容易反复。

春季预防类风湿关节炎反复发作

◆ 防寒保暖，顾护阳气

春季气候忽冷忽热，风湿病患者大多长期患病，免疫力低，对温度的调节能力比较差，所以谨记“春捂”“渐减衣”，遵循气候变化适当增减衣物。当然，“春捂”也要有度，原则是“下厚上薄”，重点捂住脚和腿，防止“寒从足底生”，引起疾病反复。

春天阳气初升，仍有冬日余寒，所以保暖很重要，有利

于保护阳气，避免寒邪伤阳。外出时，注意加强防护，防止着凉。另外可以多吃一些温补阳气、促进生发的食物，如韭菜、葱蒜、生姜、豆芽、芥菜等。坚持温水泡脚、按摩足底，有利于疏通经络，祛风散寒以顾护阳气。

◆ 劳逸结合，适度锻炼

人体一切机能从春天开始逐渐旺盛，运动锻炼可以助机体顾护阳气。人们运动锻炼后，气血和畅，经络通利，筋骨强健，肌肉有力，神清气爽，精神振奋，正所谓“正气存内，邪不可干”。类风湿关节炎病变部位多涉及关节肌肉，症状以僵硬、疼痛为主，运动后气血流通，肢体灵活有力，所以坚持锻炼、活动筋骨显得尤为重要。类风湿关节炎患者在稳定期可多进行适度体育锻炼，如保健操、太极拳、广播体操、散步等。锻炼应劳逸结合，适度适量。

◆ 营养均衡，睡眠充足

春季是阳气逐渐升发的季节，可适当早起，逐渐增加活动量。也应规律作息，食物多样，营养丰富，多食用优质蛋白、高纤维和易消化的食物，不宜多饮酒、多食糖，避免过多刺激性食物，如辣椒、海鲜等。保持充足睡眠，以免免疫力下降，病情反复。若睡眠欠佳，可在临睡前热水泡脚，按压神门穴、攒竹穴、太阳穴等穴位。

◆ 情绪愉悦，清肝泻火

中医认为，“春与肝相应”。人体在这个季节因肝气旺盛而精神充沛，意气风发，但如果肝气生发太过，容易出现烦躁易怒等肝火旺盛的症状，甚至肝气不舒，影响脾胃功能，出现消化不良等症，不利于疾病的康复。所以春季一定要保持心情愉悦，肝气调达。如果肝火旺盛，烦躁易怒，则应该饮食清淡，多喝菊花水、决明子水；多食用富含维生素C的蔬果，如橙子、柚子、胡萝卜、草莓等；按摩三阴交、大墩、行间、涌泉等穴位。如果肝气不舒，心情烦闷，可以听听音乐，散散步，泡点玫瑰花水喝，还可以敲打肋部、下肢胆经部位或者按压内关、太阳、太冲等穴位。

类风湿关节炎是长期慢性的疾病，春季是其容易反复的季节，建议患者朋友们注意防护，避风寒、慎起居，多保暖、渐减衣，规律作息，适度运动，安然度过春季。（作者单位：山西省中医院风湿病科）