

乳癌已成全球第一大癌

李珍玉

世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年全球最新癌症数据显示,乳腺癌已超过肺癌,成为新发病例最多的癌症。这一年,我国约有41万乳腺癌新发病例。更令人担忧的是,近些年我国乳腺癌发病数量呈逐年上升趋势。从临床来看,乳腺癌确诊时往往不疼不痒,为早防早治带来难题。

乳腺癌有两个高发期

要想预防乳腺癌,首先应了解其发病规律。专家表示,在我国,乳腺癌有两个高发期:一是45-55岁,即围绝经期前后,总体上比欧美女性早10年,欧美女性更多发生在绝经期之后;另一个小高峰出现在65-70岁。此外,年轻患者发病率近些年也呈上升趋势,但占比不高。

医学研究显示,乳腺癌是由多种因素造成的:

基因突变。所有恶性肿瘤的产生,都和基因相关。比如,有BRCA1/BRCA2基因突变的女性,一生中罹患乳腺癌的风险在70%以上。这两种基因家族遗传性很强,人群中约4%的携带者。基因突变也是男性乳腺癌的主要病因,约占患者总数的1%。

雌激素水平过高。据统计,有70%-80%的患者属于激素受体依赖性乳腺癌,与长期雌激素水平高有关。如果女性初潮很早,停经很

晚,高水平的雌激素可能增加乳腺癌风险。

不良生活习惯。长期吃过多高油、高糖、高热量饮食,新鲜水果蔬菜摄入不足,运动量过少,进而导致超重或肥胖,这些都与乳腺癌发病有关。此外,生活不规律、长期熬夜、吸烟酗酒等也会增加乳腺癌发病风险。美国自1991年以来癌症死亡率降低了26%,其中一半以上归因于吸烟率的下降。英国科学月刊《成毒》刊登文章指出,饮酒至少与包括乳腺癌在内的7种癌症有关。

长期处于负面情绪。负面情绪会导致内分泌紊乱,尤其与乳腺疾病相关。长期压力过大、悲观或易怒,会增加患乳腺癌的风险。生育过晚,不哺乳。很多现代女性因为学业和工作等原因生育过晚,35岁左右才生育的不在少数,生育后,一些年轻妈妈不哺乳,或者哺乳时间过短,都可能增加乳腺癌风险。

从小到老都应关注乳腺健康

乳腺癌和其他癌症一样,随着年龄增长,发病率越来越高。从一个小小的癌细胞长到核桃甚至苹果大小的肿瘤组织,过程是漫长的,如果能及早发现并治疗,不仅预后效果好,还能避免切除乳房。因此,专业医生对乳腺癌的全程管

理和早诊早治非常重要。

专家说,女性从出生开始,就应该关注乳腺健康。例如,直系亲属有乳腺癌病史的,出生后出现乳腺癌基因突变的可能性非常大;青春时期,可能有乳腺纤维瘤等疾病;随着年龄增长,出现叶状肿瘤甚至乳腺癌的可能性不断增大。现在的儿童青少年普遍喜欢吃快餐,动物激素含量较高,长期食用可能出现性早熟现象及乳腺纤维瘤,甚至可能变为巨纤维瘤或叶状乳腺肿瘤。建议家长引起注意,一旦孩子乳腺出现异常,应及时就医。

专家表示,女性如果能在30岁前完成生育并哺乳6个月以上,对预防乳腺疾病有很大帮助。此外,如果没有特殊原因,不要盲目使用雌激素含量比较高的化妆品、保健品,同时尽量避免服用避孕药和激素类药品。可以放心食用豆制品等含有植物性激素的食物,但对于含有较多动物雌激素的食物,如蜂王浆、蜂胶等,乳腺疾病患者要慎用,必要时应在专业医生的指导下服用。饮食上,尽量不要吃高盐、高脂、高糖食物,少饮酒,避免肥胖。生活上,要避免熬夜、不抽烟、坚持体育锻炼。情绪上,要学会自我调节,减少心理压力,必要时求助心理医生。

“大多数乳腺癌没有明显疼痛。”专家提醒,女性定期自查十分重要,应做到“一看,二触,三挤”。

即在每个月固定的一天,先对着镜子查看乳房皮肤是否有发红或凹陷,是否有水肿、毛孔粗大化等,乳头是否出现偏移及湿疹样破溃;接着用指腹顺时针轻轻按压乳房及腋下,看是否有肿块;最后挤压乳头,看是否有暗红色或咖啡色的分泌物溢出。专家强调,一旦发现异常,一定要及时就医,不能自行“诊断”及用药,以免延误病情。

临床上,乳腺B超和乳腺钼靶是最常用的检查方法,两者侧重点略有不同。专家介绍,通常情况下,B超更善于发现一些微小肿瘤,而钼靶检查能发现早期乳腺癌的钙化灶。临床上以35岁作为分界线,18-35岁女性的乳腺比较致密,建议每年做一次乳腺B超,一些小的乳腺肿瘤能被及时发现;35岁以上,乳腺癌含量比较高的化妆品、保健品,同时尽量避免服用避孕药和激素类药品。可以放心食用豆制品等含有植物性激素的食物,但对于含有较多动物雌激素的食物,如蜂王浆、蜂胶等,乳腺疾病患者要慎用,必要时应在专业医生的指导下服用。饮食上,尽量不要吃高盐、高脂、高糖食物,少饮酒,避免肥胖。生活上,要避免熬夜、不抽烟、坚持体育锻炼。情绪上,要学会自我调节,减少心理压力,必要时求助心理医生。

如果有高危因素,例如有乳腺癌或卵巢癌家族史的人,检查时间和手段需要遵医嘱做相应调整。若发现病灶,可能需要做乳腺磁共振,能够清晰显示病变大小、分布、边界等特征。若出现乳头溢液,则要通过非常细的乳管镜进行检查。当然,诊断乳腺癌的金标准是穿刺活检病理报告,能够确定是否为乳腺癌,以及属于哪一种类型。此外,有家族史、乳腺良性肿瘤、结节比较大的女性,也可以进行基因检测。

早期规范治疗效果好

根据国家癌症中心发布的《2019年全国癌症报告》,2015年,我国乳腺癌发病率为17.1%,早期乳腺癌的五年期生存率为82%,经济发达地区五年期生存率为90%以上。“总体而言,我国乳腺癌的发病率虽然逐年增高,但通过早期诊断和规范系统的治疗,预后较好,完全可以达到临床治愈。”专家说。

乳腺癌是一种全身性疾病,治疗也是全方位的,手术只是其中一种,还可能需要进行化疗、放疗、分子靶向治疗等。随着技术的发展,手术不再是单纯地切除乳房,还包括保乳、再造等手术。化疗,即用化学药物杀死癌细胞,对于分期比较晚的患者,术前通常需要先进行化疗,把肿块缩小。放疗则是用高能放射线照射患病区域,杀死癌细胞。内分泌治疗是通过控制体内激素水平,治疗一些和激素相关癌症。靶向治疗是通过药物精准地作用于肿瘤细胞的某一个特殊结构,使其停止生长。目前,乳腺癌最常用的靶向药物有曲妥珠单抗、帕妥珠单抗、T-DM1,以及我国自主研发的吡咯替尼等。此外,如果患者有不良反应,并发症,以及治疗结束后,还可运用中医来辩证调理。目前,乳腺癌治疗手段相对成熟,即使患癌也不必过于忧心,及时、积极应对极有可能达到临床治愈。

(摘自《生命时报》)

很多人认为成年后眼睛度数稳定,一副近视镜除非用到坏就无需更换。实际上,根据眼镜的使用情况和视力情况,无论是哪个年龄段戴眼镜,都应该定期更换。

近视老花不能一镜到底

郝天耕

根据视力发展的特点,人的一生大概可以分为三个时期:儿童青少年期,成年期和老年期。通常视力比较稳定的阶段是在成年期,即18-45岁之间,在这期间,人眼的屈光状态是相对稳定不变的。但眼镜是一种消耗品,经常的摘戴、擦洗会有磨损,尤其是镜片表面的镀膜磨损后,会改变镜片的折光能力。所以,一般建议每两年进行一次验光检查,更换一次眼镜。如果佩戴过程中,眼镜片变得不那么清晰,或者镜框出现变形、扭曲,导致耳朵、鼻子受压不适或容易产生眼酸眼胀等疲劳症状,就提示眼镜需要更换了。

到了45-50岁以后,人的眼睛就会发生老年性改变。很多老年人会出现老花眼,这是因为眼睛内部的睫状肌老化,晶状体弹性变差,调节功能下降,导致眼睛的变焦能力减弱,近处视物不清。通常,年轻时有远视眼的人老花眼的年龄会提前,年轻时有近视眼的人出现老花的年龄会推

迟。花眼的度数随着年龄增长逐年增加,老花镜的度数每年都会有一定的增长,所以建议老年人每3-5年进行一次验光,根据情况更换老花镜。患有白内障的老年人,如果经手术更换了人工晶体,其屈光状态会跟手术前不一样,也需要重新配镜。有些老人原本就有近视眼,老年后又有老花眼,看远处时要戴老花镜,看近处时要带近视镜,两副眼镜来回换非常不便,可以通过验配双光镜或者渐进变焦眼镜来解决。

18岁以前的儿童青少年处于生长发育期,眼睛作为视觉器官没有发育完成,视力通常是不稳定的,度数还在进展。所以在这个阶段,应每半年进行一次验光检查来确定是否需要更换眼镜。如果孩子戴眼镜看东西不太清楚了,或者眼镜矫正视力低于0.5,也要及时更换。这个时期配眼镜一定要注意度数合适,眼镜框的大小合适,否则不仅容易出现疲劳症状,还会引起近视进展

加速。不管在人生的哪个阶段验配眼镜,都要保证不仅看得清晰,还要看得舒服。如果眼睛的屈光度数、散光度数和散光轴向这三个方面有任何变化,都必须更换眼镜。(摘自《生命时报》)

呼吸先快后慢助睡眠

本报综合讯(李丹)在生活中失眠的人非常多。其发病原因复杂多样,躯体不适(尤其是各种慢性疾病)、酒精药物的依赖和滥用、精神疾病、环境干扰均可引起,还与遗传、经历生活应激事件、压力过大、各种不良睡眠习惯等有关。因此,治疗失眠应从多方面考虑,以下几个方法患者都可以尝试,从中找到适合自己的办法。

1. 呼吸减慢法。进行有节奏规律的呼吸,先快后慢(逐渐放慢呼吸频率),一般7分钟左右就可以进入睡眠状态。
2. 放松训练。睡前到户外散步一会儿,在昏暗的灯光下通过深呼吸、伸展运动、瑜伽、助眠音乐等进行放松训练,使自己从白天的压力中放松下来。
3. 饮热牛奶法。睡前喝一杯

加糖的热牛奶,能增加胰岛素分泌,促使人脑分泌睡眠的血清素;同时,牛奶中含有微量吗啡样物质,具有镇定安神作用,促使人体安稳入睡。

4. 音乐疗法。聆听平淡而有节律的声音,如火车运行声、蟋蟀叫、滴水声,可以建立诱导睡眠的条件反射。

5. 睡眠限制疗法。通过禁止白天小睡来增加夜间的睡眠驱动力。将躺在床上时间严格限制到真正睡着的时间,增加睡眠压力,以促进身体快速入睡。出现失眠不必过分担心,越是紧张、强行入睡,越适得其反,可坚持练习以上方法。患者需注意不可随意服药,应在医生的指导下选择合适的药物。(摘自《生命时报》)

吃肉吃甜多握力差

本报综合讯(胡学敏)握力反映了全身的肌肉水平及健康状况。近日,天津医科大学在《欧洲营养学杂志》上发表新研究发现,饮食对肉类的摄入量影响很大,吃甜食和肉类越多,握力越差。

为探究不同饮食模式对握力的影响,研究团队以35157名受试者为研究对象,并采取问卷调查形式,分析受试者对81种食物的摄入频率,以确定其饮食模式。结果共分3组:甜食组,以大量食用冰淇淋、甜品和水果为主;动物性食物组,食用较多肉类、动物血、香肠、皮蛋和海鲜等;健康饮食组,大量食用果蔬和豆制品。经过一段时间随访,研究人员

发现,摄入过多甜食和动物性食物的受试者,握力更差。研究人员猜测,经常吃甜食和肉类的人更容易变胖,从而导致肌肉减少和肌肉力量下降。此外,肉类和甜食摄入量会导致慢性低水平炎症和氧化应激反应,加速骨骼肌分解代谢,增加蛋白质分解,降低肌肉强度。健康饮食模式则具有抗氧化作用,有助提高肌肉强度。

研究人员表示,握力越低,患慢病风险越高,预期寿命递减,所以大家都应重视握力锻炼。除运动外,大家还可采取地中海饮食模式,可有效提高握力水平。(摘自《生命时报》)

急性冠心病 抗炎很重要

本报综合讯(胡学敏)随着社会发展和生活水平提高,感染性疾病所导致的死亡不断减少,而动脉粥样硬化疾病引发的死亡迅速增多,目前已成为全球人口死亡的首要原因。

近日,《欧洲心脏杂志》刊文指出,动脉粥样硬化是一种炎症性疾病。研究发现,动脉粥样硬化斑块的形成是一个缓慢过程,血液循环中的单核细胞黏附在血管内皮上,从而产生炎症,使血管内皮受损,单核细胞同时被分化为巨噬细胞。之后,富含胆固醇的低密度脂蛋白进入动脉血管内皮下并被氧化,随后被巨噬细胞吞噬,形成泡沫细胞,并发展为粥样斑块。

急性冠脉综合征患者,C反应蛋白和血清肌钙蛋白A水平均

会比慢性冠脉综合征患者高出几个数量级。此外,在冠脉闭塞部位炎症水平也较高,细胞因子表达较显著。其中白介素作用于白细胞Toll样受体,进而导致炎症风暴。研究人员发现,想要治疗急性冠脉综合征,就要先从治疗炎症开始,可将患者非致命性心梗、脑卒中的死亡风险降低约15%。

欧洲心脏病学大会上发表的另一项新研究也得出了同样的结论。研究人员将心梗后<3天、4-7天和>8天接受秋水仙碱和安慰剂治疗的患者分成3组,通过平均23个月的随访后发现,心梗后<3天即给予秋水仙碱治疗的患者,缺血性心血管事件降低了48%,在其他时间段给药者仅下降4%-18%。(摘自《生命时报》)

妈妈读绘本 孩子大心灵



本报综合讯(宁蔚夏)家长从小给孩子读绘本讲故事,除学习语言文字和了解知识外,还有什么作用?近期,日本金泽大学和福井大学等研究小组在《神经影像》杂志在线发表的一项研究报告称,母亲给孩子朗读绘本,能活跃和增强孩子的大脑网络结构及其功能,开发并促进孩子大脑发育。

研究小组以15名4-10岁既往大脑发育无障碍、神经系统发育正

常的儿童为对象,让母亲和孩子不认识的陌生女性分别给孩子读绘本,使用专门开发的婴儿脑磁图(MEG)进行检查测量,分析和研究绘本朗读对孩子大脑活动的影响。

结果表明,与其他陌生女性相比,在听母亲朗读时,孩子α波段的大脑网络在整个大脑领域均增强,α波段的全脑网络呈现出高度局部分离和高度整体融合的小世界属性,展示出高效的网络结构。

另外,从表情评价的行为分析结果发现,在母亲朗读时,孩子的注意力更集中,面部表情(如微笑)更积极,且这些行为指标仅在母亲条件下与脑网络指标(网络强度和小世界属性)有显著关联。

研究人员认为,上述研究确认,母亲给孩子读绘本,对开发和提高孩子的语言能力、认知能力、社交能力以及促进大脑发育大有益处。(摘自《生命时报》)

汲取智慧力量 书写珲春答卷

(上接一版)摄影作品展览活动,百年芳华——延边抗战巾帼英烈事迹展”等各类主题展览60余次。全市各部门单位举行主题演讲、书画展等,共计160余次。

在用力“做”中增进民生福祉

为在解决问题、推动发展、促进改革、惠及民生等方面彰显党史学习教育成效,珲春市列出涉教育、交通、医疗、水利等12项市级层面重点惠民实事,制定项目清单,细化清单任务,全力推动落实。

目前,珲春市第一高级中学扩建项目已完成主体建设,正在进行室内装饰,同步进行操场、换

热站等室外附属设施建设;市第五小学建设项目已完成教学楼、体育馆、食堂的主体封闭,正在进行外墙施工;板石镇孟岭村、马川子乡五二村、哈达门乡胜利村居家养老服务站项目已完成建设并投入使用;民需E站项目社区硬件设备已建设完毕,网络调试已完成,进一步理顺了百姓E站的工作机制与服务机制;热再生道路路面工程已完成56.08万平方米;东关路主干道已通车;供热管网改造项目已完成;医疗废物收转运能力建设项目、老城区给排水管网改造工程、珲春边境经济合作区污水处理厂建设项目正在有序推进中。

为有效解决群众的“急难愁盼”问题,珲春市各部门单位按照“切口小、发力准、效果好”的标准,精准对接发展所需、民心所向,零距离倾听群众诉求,提出涵盖保障民生、乡村振兴、便民利民、基层治理等4个方面656个重点项目。目前,已重点解决群众在就业、教育、医疗等方面的操心事、揪心事和烦心事615件。

为进一步发挥基层党组织的战斗堡垒和先锋模范作用,开展“七个一”系列活动,聚焦“一老一小”民生需求,做实做细老年、青少年关怀服务。开展党员认领“微心愿”活动,目前已推动全市在职党员认领“微心愿”4123个,兑现“微心愿”2087个。召开“我为群众办实事”实践活动报告会3次,“我为群众办实事”实践活动部分事项项目新闻发布会1次。

“切口小、发力准、效果好”的标准,精准对接发展所需、民心所向,零距离倾听群众诉求,提出涵盖保障民生、乡村振兴、便民利民、基层治理等4个方面656个重点项目。目前,已重点解决群众在就业、教育、医疗等方面的操心事、揪心事和烦心事615件。

骑行会让腿变粗吗?



本报综合讯 相信很多女生都有同样的疑惑,就是在努力骑车健身时,腿上的“萝卜”会不会也跟着默默长大?担心骑车会带来粗壮的大腿。

专家表示,通常来说,骑自行车有助于改善心血管健康,减少脂肪。而人体制造肌肉需要睾酮激素,属于雄性激素,女性体内含量极少。因此,女性朋友们先天就较不易增加肌肉。女性运动员的体格多是经过5年、10年或更久的时间刻意训练,并搭配肌肉强化饮食

才练成的。对于每周锻炼2-3次的休闲骑手或骑室内自行车的人来说,大腿围并不比不骑车的人粗多少。也就是说,如果通过骑车达到每周锻炼150分钟的体力活动量,大腿围与普通人大腿围没有啥差别。

对于喜欢骑行但不想腿粗的朋友,可选择小阻力、长距离的匀速骑行;想增肌的朋友可选择大阻力、短距离慢速骑行。强壮的肌肉其实是一种美,亚洲女性不要过度追求消瘦。(摘自《生命时报》)

(上接一版)另外,与此前其他“需要关注”的变异毒株相比,奥密克戎毒株可能会增加人们二次感染新冠的风险。

不过,目前研究人员尚不清楚奥密克戎毒株的凶险程度。同样属于“需要关注”变异毒株的贝塔毒株在刚出现时也曾让科研人员惊讶,但最终被证明没有那么凶险,并逐渐被德尔塔毒株所取代。

专家介绍,现有数据显示,新毒株携有可能导致传染性增强的突变,但许多突变的意义仍未知。

专家指出,虽然奥密克戎毒株可能传播更快,但南非近日感染人数激增也可能与密集监测有关,新毒株是否在南非取代德尔塔毒株成为主要流行毒株仍很难说。

防疫情具仍有有效 奥密克戎毒株会使现有诊疗方法和疫苗失效吗?据世卫组织