

健康关注

最近,知名财经专栏作家叶檀在网络上发视频自述了自己九个月的抗癌经历,并表示不要将疾病看作一种人生的羞耻,得了这样的病就认为自己不是一个完整的女人,这是不对的。“我认为生老病死是人之常态,疾病不能带来羞耻,而应该带来爱。”

抗癌团、抗癌社区、抗癌超话……在社交媒体的世界里,不幸染癌的病友们找到了自己另外一个温暖的家。

中国妇女报全媒体见习记者 宿琳 蔡冷玥
项天歌

初次见到郑海莹的人,很难把她跟“十年癌症患者”这样的词联系起来。46岁的她面色红润、嗓音洪亮,走路甚至都踩着鼓点,一问才知道,她是跳现代舞的。

其实她已跟病魔抗争多年。2013年正值本命年的郑海莹感觉自己左乳房有点疼。这个年龄正是打拼之时,忙碌的她也没太放在心上。等抽空去医院做检查,即被医生直接留下住院,最终确诊为乳腺肿瘤。从踏进医院大门到完成手术一共只用了三天,她连震惊或者伤感的时间都没有。

和大部分癌症患者一样,郑海莹做完手术就开始了放化疗,强烈的化疗反应让她吃不下饭、喝不下水,甚至一听别人说“喝水”这个词就要吐。“别人吃饭时我干脆躲开”,她带着一丝苦笑回忆道:“要不我得吐,她们也受不了。”

除了吐,还有件事让郑海莹觉得挺尴尬:一吐就容易尿裤子。她有时忍不住在回家的出租车上就吐了、尿了……那一刻她想到了死,但想想丈夫的支持与家人的期待,她还是挺过来了。

历经8次化疗、25次放疗后,郑海莹身上的癌细胞被压制住,这十年没再复发。“今天回想起来,感觉像是讲别人的故事一样。”她对着镜头笑了:“你看,除了半年一次检查,今天我身上哪还有癌的半点影子?”

“早期没有症状,确诊即晚期”:乳腺癌魔咒之“隐匿性”

患癌是不幸的,但在全球每年200多万新发的乳腺癌患者中,郑海莹算是幸运者。总部设在法国的世界卫生组织下属的全球癌症观察(Global Cancer Observatory)数据显示,仅2020年一年全球乳腺癌新发病例达226.14万,死亡病例高达68.50万,均位居全球女性癌症发病率及死亡率之首。

具体到中国,情况也不乐观。据世界卫生组织统计,2020年中国女性新发癌症病例数209万,其中乳腺癌患者高达42万,以20%位居女性肿瘤第一。而且多家机构研究结果显示,在过去几年间,全球与中国的乳腺癌发病率均呈上升趋势。

发病率高、死亡率高、高度常见,这是乳腺癌残酷的现状,乳腺癌已经成为中国女性健康的头号杀手。

上海美华妇儿医院医生蒋莉莎博士长期研究乳腺健康问题,她表示,与其他癌症比起来,乳腺癌有几个特别残酷的特点,其中之一就是前期症状隐蔽。“有些患乳腺癌的女性往往初期没有症状,等确诊时却已是晚期。”蒋医生痛惜地说,她在研究及接诊中见过不少这样的年轻女性,确诊即为二期三期,治疗不容易取得满意的效果。

患者杜庆洁就经历了类似的情况。2013年她37岁,在一家瑜伽企业担任负责品牌推广的副总,家中有个1岁的宝宝。但就在她筹备中国国际瑜伽大会、试穿服装时,忽然摸到左乳房上有个长条形的肿块。

她做了加急B超,又在医生安排下增加了穿刺检查,确诊为浸润性乳腺癌。在癌症临床上,“浸润”意味着癌细胞已经突破了最早的原发部位,“浸润”到了周围组织,浸润时间长了就会多部位或者多器官的转移和扩散。为遏制肿瘤继续生长,医生为杜庆洁做了切除手术,从切除的病理切片中判断出她的病情已经进展到了二期。好在杜庆洁的激素受体呈阳性,这意味着她能够使用激素治疗。

杜庆洁是幸运的。在9个月内,她咬牙挺过了6次化疗和25次放疗,后续又坚持治疗,总算躲过了病魔的致命一击。10年过去了,杜庆洁不仅活得好好,还一直运营着自己的“铿锵玫瑰战友团”,鼓励别的乳腺癌患者积极治疗、战胜病魔。

比杜庆洁晚确诊四年的小白就令人唏嘘了。小白全名张雪娇,长春人,长期在广州做心理咨询师,是顾客眼中开朗阳光的女孩。2017年9月,她因为扭伤脚去医院看病,顺便做了个乳腺检查,结果显示乳腺癌三期伴淋巴结转移。

相信即使不懂医学的人,看到“三期”“转移”这些字眼也会心惊肉跳,但小白依然乐观对待。她积极接受保乳治疗、化疗,还搬到广州郊区一个山清水秀、“有森林也有阳光”的地方多呼吸新鲜空气……

2018年11月3日,在歌手汪峰广州巡回演唱会现场,汪峰对着话筒说了整整两分半钟的感言,祝坐在观众席上的“小白”早日康复。“她让我们每一个人都相信,生命的力量是多么的可贵。”但病魔还是露出了它狰狞的面容。2019年9月2日,小白的微博最后一次更新,却是一张让告。照片上的小白穿着职业装笑容明媚,但她已经离开了

冲破乳腺癌「隐匿性」「年轻化」魔咒

「抗癌团」在行动

这个世界。

“在最美的时节夺走她们的生命”:乳腺癌魔咒之“年轻化”

如果你注意到小白、郑海莹、杜庆洁的年龄,就会发现她们都是三十多岁患上的乳腺癌。

这正是乳腺癌的另一个残酷之处:年轻化。癌症的本质是细胞的无序增生,一般年龄越大细胞越容易脱离控制,患癌风险也就越高,所以很多癌症的高发年龄段都在50-60岁,但我国乳腺癌的高发年龄段较低且显示出年轻化趋势。

曹天泽在南方医科大学第五附属医院乳腺外科担任主任医师,他表示,我国乳腺癌的高发年龄段位于45-54岁,在香港特别行政区、上海直辖市、台湾地区等地更是呈现出与欧美发达国家类似的“双峰”特点,即65-74岁又出现一个乳腺癌发病的小高峰。

北京市世纪坛医院乳腺外科主任、主任医师李艳萍也表示,自己在过去一个月接诊了三十多名的乳腺癌患者。在后来医生平台上,吉林省四平市中心医院乳腺外科主治医生周文君表示,仅在今年春节后半个月,科里就接诊了三名年轻的乳腺癌患者,其中一名27岁、两名29岁。

可以说,乳腺癌已经盯上二三十岁的年轻女性。小白的生前好友、广州优医汇门诊部主任谭秦东就此感慨:“乳腺癌的残酷,在于往往在女子最美的时节夺走她们的生命。”

业内一个公认的事实是,乳腺癌发病率年轻化与人类生活水平的提高与习惯的变迁有很大关系。曹天泽医生表示,乳腺癌的风险与女性体内雌激素水平密切相关。“在现代社会生活条件下,女性的性成熟出现一定的提前趋势,这就导致很多女性在十几岁就面对较高的雌激素水平。”另一方面,“生育和哺乳是乳房的保护性因素,会阶段性降低雌激素水平,从



“抗癌团”姐妹



而降低乳腺癌发生风险,但现代社会中的女性结婚普遍晚,生育次数减少,这也导致了年轻女性乳腺癌的高发。”曹天泽表示。

李艳萍医生则认为,生活方式是否健康在更大程度上影响乳腺癌的发生。少吃高油高盐食物、加强锻炼、避免熬夜、保持心情愉快,这一切行为都有助于降低得乳腺癌的概率。她特别提醒,年轻化指的是乳腺癌年轻患者增多,并不意味着老年患者风险降低,围绝经期妇女依然是高危人群,有必要加强检查防止出现问题。

“铿锵玫瑰”在行动:依靠团体力量打破乳腺癌魔咒

良好的心态是抗癌成功的关键,乳腺癌也不例外。良好的心态又往往来自团体力量给予的勇气。或许由于女性爱交友的天性,乳腺癌患者组建的病友团尤其多。

杜庆洁创办的“铿锵玫瑰战友团”就是这样一股力量。十年过去,杜庆洁还记得病友团初创时的情景:她入院治疗后心态一直不错,也经常有人来聊天,但隔壁病床的姐姐就要死要活的。有天晚上杜庆洁睡不着,跟姐姐聊了一晚上,竟然把她说动了,不再想着从医院天台上跳下去,而是忍着疼接受了化疗。

更神奇的是,姐姐不仅不想死了,还成天守在医院的微波炉旁边,看哪个姐妹不愿意吃饭就劝:“要活下去啊!这点疼算得了什么!”

一晚长谈能挽救一条生命,那多谈谈是不是能拯救更多?杜庆洁觉得应该做件更有价值的事。2013年7月,她在自己的化疗结果还不明显、生死未卜的情况下,便开始筹划成立病友团的事。她想为这个团起个让人眼前一亮的名字,就从田震的歌曲《风雨彩虹 铿锵玫瑰》中摘了一句:“病友”总显得有点弱,就改成了“战友”,大家都在对抗病魔的战场上嘛!

于是“铿锵玫瑰战友团”这个名称响亮的小组织就成立了。后来杜庆洁自己控制住了病情,就带“战友们”到处学习经验,再拿回来用,劝说更多的患者姐妹不要放弃。目前她们的团队一共有3000多名注册会员,其中63人自己病情控制住后自愿接受培训,做疏导工作,成了更多“战友”的守护天使。

从2015年到2019年新冠疫情暴发前,杜庆洁和她的“战友们”一共做了6000多次巡访,尽自己能力,一名又一名地劝说患者,与医生一起

挽救生命。就在笔者去探访的前一天,一位70岁的老年乳腺癌患者差点因为经济原因要放弃治疗,被杜庆洁和小姐妹们劝了半下午,老人家才回心转意。

而这样的抗癌团,在各大医院的乳腺外科里还有很多。微博上的乳腺癌超级话题在不断更新,如今已经有1.3万名用户加入,每一位用户都被称为“仙女”。患者和家属们在这里分享病情的最新进展与治疗心得,很多医生也会在这里答疑解惑。

最近,知名财经专栏作家叶檀在网络上发视频自述了自己九个月的抗癌经历,并表示不要将疾病看作一种人生的羞耻,得了这样的病就认为自己不是一个完整的女人,这是不对的。“我认为生老病死是人之常态,疾病不能带来羞耻,而应该带来爱。”

抗癌团、抗癌社区、抗癌超话……在社交媒体的世界里,不幸染癌的病友们找到了自己另外一个温暖的家”。

与此同时,从政府层面的预防干预措施日益强大,预防优先于治疗的防病理念也越来越多地被各地方政府重视起来。

2021年12月,国家卫健委为提倡“两癌筛查”政策,实施了“两癌”免费筛查方案,为了彻底消除宫颈癌、及早发现乳腺癌,国家免费“两癌”筛查项目要求最大化在3年一个周期内将辖区35-64岁的妇女筛查一遍,将筛查间隔定义为3年;

2022年1月18日,国家将乳腺癌筛查对象由农村适龄妇女扩大为城乡适龄妇女,优先保障农村妇女、城镇低保妇女;

2023年4月8日,中国临床肿瘤学会发布新版乳腺癌诊疗指南,强调早期筛查发现、早诊断、早治疗,鼓励各地公共卫生健康部门多组织筛查。

再狡猾的杀手,也休想冲破越来越坚实的抗癌防线。

在采访中,郑海莹、杜庆洁两位昔日的乳腺癌患者,勇敢面对镜头,讲述了她们与病魔抗争的故事,用亲身经历鼓励患病姐妹积极配合医生治疗,勇敢面对癌症病魔,用自己的抗争努力走出人生困境。为此,本报同步推出短纪录片《姐妹》,通过镜头和文字一起,记录她们的故事。

扫一扫看《姐妹》



防病鲜知道

心理健康状况不佳 孕妇更易发生早产

由英国埃克塞特大学、伦敦国王学院、伦敦卫生与热带医学院和利物浦大学的研究人员领导的一项研究发现,在怀孕前的7年里,至少有一次与心理健康服务机构接触的女性早产的风险会增加。

最近公开发表的这项研究使用了英国相关的常规收集数据,研究人员分析了200多万名孕妇的数据,发现在怀孕前接受过精神卫生服务的女性中,1/10早产,而没有接受过精神卫生服务的女性中,早产率为1/15。

研究人员还发现,接受过心理健康服务的妇女所生的婴儿比其他胎龄小的婴儿的不良风险更高,未接受过心理健康服务的妇女所生婴儿的不良风险从65%增加到75%。

在2014年至2018年期间生育了一个孩子的200多万名孕妇中,7.3%的人在怀孕前的7年内至少与精神卫生服务机构有过一次接触。在精神病院住院的妇女和最近在怀孕前接触过精神保健服务的妇女患与分娩有关的并发症的风险最高。(曹淑芬)

吃饭快的中年人 身高易“缩水”

近期日本一家科学杂志刊登了一篇探讨吃饭速度与身高关联性的研究论文。该项研究以8982名日本劳动者(平均51岁)为分析对象,将进食速度分为“慢”“正常”“快”三种,比较了体重过重(BMI 25以上的过胖状态)、身高缩水(男性1.78毫米/年,女性2.06毫米/年)的人的比例。另外,对可能影响研究结果的年龄、性别、饮酒状况、吸烟状况等因素进行了统计修正分析。

这项平均历时3.5年的跟踪调查结果显示,一方面,与吃饭速度“慢”的人相比,“正常”的人超重的比例是1.96倍;“快”的人超重的比例是2.92倍,在统计学上也有显著增加。另一方面,不超重但吃饭速度“快”的人,身高缩水的比例超34%;而吃饭速度“快”且超重的人,身高缩水的比例接近48%。

虽然关于身高下降的分析结果缺乏一贯性,但论文作者得出的结论是“中年以后开始的身高缩水是心脏病的危险因素,减慢吃饭速度可能有助于预防身高缩水和心脏病”。(学界)

老人一日三餐单独进食 生活质量降低易患抑郁症

近期,韩国国立农业科学研究所和东西大学等研究小组在《营养学》杂志发表的一项研究表明,老人单独进食可导致抑郁症患病风险上升和生活质量下降。

研究小组利用韩国国家健康与营养调查数据,以7037名65岁及以上老人为对象,通过营养调查和健康访谈,了解相关饮食情况,并根据单独进食情况分为四组,分析老年单独进食人群特征与饮食相关因素之间的关系。

结果显示,与“一天三餐共同进食”组相比,“一天单独进食三餐”组的中、重度食物不安全发生率高一倍多;水果和蔬菜的摄入量减少了约35%。研究还发现,与“一天三餐共同进食”组相比,“一天单独进食三餐”组的抑郁症患病风险显著增加1.775~2.464倍,其生活质量明显降低。

研究人员指出,老年人单独进食频率的增加,不仅与食品安全、基本食物摄取和生活质量有关,还可增加抑郁症患病风险,因而为提高独居和单独进食老人的生活质量,应采取相应的饮食生命计划加以支持和改善。(夏晋)

每天饮用含糖饮料 女性更易患肝脏疾病

发表在最近出版的《美国医学会杂志》上的一项研究显示,那些每天饮用含糖饮料的女性,患肝脏疾病的风险较高。

美国布莱根妇女医院的研究人员率先开展了含糖饮料、人工加糖饮料的摄入量与肝癌发病率和慢性肝病死亡率之间关系的研究。约65%的美国成年人每天饮用含糖饮料。

这项观察性研究涉及近10万名绝经后妇女,随访时间中位数超过20年。参与者报告了她们平时喝的软饮料、水果饮料(不包括果汁)的摄入量,三年后报告了人工加糖饮料的摄入量。共有9.8万余名绝经后妇女被纳入最终分析,与每月饮用少于三杯含糖饮料的女性相比,每天饮用一种或多种含糖饮料的女性患肝癌的风险高出85%;患慢性肝病死亡的风险高出68%。

研究人员指出,这项研究是观察性的,不能推断因果关系,需要进行更多的研究来验证这种风险关联,并确定为什么含糖饮料会增加肝癌和其他肝病的风险。此外,还需要通过整合遗传学、临床和实验研究等来阐明潜在的机制。(方草)

