

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。

哪些“坑”要避开

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，躲开上述这些乳腺高危的‘坑’，乳腺癌找上你很难。”邢君这样

预防肝癌 从预防乙肝开始

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，他已经疼了近几个月，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，首先要认识乙肝，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）

特别提醒

预防肝癌



王利芳

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，春秉风木之气，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，风湿病也会反反复复，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

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开月经前及月经期，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，检查时手掌伸平、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，为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大办法。

记者 张国英 文/摄

医生在线

类风湿关节炎患者健康过春季

李佳 周晓莉

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、高纤维素和易消化的食物，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，出现消化不良等症状，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、大敦、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，还可以敲打胁肋部、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）

