

乳腺癌已成为全球第一大癌症,可通过早期筛查降低死亡率

预防乳腺癌,女性要早早行动

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“乳腺癌早期一般是没有明显症状、无痛的,多数情况下女性可能自己会摸到一个很小肿块,如果肿块近期增大一定要去医院检查。”复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任胡夕春教授近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒。

今年4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周,主题为“癌症防治,早早行动”。胡夕春指出,相对欧美女性,中国女性乳腺癌发现较晚,广大女性应正确认识和科学防控乳腺癌。当前国内新冠肺炎疫情多点频发,乳腺癌患者该如何在坚持治疗的同时有效进行健康管理?

40岁以上女性应每年做一次乳腺检查,乳房自检不能代替钼靶加B超的早筛

乳腺癌是全球女性发病率最高的恶性肿瘤,世界卫生组织国际癌症研究机构最新数据显示,2020年全球乳腺癌新发病例226万,首度超过肺癌成为全球第一大癌症。在我国,乳腺癌发病率同样位居女性癌症首位,每年新发病例超过42万,死亡病例超过12万,严重威胁着广大女性的健康。

“根据最近的统计数据,我国乳腺癌发病年龄存在两个高峰:47、48岁是第一个高峰;绝经后60多岁是第二个发病高峰,中国乳腺癌相对于欧美女性来说发病年龄要年轻一些。”胡夕春解释,中国女性乳腺癌中位发病年龄大概在47—48岁,如果有95%的可信区间,乳腺癌发病年龄可能在40—70岁。而且,中国乳腺癌发病率还在逐年增加,可能已达到60—70/10万,在一些沿海或比较发达城市这个数字可能还会更高。所以,建议40岁以上女性一年应去医院检查一次乳腺。对于高危人群,比如有BRCA基因突变的,或者亲属中有人得过乳腺癌、卵巢癌等,30岁后就应该一年去医院做一次乳腺筛查。

世界卫生组织也指出,乳腺癌可以通过早期筛查降低死亡率。很多女性平时会经常用手触摸乳房自检,看看是否长了“坏东西”。胡夕春认为,女性自检乳房经证明仅是发现很多乳腺良性异常,更为可靠的还需要靠专业医生查体。此外,钼靶加B超的检查,也是推荐的乳腺癌早筛手段。

晚期乳腺癌并非“不治”,可通过创新药物控制病情与癌长期共存

目前早期乳腺癌治愈率较高,但晚期乳腺癌预后依然较差、治疗改善并不明显,5年生存率仅为20%—30%,其中3%—8%的乳腺癌患者初诊时即为晚期,接受规范治疗的早期乳腺癌患者中也有20%—30%会发展为晚期乳腺癌。

虽然晚期乳腺癌目前还不能治愈,但已不是人们传统认知中的“绝症”,晚期乳腺癌的治疗目标是:缓解患者临床症状、提高患者生活质量和延长生存期。随着治疗方式的不断进步,包括化疗、内分泌治疗及靶向治疗等全身治疗,使得乳腺癌也可像高血压、糖尿病等一样来进行慢性病管理,让患者能长期带病生存。

“以前没有分子分型,所有乳腺癌治疗都是一样的,除了化疗就是内分泌治疗。有了分型后,比如HER2阳

性乳腺癌,病人愈后明显改善了。”胡夕春说,“治疗药物也在不断进步,目前国外批准的有8个药可抗HER2治疗,都是靶向治疗药。最新一代ADC抗体偶联细胞毒性药物,相对之前的T-DM1来说疗效更好,是未来非常看好的治疗乳腺癌策略。”

胡夕春强调,晚期乳腺癌并非没治了。有调查显示,部分HER2阳性晚期乳腺癌患者经过积极的标准规范治疗,10年生存率仍可达到30%以上。因此,对于晚期乳腺癌患者,治疗目标不是治愈,而是用药物控制病情、延长生存期,并尽量减少药物的不良反应。“很多转移性乳腺癌病人可能一边在接受治疗,一边还可以继续上班,这是最理想的一个状态。”胡夕春说。

预防乳腺癌需管住嘴、迈开腿,乳腺癌患者在治疗时也要注意防疫

胡夕春提醒,女性想远离乳腺癌,

压力高、营养高、热量高、脂肪高

“四高”女性更易患乳腺癌

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏 潘传喜 韩早远

在第28个全国肿瘤防治宣传周期间,解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部副主任江泽飞教授提醒,年轻乳腺癌患者往往有“四高”情况:即压力高、营养高、热量高、脂肪高。来自生活、情绪、工作的压力,加上熬夜和不健康的饮食习惯,使年轻女性患乳腺癌风险增高,需引起足够重视。那么,哪些高危因素易导致乳腺癌?

1.生育晚或不生育都是导致乳腺癌危险因素,女性在哺乳期乳腺会发育到一个更成熟阶段,使乳腺细胞具有更强抵御致癌因素能力,因此倡导广大年轻女性应适时婚育,生育后至少哺乳6个月。

相关链接

就要管住嘴、动动腿,养成健康生活方式。“以前中国人以素菜、谷类食物为主,现在的饮食越来越西方化了,牛肉、奶油面包这种高营养东西摄入了,但我们的基因并没有完全适应过来,所以中国乳腺癌发病相对于西方国家比较年轻化,因此改变不健康生活方式非常重要。”胡夕春说。

运动是否可帮女性预防乳腺癌?胡夕春解释,65%—70%的乳腺癌可能跟雌激素和雌激素受体有关,而雌激素水平又跟脂肪细胞有关。一般来说,胖子的雌激素水平比瘦子高,运动可减轻体重,同时体内雌激素水平也会降下来,进而减少了乳腺癌发病率。

胡夕春建议,乳腺癌患者应增加高蛋白饮食和新鲜蔬菜的摄入,改善营养状况,提高免疫力,含有动物雌激素的食物尽量不要吃,可以吃大豆等含有植物雌激素的食品。另外,坚持锻炼,合理作息,正确处理自我情绪,多与家人沟通,以乐观积极心态对待疾病,都有利于癌症的康复。

胡夕春还特别提醒,疫情期间,乳腺癌患者的个人健康防护很重要,应尽量减少外出,就诊可提前网上挂号或使用正规互联网医院,科学选择治疗用药。如果不幸感染新冠病毒,乳腺癌患者的内分泌治疗和靶向治疗药物是可以用的,不推荐全身静脉化疗和联合化疗,口服化疗药应根据具体情况随时调整。“新冠病毒的清除一般需要7—10天,有的病人身体不好病毒清除可能会拖到一个月,这时用静脉化疗或口服化疗可能会影响新冠病毒的清除,因此可以适当推迟化疗,一般来讲2—3周的窗口期不会影响到治疗的疗效。”胡夕春说。

乳腺癌患者可否接种新冠病毒疫苗?胡夕春表示,乳腺癌患者不能打疫苗,主要是依据患者的治疗手段。乳腺癌的治疗手段包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗等,如果是内分泌治疗,可以接种新冠疫苗;如果是化疗,到最后一次化疗四周以后,才可以打疫苗。

后7—10天做乳房自检,绝经后也需定期自检,如选每个月发工资的日子做乳腺检查。具体方法分两步:

站在镜前看——主要看乳房的大小,形状是否对称,轮廓有无改变,乳头是否有分泌物以及是否回缩等。站着摸——可以在洗澡时,双手上涂抹香皂或沐浴液,以便在乳房上滑动检查。其中一手置于脑后,用另一手的食指、中指和无名指的指腹,以按压、螺旋或滑动的方式检查乳房有无肿块。同时,别忘了以同样方式检查腋窝淋巴结。最后,用大拇指和食指轻捏乳头,感觉乳头下有无肿块,挤压乳头有无分泌物溢出。

当女性发现自己的乳房有无痛肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等典型乳腺癌症状时,应高度重视,并及时就医。

夜间灯光太亮 女性易患甲状腺癌

近期公开发表的一项研究表明,夜间灯光较为明亮,可增加罹患甲状腺癌的风险,并且对女性的影响高于男性。

这项研究纳入了464371名成年人,研究者对他们进行了为期13年的饮食与健康调查。其中有856人罹患甲状腺癌,男性384例,女性472例。研究显示,与暴露在夜间灯光最低的人群相比,暴露水平最高的人群增加了55%的甲状腺癌风险,其甲状腺癌类型以甲状腺乳头状癌为主。在性别上,夜间灯光对女性的影响高于男性,可增加女性81%的患癌风险。

研究者认为,因为夜间灯光的暴露破坏了人体生物钟,从而增加了患甲状腺癌的风险。

(宁蔚夏)

孕期使用消毒剂 易致儿童哮喘湿疹

发表在最近出版的《职业与环境医学》期刊上的一项新研究发现,孕妇使用消毒剂可能是其孩子患哮喘和湿疹的一个风险因素。

研究人员使用了参与日本环境与儿童研究的78915对母子的数据。研究结果显示,如果母亲每周使用消毒剂1—6次,她们的孩子患哮喘或湿疹的概率明显要高于母亲从不使用消毒剂的孩子。

研究还发现,产前接触消毒剂与儿童出现这些过敏症状的概率之间存在接触依赖关系,每天接触消毒剂的母亲的孩子确诊概率最高,比从未接触过消毒剂母亲的孩子患哮喘高出26%,患湿疹高出29%。

(芳草)

你的泪点低 是镜像神经元太发达

镜像神经元是大脑中一种具有特别能力的神经元,它是人类“代入感”及“同理心”的生物基础。它的作用就像一面镜子,让我们能反映和模仿他人行为,产生“感同身受”的体验。

而天生发达的大脑镜像神经元也是泪点低的原因之一。比如,看到别人吃东西,自己也会流口水;看见他人发怒,自己头皮也会发紧;别人情绪低落,我们内心也不好受……所以,一听到悲伤故事就止不住落泪的人,不是太脆弱、敏感,而可能是镜像神经元太发达。

(敏敏)

儿童健康

春季孩子鼻出血,可能是过敏性鼻炎

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

春天多风干燥,有些孩子容易出现鼻出血,如果孩子鼻出血连续发生3—4次,家长难免会紧张:不会是白血病吧?其实,白血病的首发症状并不是鼻出血,而更多表现为感染、乏力、贫血等。绝大多数鼻出血与白血病关系不大,更可能是过敏性鼻炎或鼻子太干燥。

鼻出血可能是过敏性鼻炎的表现。过敏性鼻炎最常见表现是流涕、

喷嚏、鼻塞、鼻痒,但也有相当多过敏性鼻炎的孩子有鼻出血(鼻衄)的症状。由于过敏原的刺激使鼻黏膜充血、水肿引起鼻塞,而这些充血鼻黏膜血管的位置表浅,很容易因干燥或碰撞破裂出血。

患过敏性鼻炎的孩子常有鼻痒的表现,鼻腔内分泌物多容易有鼻痂。小朋友因为鼻痒而使劲揉搓鼻子或用手挖鼻孔,会损伤鼻腔内表面黏膜,引起血管损伤而造成鼻衄。

孩子鼻出血该怎样止血? 孩子鼻

出血家长不要紧张,一般情况下出血都比较容易止住。最有效止血方式就是按压止血:将出血一侧的鼻翼压向鼻中隔,压数分钟即可止血,这种就像手划破了压住出血点可止血一样,是最快最有效的止血方式。也可将干棉球塞入出血鼻腔,起到压迫止血的作用。还可以在额部、颈部或枕部冷敷,以促进血管收缩减少出血。经过以上处理,大多数儿童鼻出血都能止住,若还不见效应立即去医院耳鼻喉科就诊。

止血后还应做哪些处理? 1.保持鼻黏膜湿润。如果孩子鼻腔干燥,近期有过鼻衄,可在鼻腔内涂抹眼药膏或石蜡油以保护黏膜湿润,可有效预防鼻出血的发生。2.多喝水,少吃辛辣、热性食物。

如果孩子经常流涕、喷嚏、鼻塞、鼻痒伴发鼻出血,建议去耳鼻喉专科就诊,确定有无过敏性鼻炎,并进行系统治疗。如果反复多次鼻出血,应带孩子到内科就诊,以排除血液系统或其他严重疾病。

健康生活,远离妇科恶性肿瘤

项丹平

世卫组织最新数据显示,乳腺癌已取代肺癌成为全球第一大癌症,而我国乳腺癌发病率也一直位居女性癌症首位。近年来,像乳腺癌一样,宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等专门危害女性的妇科恶性肿瘤发病率也在逐年攀升,严重威胁着广大女性的健康。

“所有肿瘤的早期症状都是没有典型症状。”中国医学科学院肿瘤医院教授王贵齐在第28个全国肿瘤防治宣传周期间表示,我国部分癌症死亡率居高不下,发病率还在升高的一个重要原因就是,很多患者未能早诊早治,导致“小病拖大、大病拖炸”。因此,广大女性要主动做筛查,做早诊,才能更早发现肿瘤“征兆”。

世卫组织提出,40%的癌症可以通过改善生活方式和环境等因素来预防,而今年全国肿瘤防治宣传周的主题正是“癌症防治,早早行动”。早,无疑在癌症防控中具有关键意义;“早”包括:早预防、早发现、早诊断、早治疗。趁此肿瘤防治宣传的春风,中国妇女报《爱生活》周刊从今天起专门开设“健康生活,远离妇科恶性肿瘤”系列报道,期望通过一系列防癌科普宣传,呼吁广大女性及其家庭,勇于做自己健康的第一责任人,对于癌症预防越早越好,不仅要从小养成健康生活习惯,如适度运动、禁烟限酒、平衡膳食、心态乐观等,还需把健康生活方式贯穿全生命周期,以远离癌症风险。

《国家卫生健康委关于贯彻2021—2030年中国妇女儿童发展纲要的实施方案》明确提出,不断增强宫颈癌和乳腺癌综合防治能力,适龄妇女宫颈癌人群筛查率达到70%以上,乳腺癌人群筛查率逐步提高。坐而论不如起而行,癌症防控需要国家、医疗机构和大众的共同行动。我们每个女性也应自觉主动地将科学认知转化为实际行动,结合自身环境、家庭、工作等因素,对妇科恶性肿瘤采取预防、筛查、早诊等措施,积极营造对癌症早防早诊早治的良好社会氛围,在全社会形成一个提高妇女儿童健康水平的良性循环。

