

女性健康

“粉红丝带月”：年轻女性更需警惕乳腺癌侵袭

中国乳腺癌的平均发病年龄早于欧美国家近10年，其中40岁以下的乳腺癌患者占比是欧美国家的2~3倍。年轻女性体内雌性激素水平更高，代谢更加旺盛，这就导致年轻乳腺癌生物学特性更“恶”，肿瘤类型更“差”，分期更“晚”，更具遗传倾向。年龄是影响乳腺癌预后的重要因素，患者越年轻，预后越差，这与年轻乳腺癌生物学行为侵袭性更强有关。

中国妇女报全媒体记者 高丽
杨阳

每年十月是世界乳腺癌防治月，也称“粉红丝带月”，旨在呼吁全社会关注女性乳腺健康，唤起女性对乳腺癌的警惕。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，可谓女性的“头号杀手”。世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)数据显示，2020年，全球乳腺癌新发病例达226万例，死亡病例高达68.5万例，均位居全球女性癌症发病率和死亡率之首。

我国也是乳腺癌的高发国，乳腺癌发病率增速较世界平均水平更高。据中国癌症中心报告，2020年我国新发乳腺癌42万例，且年轻化趋势明显。自1990年以来，我国乳腺癌的发病率以全球两倍的速度增长，且发病呈年轻化趋势。一项权威统计显示，中国的乳腺癌发病年龄远远低于欧美国家。

“中国乳腺癌发病年龄阶段与欧美国家存在明显差异，中国乳腺癌的平均发病年龄早于欧美国家近10年，其中40岁以下的乳腺癌患者占比是欧美国家的2~3倍，这意味着中国年轻乳腺癌患者基数大、占比高。”天津医科大学肿瘤医院乳腺中心二科主任、中国抗癌协会学术部副部长刘红教授在日前召开的“2023中国年轻乳腺癌精准诊疗前沿论坛”上，就我国乳腺癌发病现状进行了如上阐述。刘红教授指出，就我国目前乳腺癌发病特点而言，亟须引起广大年轻女性的注意。据了解，美国目前乳腺癌患者的中位年龄为62~64岁，而中国等东亚国家乳腺癌患者的中位年龄为45~49岁，2019年美国40岁以下乳腺癌新发病例仅占4%，而中国2017年新发乳腺癌病例16.4%发生于40岁以下。

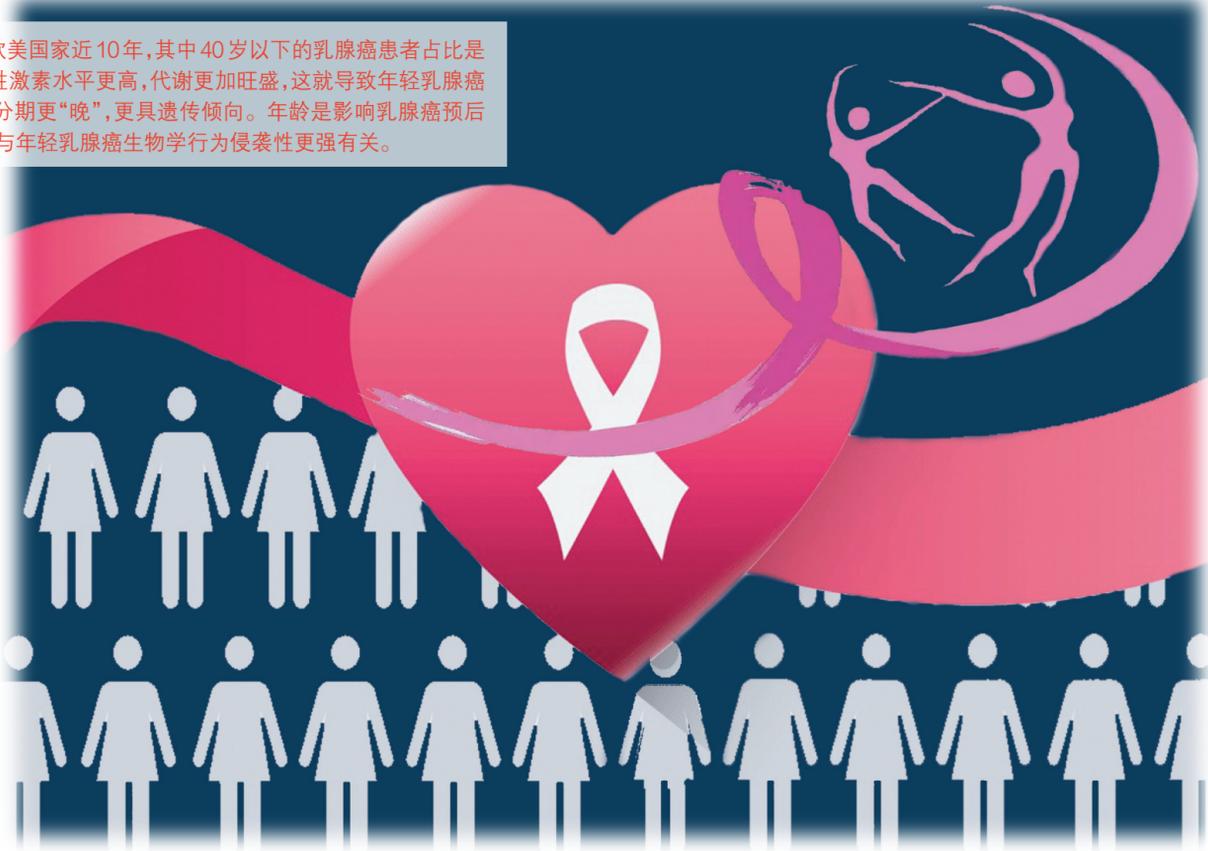
年轻女性患乳腺癌恶性程度更高

刘红教授在接受中国妇女报全媒体记者采访时介绍，大多数乳腺肿瘤的发生发展需要很长的时间，因此在中老年女性中更常见，而当它发生在年轻女性身上时，年轻女性体内雌性激素水平更高，代谢更加旺盛，这就导致年轻乳腺癌生物学特性更“恶”，肿瘤类型更“差”，分期更“晚”，更具遗传倾向，肿瘤发展更加迅速，治疗后更易复发转移。

年龄是影响乳腺癌预后的重要因素，患者越年轻，预后越差，这与年轻乳腺癌生物学行为侵袭性更强有关。由于年轻乳腺癌患者在社会和家庭中承担着重要的角色和责任，对生活品质有更高的要求，需要更多的关注和更全面的疾病管理，因此迫切需要开展一些研究针对中国的年轻乳腺癌患者。

对于年轻的乳腺癌患者而言，保乳手术患者生活质量会更好。刘红教授提到，确诊为乳腺癌后，很多患者害怕保乳手术“切不干净”，大多选择全乳切除。然而，乳房是女性的特征，这一点对于年轻乳腺癌患者来说非常重要。随着时间的推移，全乳切除后的身体变化对年轻患者的心理打击非常大，甚至有可能影响后续的治疗效果。

刘红教授表示，目前我国乳腺癌患者保乳率不高，对于早期乳腺癌和部分肿块较小的乳腺癌患者来说，同传统的乳房全切术相比，保乳手术创伤小，对患者生理和心理影响较小。目前很多研究显示，保乳手术与全乳切除手术都能达到相近的治疗效果。因此，专家呼吁，对于早期发现的乳腺癌，应该首选保乳手术以提高患者的生活质量，通过早期筛查和治疗，治愈率可以达到八



成以上。

一般风险人群记住18岁、40岁这两个关键时间点

加强早筛早诊早治，可提高乳腺癌治愈率，改善患者生存质量。乳腺癌作为一种可防可治的肿瘤，早期五年生存率可达90%，是晚期乳腺癌的4.5倍。高质量的乳腺癌早期筛查对提升乳腺癌的防治水平至关重要，年轻女性更要提早进行。

乳腺癌的早发现早治疗能够极大提高治疗效果。刘红教授表示，当身体出现异常症状，一定要警惕起来。乳腺癌早期常常没有任何症状，往往是在健康体检中早期发现，或者患者在洗澡的时候无意中发现。最早出现的症状通常是患病的一侧乳房出现无痛的、单发的小肿块，肿块质地比较硬，表面不光滑，和周围的组织分界不是很清楚；有的病人早期可以出现乳头部位瘙痒或烧灼感，乳头和乳晕的皮肤可以变得粗糙、糜烂，像湿疹样的表现；有的时候乳头的表面可以覆盖褐色的痂皮，有的病人乳晕部位可以摸到肿块；还有极少数乳腺癌，早期表现为乳房局部皮肤充血、发红、水肿、皮肤温度增高。当发现这些症状时一定要及时到医院去就诊。

“女孩18岁开始就应该了解乳腺癌相关知识并进行自查，孩子母亲或者家属要做好相关知识的宣教。另外，建议40岁以上女性每年做一次乳腺癌筛查(包括乳腺超声和乳腺X线检查)。”刘红教授强调，年轻乳腺癌患者与年龄较大的患者相比，由于早期重视程度不够，发现时往往已经耽误了最佳治疗时机，所以“早筛早治”对于年轻乳腺癌的早期发现和疗效提高极为重要。一旦发现筛查出现乳腺结节、乳房肿块，需要到乳腺专科门诊进行就诊。除此之外，筛查也要注意筛查的时间选择，一般选择月经干净后7~14天进行筛查，根据乳腺癌高发因素和家族史等选择筛查手段也是很重要的。

根据我国相关指南建议，一般风险人群乳腺癌筛查的起始年龄为40岁，但对于乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄提前到40岁以前。对于BRCA突变携带者、有乳腺癌家族史、青春期前接受胸部照射者的乳腺癌高危人群，需从25~30岁起开始进行包括乳腺磁共振检查在内的多种影像检查筛查。乳腺癌的诊断和鉴别诊断应当结合患者的临床表现、体格检查、影像学检查、组织病理学等进行。

预防乳腺癌，年轻女性应做到六点

刘红教授表示，随着社会的发展，女性在社会及家庭中担当着重要角色，随之而来的各种压力骤增，加之肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动等不良习惯因素，以及生育和哺乳年龄推迟、外界激素等多种因素叠加影响，导致其内分泌紊乱，提升了患乳腺癌的风险。专家提示，乳腺癌的发生与日常生活方式有密不可分的联系，健康的生活方式、科学的情绪管理有助于降低乳腺癌的发生率。年轻女性应做到以下六点：

第一，控制体重。肥胖是诱发乳腺癌的危险因素之一。要遵循健康的饮食习惯，多食富含纤

维的蔬菜与豆类、各种颜色的水果和全谷物。减少红肉及加工食品以及糖分较高的食物的摄入，保持身体在合适的体重范围内。

第二，吸烟会诱发多种癌变，乳腺癌也不例外。饮酒对于女性来说，其危害要比男性大得多，饮酒者乳腺癌危险性比不饮酒者增高45%以上。

第三，科学适量的运动可以降低患乳腺癌的风险。每天进行散步，每周进行3~5次的慢跑，增强身体免疫力将有助于远离乳腺癌。

第四，在选择使用化妆品方面要格外谨慎。市面上很多化妆品都含有雌激素，长期使用或将诱发乳腺癌。

第五，避免长期服用避孕药，提倡适龄生育，提倡母乳喂养。这些都将有助于远离乳腺癌。

第六，有乳腺癌家族病史的女性要特别注意。在所有的乳腺癌病例中，有15%的患者有家族病史。如果直系亲属中有一人曾患过乳腺癌，患病概率会是一般人的两倍，而如果直系亲属中有两人曾经患病，患病概率是别人的五倍。这类高危女性更应采取加强筛查等预防性措施，降低乳腺癌风险。

妈妈患癌，会遗传给女儿吗？

什么人会有肿瘤遗传风险，这是大家十分关心的问题。通常，会遗传的肿瘤都有各自的特点，就妇科肿瘤而言，如果您或家人遇到以下情况之一，可以进行肿瘤遗传咨询：

1. 家族中近亲有相关肿瘤病史；
2. 发病较年轻；
3. 通常有多个肿瘤，或者成对出现的肿瘤(双乳腺、双肾脏)；
4. 其他系统异常；如皮肤黏膜黑斑、骨骼发育异常、消化道息肉等；
5. 罕见的肿瘤(如男性亲属成员罹患乳腺癌)；
6. 已知的遗传肿瘤综合征有关的家族史(如林奇综合征、遗传性乳腺卵巢癌综合征、黑斑息肉综合征等)。

相关链接

感染剂量低、潜伏期短、排毒时间长、传播途径多样、无针对性抗病毒药物和疫苗

“秋冬呕吐病”，诺如病毒感染进入高发期

寒露已过，天气转冷，秋冬季高发疾病也开始活跃起来。每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节，中国疾控中心近日发文提醒，诺如病毒为RNA病毒，每隔2~3年即可出现引起全球流行的新变异株，学校等重点场所的防控尤为重要。

诺如病毒具有明显的季节性，人们常把它称为“秋冬呕吐病”。诺如病毒环境抵抗力强，在0℃~60℃的温度范围内均可存活，可在物体表面存活两周、在水中存活两个月以上，酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果，但使用较高浓度含氯消毒剂(处理污水1小时后余氯浓度大于10mg/L)可灭活诺如病毒。

诺如病毒的另外一些特点导致其具有高度传染性和快速传播能力，包括感染剂量低(大约18个病毒颗粒即可致病)、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短，且传播途径多样、全人群普遍易感等。

重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任张祯祯介绍，诺如病毒主要侵犯人体消化道。感染后主要的症状包括恶心和呕吐、水样泻和腹痛，症状常骤然发作，一般持续48

至72小时，并迅速消退。部分患者还会有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

诺如病毒的传播途径多样，可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播。例如患者便后未洗手，与他人共同进食则可能导致其他人发生病毒感染。此外，患者发生呕吐时，部分含有病毒颗粒的呕吐物飞溅悬浮于空气中，会经空气传播。因此，诺如病毒容易在家庭成员以及学校、托幼机构发生聚集。

孩子感染了诺如病毒，该如何看护？

国家感染性疾病临床研究中心主任、深圳市第三人民医院院长卢洪洲介绍，目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，感染后主要以减轻症状和支持治疗为主。对于感染了病毒的患儿，家庭护理应遵循以下原则：

1. 饮食尽量清淡。诺如病毒带来的呕吐症状会比较严重，有些爸妈会产生“多吃多吐，不吃不吐”的想法，觉得孩子不进食就不会吐，会舒服些。其实，在又吐又拉的情况下，最大的威胁是脱水和营养不足，要先保证

孩子身体的正常水分和能量代谢，才能和病毒对抗。腹泻期间建议停止进食高脂肪和难消化的食物，可喂白粥、米汤水，小婴儿可照常喂奶。

2. “补水”很重要。除了多喝水，还可口服补液盐。但如果呕吐严重，或有脱水表现，如口渴、烦躁哭闹、唇舌干燥，需要到医院就诊。

3. 要好好休息。保持室内温度适宜、空气清新，定期开窗通风。小宝宝要勤换尿不湿，保持臀部清洁干爽。

4. 要适当隔离。已经发病的患儿要在家隔离治疗，暂停上课，以免将疾病传染给同学。应对患儿、疑似患儿的吐泻物和污染过的物品、场所进行消毒。

日常如何做才能预防诺如病毒感染？

由于目前尚无针对诺如病毒疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施，以注意日常卫生习惯为主。

1. 注意个人卫生，勤洗手。养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。饭便后应接

防病鲜知道

抑郁+肥胖 糖尿病的催化剂

近期，法国巴斯德研究所、里尔大学以及欧洲糖尿病基因组研究所等研究小组在《糖尿病护理》杂志发表的一项研究显示，抑郁症可增加约1/4糖尿病风险，其中近四成与体重过重有关。研究小组利用英国生物银行数据，采用双样本双向孟德尔随机化方法，进行全基因组关联研究以及2型糖尿病和抑郁症的多表型全基因组关联研究，以此评价抑郁症与2型糖尿病之间的因果关系，并确定共同遗传学及相关组织中的靶基因。

结果表明，抑郁症与2型糖尿病有显著因果关系，可致糖尿病风险增加26%，且呈正相关；抑郁症对2型糖尿病的影响有36.5%是由体重介导的，体重过重从中促成了糖尿病发病。此外，通过多表型全基因组关联研究，确定了抑郁症与2型糖尿病的七个共享位点，从共同遗传学角度，阐明了其多组织和多效性潜在机制。

(夏普)

加工肉吃得越多 白血病风险高

经盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理的加工肉类已被世界卫生组织列入一类致癌物清单，过多食用会对健康产生不利影响。近期，日本国立癌症研究中心和大阪大学医学研究生院等研究小组在《环境卫生与预防医学》杂志发表的一项研究显示，加工肉摄入量与急性髓性白血病和骨髓增生异常综合征发病率有关。

研究小组对93366名45~74岁无癌症病史的居民为对象，采取问卷调查方式，对食物摄取频率进行调查，并根据肉类、鱼类、脂肪酸等摄入量分为三组，进行平均约14.4年的追踪。结果表明，与加工肉摄入量最低组相比，摄入量最高组急性髓性白血病和骨髓增生异常综合征发病率风险显著增加63%，即六成以上。研究人员表示，为预防白血病的发生，应减少和控制加工肉的使用和摄取。

(宁蔚夏)

每坐1小时不活动 平均寿命缩短22分钟

据日本《每日新闻》近日报道，一项全球范围内的长期健康研究显示，久坐与死亡率密切相关，不时站起来活动一下更有益健康。报道称，早稻田大学的研究团队对22万名45岁以上的人进行了为期3年的跟踪调查。研究发现，每坐1小时，平均寿命缩短22分钟；每天久坐超过11小时的人死亡率是坐不足4小时人的1.4倍。专家建议人们每30分钟活动一下，哪怕只是跺跺脚、轻蹲、抬抬脚跟都可以。

(欣闻)

儿童健康



至72小时，并迅速消退。部分患者还会有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

诺如病毒的传播途径多样，可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播。例如患者便后未洗手，与他人共同进食则可能导致其他人发生病毒感染。此外，患者发生呕吐时，部分含有病毒颗粒的呕吐物飞溅悬浮于空气中，会经空气传播。因此，诺如病毒容易在家庭成员以及学校、托幼机构发生聚集。

孩子感染了诺如病毒，该如何看护？国家感染性疾病临床研究中心主任、深圳市第三人民医院院长卢洪洲介绍，目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，感染后主要以减轻症状和支持治疗为主。对于感染了病毒的患儿，家庭护理应遵循以下原则：

1. 饮食尽量清淡。诺如病毒带来的呕吐症状会比较严重，有些爸妈会产生“多吃多吐，不吃不吐”的想法，觉得孩子不进食就不会吐，会舒服些。其实，在又吐又拉的情况下，最大的威胁是脱水和营养不足，要先保证

孩子身体的正常水分和能量代谢，才能和病毒对抗。腹泻期间建议停止进食高脂肪和难消化的食物，可喂白粥、米汤水，小婴儿可照常喂奶。

2. “补水”很重要。除了多喝水，还可口服补液盐。但如果呕吐严重，或有脱水表现，如口渴、烦躁哭闹、唇舌干燥，需要到医院就诊。

3. 要好好休息。保持室内温度适宜、空气清新，定期开窗通风。小宝宝要勤换尿不湿，保持臀部清洁干爽。

4. 要适当隔离。已经发病的患儿要在家隔离治疗，暂停上课，以免将疾病传染给同学。应对患儿、疑似患儿的吐泻物和污染过的物品、场所进行消毒。

日常如何做才能预防诺如病毒感染？

由于目前尚无针对诺如病毒疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施，以注意日常卫生习惯为主。

1. 注意个人卫生，勤洗手。养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。饭便后应接

照6步洗手法正确洗手，采用肥皂和流动水至少洗20秒。消毒纸巾和免冲洗手消毒液不能代替标准洗手程序。

2. 注意饮食和饮水卫生。喝开水、吃熟食，认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物，应深度加工食用贝类等高风险食品，保证彻底煮熟。

3. 在秋冬季腹泻高发期尽量少去人的公共场所。保持室内良好的空气流通，每日开窗通风不少于两次，每次不少于30分钟，减少病毒感染的机会。

4. 多吃新鲜蔬果。多元化饮食，以及增强锻炼，改善体质，都能有效增强抵抗力。

专家同时提醒，发生诺如病毒聚集性感染时，应做好消毒工作，重点对患者呕吐物、排泄物等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒，最常用的是含氯消毒剂。处理人一定要戴口罩防护，处理完还要洗手，因为清理呕吐物时飘起的扬尘含有诺如病毒，容易通过气溶胶经呼吸道传播，一旦处理不当就很容易引起感染暴发。

(本报综合消息)