



预防乳腺癌 健康筛查不可缺

本报记者 王芳



乳腺癌是最常见的女性肿瘤之一，也是女性癌症死亡的主要原因之一。有乳腺癌家族史、月经初潮早、绝经晚、没有生育、初产年龄大于30岁、未哺乳、有口服避孕药等增加或延长体内雌激素的行为的女性，患乳腺癌的几率较大。大同康复医院乳腺科主任吴向东强调，乳腺癌是可以积极预防的。女性定期进行乳房自我检查和乳腺筛查是非常必要的。

早期症状别忽视

预防乳腺癌应掌握乳腺癌早期的症状，才能更好的减少乳腺癌的发生。

当女性乳房表面的皮肤突然变得粗糙、毛孔增大，出现“橘皮征”时，要引起重视，这可能是早期乳腺癌的表现。“橘皮征”出现的原因是乳腺韧带受到拉扯，或肿瘤黏贴到皮肤上所造成的。

当乳腺病变至乳腺或乳头时，乳腺导管系统和纤维组织可能会因肿瘤的影响而缩短，并将乳头牵拉至肿瘤处，导致乳头出现凹陷、回缩、扁平直到完全看不见。这也是早期乳腺癌最明显的症状之一。

结节通常是乳腺癌最容易发现的征状之一。女性在洗澡的时候，可以用双手按压乳头周围进行自检。如果发现结节，并且结节质地坚硬、活动性差时一定要提高警惕，这极有可能是乳腺癌的症状。

淋巴结作为人体的重要免疫器官，一旦发生炎症病变，通常会以肿大

的方式来引起人们注意。因此，当患者同侧腋窝淋巴结肿大时，极有可能是乳腺癌所引起。

吴向东强调，乳腺癌的乳房肿块，早期往往没有不适感，只有到晚期才会出现疼痛，并伴随局部皮肤溃烂、湿润等症状。因此无疼痛性肿块更要提高警惕。

定期筛查是关键

在临床中，大多数乳腺癌患者不曾做过检查，就诊时已经是乳腺癌晚期，吴向东说，定期乳腺筛查是早期发现、早期诊断及早期治疗乳腺癌的重要措施。乳腺癌的筛查有乳腺X线检查(钼靶)、彩超、核磁、还有乳腺镜、近红外等检查方式。

一般人群筛查：

20-39岁人群，抗癌协会指南不推荐对该年龄进行筛查，但目前乳腺癌逐渐年轻化，且年轻患者乳腺较致密，建议1-2年行彩超检查，如有明确高危因素的，彩超发现可疑肿物者可结合

乳腺X线检查(钼靶)。

40-70岁人群普查1-2年1次，首选乳腺X线检查(钼靶)，可观察到微小钙化点及钙化簇，是早期发现乳腺癌的有效和可靠的方式。

70岁以上人群筛查1-2年1次，首选乳腺X线检查，老年人腺体组织萎缩，以脂肪为主，所以乳腺X线(钼靶)检查会显示其优势。

他特别指出，有明显乳腺癌遗传倾向的；既往有乳腺导管，小叶不典型增生，或原位癌病史；30岁之前曾行胸部放疗者；有个人乳腺癌家族史，乳腺癌家族史，乳腺活检数次等的高危人群，推荐40岁开始乳腺X线检查每年1次；乳腺彩超、乳腺体检6-12个月1次，必要时联合乳腺增强核磁。

乳腺癌筛查的目的是早期发现乳腺癌，达到早诊断早治疗的目的，吴向东说，女性应该结合自身情况选择合适的筛查手段，将肿瘤在萌芽阶段发现并消灭。提高乳腺癌的治愈率，早期筛查是不可少的，筛查有问题的及

时到专科就诊，临床医生会结合体检的情况给出合适的建议。

日常生活中可以通过改变生活习惯预防乳腺癌的发生。吴向东给出以下建议：

合理调整膳食 多食水果、蔬菜、全谷物(如豆类、豆制品等)有研究证明，膳食纤维摄入量较高的人，患乳腺癌的风险明显低于大量摄入瘦肉类、动物脂肪和精制碳水化合物的人。

保持良好的生活方式 吸烟、饮酒、熬夜等不健康的生活方式都会导致乳腺癌的发病风险增加，同时保持健康体重。目前已知肥胖是乳腺癌发病的高危因素。每周3-5次30-60分钟的中等强度运动可以降低乳腺癌风险。

坚持母乳喂养 一项评估母乳喂养对孕产妇健康结果影响的系统评价提示，12个月母乳喂养可使乳腺癌的发病风险降低26%。

定期体检筛查 提高早期乳腺癌的检出率，并及时进行有效的治疗是降低乳腺癌死亡率的有效措施。

胃食管反流病 治病需治“心”

胃食管反流病是指胃食管腔因过度接触(或暴露)于胃酸而引起的临床胃食管反流症状和食管黏膜损伤疾病的总称。

市二医院消化内科主任闻庆介绍，胃食管反流病的典型表现是泛酸和胃灼热(烧心)，多在餐后一小时出现，平卧、弯腰或腹压增高时易发生。患者还可能出现咽喉疼痛和吞咽困难。此外，反流物刺激咽部黏膜可引起咽喉炎，出现声嘶、咽部不适或异物感；若吸入呼吸道可发生咳嗽、哮喘。个别患者还会反复发生吸入性肺炎，甚至出现肺间质纤维化。

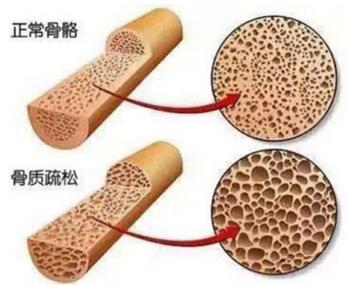
闻庆提醒，胃食管反流病是一种慢性疾病，长期的不良心理状态会加重疾病的发生、发展，形成一种恶性循环。因此，心理治疗是该病治疗不可忽略的一部分。

通过改变生活方式不能改善反流症状者，应按照专业医生的建议开始系统地药物治疗。服药有效但需长期服药者，或持续存在与反流相关的慢性咳嗽、咽喉炎及哮喘，且质子泵抑制剂疗效不佳的病人，可考虑行抗反流手术。

生活方式的改变应作为治疗的基本措施。闻庆介绍，抬高床头15厘米~20厘米是简单而有效的方法，这样可在睡眠时利用重力作用加强胃酸清除能力，减少夜间酸

王瑞芳

老年人骨质疏松建议及早服药



72岁的范先生去年可谓是“多灾多难”，不到一年的时间范先生骨折4次，这究竟是怎么回事？大同新建康医院骨科主任李先云介绍，范先生不足一年骨折4次，其背后的元凶就是骨质疏松。

严重的骨质疏松使人们在受到轻微外伤时骨折甚至没有外伤、打个喷嚏或者咳嗽就会把自己“震”骨折。

骨质疏松导致的骨折最常见的部位是手腕、髋部和脊柱，其中最严重的是髋部骨折，因为并发症多、致残率、死亡率也高，也被称为“人生最后一次骨折”，严重威胁老年人的生命健康。骨质疏松带来的疼痛会降低患者的生活质量，脊柱变形、骨折可致残，使患者活动受限、生活不能自理，还会增加肺部感染、褥疮发生率。

李先云对范先生的病情进行了充分评估和准备，决定为范先生实施手术治疗。经过治疗，目前范先生已可以正常在床上坐起和翻身，没有发生围手术期并发症。

李先云提醒，与高血压、高血脂等其他慢性病一样，骨质疏松症早期没有任何症状，直到有一天患者突然出现骨折，才意识到需要预防和治疗。因此骨质疏松症被称为是一种“无声的杀手”，严重威胁人类健康，一定要在平时注重预防。老年人或已患有骨质疏松症的人群应及时进行抑制骨吸收、促进骨形成的药物治疗，还应加强防摔、防碰、防跌、防颠等措施。可通过补充钙剂、维生素D，同时在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物等方式来治疗骨质疏松。

王瑞芳

市五医院泌尿外科专家提醒——警惕无痛血尿 别让癌症找上门

任医师贺宝中及时为她做了CT检查，确诊其右侧肾盂合并肾上腺多发性肿瘤，后精心为其实施腹腔镜微创手术，将右肾、右肾上腺及右输尿管整个切除，避免肿瘤进一步恶化向全身转移。术后，张女士后悔不迭：要是早听医生的建议就好了。

据贺宝中介绍，当前临床中有少数患者像张女士一样，对医生的诊断及治疗持怀疑态度，导致疾病未及时治疗，如果这些患者及时治疗即可痊愈；相反，那些“不痛”的血尿患者面临着更大的危险，因为肾癌、膀胱癌、输尿管癌、前列腺癌等都是无痛性血尿为最初表现。他指出，无痛血尿患者切不可掉以轻心，一旦发现血尿或伴有腰痛、尿频、尿急等症状，都应及时前往正规医院进行检查，排除泌尿系统肿瘤隐患，做到早检查、早治疗、早康复。

血尿是泌尿系统发生严重疾病时

的症状，出现了血尿一定要及时去医院检查确诊原因。贺宝中说，医学上把患者尿液离心沉淀后，用显微镜来检查，如果每个高倍视野中有5个以上的红细胞，就叫血尿。若是仅仅在显微镜下查出红细胞，而眼睛看不出有血的尿，叫做镜下血尿；如果眼睛能看出尿呈“洗肉水样”或带血色，甚至尿中有血丝或血凝块，叫做肉眼血尿。但是，血尿并不是都能被眼睛发现的。用眼睛能看出尿中有血，说明血尿较严重，应赶紧查明原因，积极治疗。

人的尿液是在肾脏里生成的，经过肾盂、输尿管、膀胱、尿道排出体外，凡是这些器官有了病，发生出血，都可以引起血尿。大致包括以下情况：

1.全身性疾病：如出血性疾病、白血病、心力衰竭、败血症、高钙血症、新生儿出血症等。

2.物理化学因素：如食物过敏、放射线照射、毒物等。

3.泌尿系统疾病：各种肾炎(急性肾小球肾炎、病毒性肾炎、遗传性肾炎、紫癜性肾炎)、结石(肾、膀胱、尿道)、肾结核、各种先天畸形、外伤、肿瘤等。

血尿是以上这些疾病的主要症状之一，一般为肾脏的疾病引起。贺宝中提醒说，在无数原因的血尿中，大家要警惕一种无痛性血尿，因为这种血尿常是泌尿道恶性肿瘤的信号。如肾癌患者，70%有无痛性血尿，而膀胱癌则为75%。为此，对于一个无痛性血尿患者，在未找到病因之前，不能轻易排除泌尿道的恶性肿瘤。专家认为凡40岁以上的人，当出现无痛性间断血尿，都应重视起来，及时到医院找专科医生诊断。

王瑞芳



55岁的张女士去年9月出现无痛血尿，打了两天吊针后血尿停止，医生建议做造影及CT增强检查，她却认为医生是过度医疗要求出院。上个月，张女士再次出现无痛血尿且持续一周，服药治疗后不见好转，她赶忙前往市五医院泌尿外科就诊。该科主

牙痛或是心脏在“求救”

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

年近六十的张先生前两天夜里被一阵钻心的牙痛疼醒了，随后心脏也跟着不舒服，于是半夜到医院急诊科就诊。急诊科医生询问病史后，怀疑张先生的牙痛和心脏有关，于是让其做心电图、心肌酶检查。结果证实张先生确实存在严重的心肌缺血、急性心肌梗死，冠脉造影显示其前降支中段95%狭窄。经过治疗，张先生目前已无大碍。大同现代医院内科主任郝义君提醒说，心绞痛是冠心病的一种，容易伪装成胃病、口腔疾病等混淆患者的认知。

心绞痛易伪装成胃病、口腔疾病

郝义君介绍，心绞痛是心肌缺血导致的胸痛，各种减少心肌血液供应和增加氧消耗(如运动、心率增快)的因素，都可诱发心肌缺血和心绞痛发作。心绞痛善于伪装，有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等，都可能是冠心病的表现。

牙痛伪装“祸心”。因心绞痛发作引起的牙痛，医学上称为心源性牙痛。这是因为老年人脑及心脏神经纤维逐渐产生退行性变化，对痛觉的敏感度降低，以致心绞痛的常见部位

(胸骨后或胸前区)疼痛不明显，但疼痛可放射至下颌骨、牙齿，产生心源性牙痛。

胃痛别有用“心”。心绞痛发作时会出现胸部不适，但常常会蔓延至上腹部，引起胃痛。心与胃分别位于胸腔、腹腔内，一个在“楼上”，一个在“楼下”。然而，两者仅隔着膈肌，同受自主神经支配，患病后又常以疼痛为主要表现，如不仔细区分，很可能导致误诊。

腿痛不安好“心”。心脏的感觉神经纤维分布在颈和胸交感神经节外，还延伸到腰交感神经节，与心脏感觉神经在腰交感神经节的分布恰好一致。心绞痛放射到腿部并不少见，这种疼痛可放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

识别隐藏信号 早期发现冠心病

郝义君提醒，以下症状可能是冠心病早期信号，大家一定要引起重视：

劳累或精神紧张时出现胸骨后或胸前区闷痛、紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3-5分钟，休息后自行缓解；体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解；出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等；饱餐、寒冷或



看惊险影片时出现胸闷、心悸；晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气；用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适；听到噪音便感觉心慌、胸痛；反复出现脉搏节律不齐，不明原因的心跳过快或过慢。

如果出现胸闷、疼痛持续加重，超过10分钟，或者胸前区不适伴大汗，含

服硝酸甘油两次仍不缓解，一定要及时去医院就诊。

对于突发性心肌梗死或猝死患者来说，时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死，应赶快拨打120急救电话，同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油，可让患者先服用。

如何帮老人排忧解难



春节是合家欢聚、共叙美好生活的日子。许许多多在外打工的人们都会选择春节与家人团聚，共同享受过年的欢乐。但在近期，国内疫情出现了多点散发的现象，为了避免疫情传播，不少打工人们选择就地过年。这样，很多独居、空巢老人就不能在春节与子女相聚了。

春节期间远在他乡的子女应如何关爱父母呢？

不妨煲煲电话粥：常和爸妈煲电话粥，不管在哪里，一两天就打一个电话回家给父母，出差见闻、民风民俗，统统向他们“汇报”。有条件的家庭可以请保姆，平日的生活起居也算有人照应了。

帮助老人补“课”：要有效应对“空巢老人”的安全问题，以便让他们了解和掌握更多的生活自救办法。至少，诸如水、电、煤气等各类生活设施的保修、求助电话，该让每一位老人都知道。

把钥匙托给邻居：建立融洽的邻里关系，应该是关心“空巢”或独居老人的必要之举。有了融洽的邻里关系，可以把钥匙托给邻居保管以备不时之需。

在如此形势下，空巢老年人要如何保障心理健康呢？

首先要安排好自己的生活，对自己身体突发不适要有思想准备，可以事先与子女、亲友、邻居、社区工作者、单位同事打好招呼，以便在紧急时求得帮助。

其次是增强心理上的自立程度。克服孤独感的有效途径就是寻找精神寄托，充实新的生活内容，提升生命的意义。寻找精神寄托的方式有许多，如：增强人际交往，向朋友倾诉自己的苦闷与烦恼，抒发感情，开阔视野。参加各种文体活动，丰富自己的晚年生活。积极参加社会交往，就地帮助居委会做些力所能及的工作，把自己融入社会之中。

最后要有充足的心理准备，即当子女到了“离巢”年龄，自己就要有充分的心理准备，逐步减少对子女的依赖。

市六医院

