

健康关注

我国乳腺癌患者的预后在所有恶性肿瘤中表现优异

防病鲜知道

临床精准技术 让晚期乳腺癌不可怕

4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“综合施策 科学防癌”。

2024年国家癌症中心发布全国癌症报告,新发乳腺癌病例数35.72万。

随着一批创新药物在中国获批,晚期乳腺癌或许可以不再被看作绝症。未来晚期乳腺癌患者或像糖尿病、高血压一样得到有质量的长期生存。

乳腺癌的病因目前尚不清楚,除了遗传性相关基因外,应警惕生育因素影响,例如月经初潮年龄早(小于12岁)、绝经年龄晚(大于55岁)、月经周期短、不孕及初次足月产的年龄大于35岁,这些可能与乳腺癌的发病有关。

吴志

4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“综合施策 科学防癌”。“除肺癌外,乳腺癌是女性第二位高发的恶性肿瘤。”中国临床肿瘤学会理事、海峡肿瘤防治精准医学专业委员会主任委员、福建省抗癌协会乳腺癌专业委员会常务委员、国家中西医结合肿瘤重点学科主任医师陈曦强调说,随着一批创新药物在中国获批,晚期乳腺癌或许可以不再被看作绝症。未来晚期乳腺癌患者或像糖尿病、高血压一样得到有质量的长期生存。

多学科“精准作战”,乳腺癌患者预后在所有恶性肿瘤中表现优异

改良根治术、保乳手术、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗……随着临床精准技术的不断进展,乳腺癌诊疗正逐步规范化和精准化。

“晚期乳腺癌并不可怕,关键在于确诊后早治疗、规范治疗。”陈曦说,即便是晚期乳腺癌患者,也不要轻易放弃或错过最佳治疗时机,一味寻找民间偏方,抱着“能先等等”的心态会失去获得长期生存的机会。

激素依赖性乳腺癌生长相对较慢,患者切忌在治疗过程中,出现某些毒副作用或者其他原因就随意停止治疗或更改方案。陈曦强调,目前治疗更加强调调乳功能、高效低毒,倡导多学科综合治疗(MDT)模式,在手术、化疗、放疗等经典治疗基础上,开展基因检测后的个体化治疗、分子靶向药物治疗、免疫治疗等精准治疗,为患者带来更多获益。随着分型精准理念的提出以及近年来抗体偶联药物等治疗新方案的不断涌现,很多既往认为“无药可治”的病人也都可以获得比较好的治疗效果。



相关链接

我国通过综合防治 癌症5年生存率升至43.7%

根据国家卫生健康委公布的数据,我国癌症5年生存率已从2015年的40.5%上升至2022年的43.7%。基本建成国家、省、地、市三级癌症综合防治网络,全民健康生活方式行动在县区的覆盖率超过90%,乳腺癌和宫颈癌的筛查区县覆盖率超过90%……数字变动的背后,是一系列综合防治措施持续落地。

同时,依据国家癌症中心2000年至2018年持续监测数据,我国人群恶性肿瘤的年龄标准化死亡率年均下降1.3%,食管癌、胃癌和肝癌等我国人群高发肿瘤的年龄标准化发病率和死亡率均逐年下降。

根据国家卫生健康委等多部门联合印发的《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》,我国正在深入推进癌症早期筛查和早诊早治。各地将针对本地区高发、早期治疗成本效益好、筛查手段简便易行的癌症,逐步扩大筛查和早诊早治覆盖范围。

国家癌症中心根据持续监测数据估算,2022年我国恶性肿瘤发病约482.47万例,发病前五位的分别为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌。

相关专家分析,恶性肿瘤发病数与前几年相比有所增加,人口老龄化程度持续加深是主要原因,同时由于居民健康素养提升,越来越多人主动参加肿瘤体检及国家筛查、早诊早治项目,更多肿瘤病例被及时检出。

(新华社)

定期乳腺自查,并与钼靶、彩超等体检项目结合检查。

拥有BRCA1和BRCA2这两个基因突变的家族人群,倾向高发乳腺癌和卵巢癌。高危人群最好做一下遗传风险评估,抽血进行肿瘤基因筛查,明确是否携带癌症易感基因。目前根据患者的基因检测结果指导诊疗已在临床上实现。

“粗茶淡饭”最科学,用生活“规矩”改良“患癌概率”

乳腺癌是“富贵病”。陈曦建议,防乳腺癌要学农村老阿婆,粗茶淡饭、戒烟限酒、早睡早起、经常劳动,患乳腺癌的概率就小得多。

生活中,规律作息时间,改善睡眠质量,增强免疫能力。千万不要随意服用含雌激素的药品和保健品,尽量少外出就餐,多在自家吃饭。个体化吃“杂食”,北方人要多吃南方菜,南方人要多吃北方菜。多食新鲜蔬菜、水果、鲜鱼。

学会疏解精神压力,保持心情愉悦和一定的运动量,用生活“规矩”来改良“患癌概率”。

乳腺癌惹不起,但躲得起。比如注意多喝水,保持体形,不要发胖,远离熬夜、高糖高脂食品和酒精饮料。孕激素对女人有很大的保护作用,怀孕、分娩、哺乳,可降低患乳腺癌的风险。

我国现有约400万名乳腺癌患者,每年新增乳腺癌患者约40万例。乳腺癌是性格相对“温和”的病,目前我国乳腺癌患者的预后在所有恶性肿瘤中表现优异。

定期体检,“没病找病”更健康

乳腺癌的病因目前尚不清楚,除了遗传性相关基因外,应警惕生育因素影响,例如月经初潮年龄早(小于12岁)、绝经年龄晚(大于55岁)、月经周期短、不孕及初次足月产的年龄大于35岁,这些可能与乳腺癌的发病有关。

现代女性的生育年龄相比从前有了大幅度的推迟,但随着妊娠年龄的增加,乳腺癌风险也出现了升高。

而随着营养元素的丰富摄入,儿童发育年龄提前,女性月经初潮也日益提早。一项流行病学研究分析显示,现代女性初潮平均年龄为13.1岁。这也意味着现代女性,暴露在雌激素的时间比过去更长,罹患乳腺癌的风险增加了。

2024年国家癌症中心发布全国癌症报告,新发乳腺癌病例数35.72万。乳腺癌发病率从20岁以后开始逐渐上升。陈曦提醒,每个人做自己健康的第一责任人,首先要有“没病找病”的意识,体检则是最有效而经济的健康计划。建议



古人高度评价它“至贱而有功,惜世人不知用之”。蒲公英素有“药草皇后”之美誉,不少人都喜欢用来烹饪炒菜吃或者泡茶喝,在中医眼里,它还一味用途广泛的“排毒草”。

季节防病

身上长疙瘩结的人,要懂得吃“排毒草”

且它消包块还有个难能可贵的地方:比起很多单纯散结的本草,如半夏、天花粉等,它多了疏通肝经、排肝毒的功效;而对比大多疏肝理气、排肝毒的本草,比如玫瑰、柴胡等,它又自带清火和化结的作用。不仅如此,像是肝郁出的胸痛、哺乳期“堵”奶、乳腺炎等,都可以借蒲公英这股解毒力,把堆积在乳腺的各种不爽利,深度清一清。

缺乳:干蒲公英15克,加清水200毫升煎至100毫升服用,有助于帮助疏通乳管,使乳汁充盈。

乳腺炎:挖些新鲜的蒲公英,连根一起捣烂,一半用温开水冲服,一半直接敷在上面。

对于乳腺问题用蒲公英,建议是连着叶子和根一起用。

蒲公英的叶子,姿态向外舒展,属于轻剂,走上焦,往外散,帮助抗炎、清火。而根则主要负责走中下焦,护肝,针对的是脏腑本身。根叶一起用,既能清浮火,又能养肝护胃,调养的效果会更好。

泻“火气”,清胃火、中焦湿滞

春天一到,很多人都会出现上火的情况:口干舌燥、牙龈肿痛、容易上火便秘……这种上火症状与春天肝气旺、肝火、胃火都偏旺有关。而且胃火或中焦湿滞的时候,还容易伴随口臭、胃部灼热感或者返酸;湿阻化热,嘴巴里还容易长口腔溃疡。这时可以用蒲公英来清理胃火、湿阻,因为它既能泻火,又不损伤脾胃。

《本草新编》曰:“蒲公英泻胃火之药,但其气甚平,既能泻火,又不损土,可以长服久服而无碍。”所以平时总是起口疮,嗓子发炎,肿痛的人可以吃它。

这里建议在用蒲公英煮水喝时,最好加上几片生姜、几颗红枣,以防我们对自己辨证不准

确。或是用蒲公英来熬一碗粥,日常喝一喝清肝胃实火也很不错。

食材:蒲公英40~60克(鲜品60~90克),粳米50~100克。

做法:1、取干蒲公英或鲜蒲公英(带根)洗净,切碎,煎取药汁,去渣;加入粳米同煮为稀粥,以稀薄为好。

如果你有胃寒、腹胀、便溏、舌质颜色淡白,舌苔白腻等阳虚症状,就不要喝蒲公英了。

眼疾、眼睛胀痛的人,吃它正合适

春天木旺,易发眼疾,如眼睛红肿热痛、迎风泪、麦粒肿、结膜炎等问题,它都能轻松应对。蒲公英归肝经、肝主目,这是从归经来讲,客观上是因为它有清 热解毒、利湿消肿之效,对众多眼表疾病都有好处。

在张锡纯的《医学衷中参西录》里,记载着这样一个方子:“治疗眼疾肿痛……一切虚火实火之证,鲜蒲公英四两,根叶茎花皆用,花开者去之,如无鲜者可用干者二两代之。上一味煎汤两大碗,温服一碗。余一碗趁热熏洗……”

这里注意,根茎花叶都要用到,加水适量,熬成两大碗,一碗趁热熏洗眼睛,一碗温服。

如果找不到新鲜的蒲公英,也可以用干品来代替。这个方子尤适合,经常熬夜、肝胆火旺以及经常用眼的人。

《随息居饮食谱》说:“嫩可为蔬,老则为药。”日常食用最好采摘鲜嫩的幼草,口感清脆略苦,清洗干净后,直接放点香油、辣椒、盐等调味品凉拌,或清炒、包饺子都可以。

这里给大家推荐一个它的美味家常吃法:

蒲公英拌蛋丝

食材:鲜蒲公英300g,鸡蛋3个,油、生抽、陈醋、白芝麻、芝麻油各适量。

做法:将蒲公英洗净,用开水焯过,捞出沥干水分;鸡蛋将蛋黄与蛋清分开,分别打散。锅中

倒入少许油,倒入蛋清煎成蛋清饼,蛋黄用同样的方法煎成蛋黄饼;将蛋黄和蛋清饼卷起切成条状,蒲公英和鸡蛋条一起倒入盆中,倒入少许生抽、陈醋、芝麻油,撒上少许盐、白芝麻,搅拌均匀即可。

蒲公英的民间小偏方

不仅如此,蒲公英的功效还有很多,能解决我们生活中不少问题。

① **皮肤长痘时吃。**壮族、彝族医学里有一个治疗湿热带痘、痘疮的偏方,即用蒲公英全草,带根,捣碎后加水外洗+当茶饮。

② **长带状疱疹时吃。**研究表明,蒲公英对单纯疱疹病毒有抑制作用,可用蒲公英来煮水洗浴。取新鲜蒲公英煎水,温水外洗患处,每日2~3次,每次15分钟。

③ **得了腮腺炎吃。**以鲜蒲公英30克捣碎,加入1个鸡蛋清中搅匀,再加白糖适量,捣成糊状,外敷患处,每日换药1次。蒲公英虽然苦,它的根却带甜味。一年四季,我们都可以用蒲公英根泡茶喝来保健。若是再加上其他本草,就再好不过了。

蒲公英+玫瑰。适合肝胃火旺、胃脘气痛的人群及月经不调、经前乳胀的女性饮用。

蒲公英+红枣。红枣补气养血、健脾益胃。两者结合,适合阴虚火旺人群。

蒲公英+山楂。山楂对食滞不化、脘腹胀痛效果好。两者结合,适合消化不良、脾胃有火等人群。

蒲公英+干龙眼。龙眼补心安神,养血益脾,并且口感较甜,有助于调和蒲公英的苦味。搭配一起,适合心肾不交失眠、体虚贫血的人。

注意,如果脾胃虚寒,可以搭配红枣+生姜一起喝;孕期以及经期不建议饮用;肾脏有基础性疾病或者对食材过敏的朋友,也不适合喝。

春天万物明朗,不妨开心一点。让肝气开发,让郁结、火气皆消散。像蒲公英一样,恣意从容。

(新文)

孕妈社交少 早产风险高

孕妇远离社交,不愿和别人打交道,处于自我封闭状态,不仅不利于身心健康,还会影响胎儿和分娩。

近期,日本国立国际医疗研究中心的研究小组在《美国医学杂志》网络发表的一项研究表明,孕妈早孕以及小于胎龄儿的风险,会随自闭倾向的增加而上升。

研究小组利用日本儿童健康与环境调查数据,以全国87687名平均年龄31.2岁的孕妇为对象,采用《自闭症谱系障碍日语版》对自我报告的自闭倾向进行评估(得分越高自闭倾向越高),分析自闭倾向与不良妊娠和分娩之间的关系。

结果显示,孕妈自闭倾向越高,早产等风险越高。自闭症谱系障碍得分每提高1个标准差,早产风险就会增加6%,中晚期早产风险增加5%,极早产风险增加16%。此外,与自闭症谱系障碍得分低于7分的女性相比,高于7分的女性早产风险增加16%,中晚期早产风险增加12%,极早产风险增加49%,小于胎龄儿的风险增加11%。

无论是否被诊断为自闭症,孕妈的高自闭倾向均与不良分娩风险增加有关,尤其是极早产。

(宁蔚夏)

驱动基因靶向药助患者 摆脱“无药可用”困境

同济大学附属东方医院肿瘤科主任周彩存教授近日表示,精准识别肿瘤患者的驱动基因,尤其是那些少见的靶向基因,是治疗的关键。

据介绍,EGFR、KRAS和ALK融合基因是肺癌中常见的驱动基因,其中EGFR突变率在中国尤为高,约占30%~40%。除这三种基因外,还存在许多少见的驱动基因,如RET、ROSL、BRAF、MET、HER2和NTRK等,其发生率通常低于5%。BRAF基因突变占1.5%~5.5%,V600突变则是其最常见的形式。然而,对于携带BRAF V600突变的晚期非小细胞肺癌患者,传统的化疗和免疫治疗疗效往往不佳。

少见靶点的发现不仅为患者带来了福音,也令深耕肿瘤领域的专家们倍感振奋。近年来,针对少见和罕见驱动基因的靶向药物研发取得了飞速发展,为黑色素瘤和非小细胞肺癌中具有少见靶点的患者带来了希望,摆脱了“无药可用”的困境。攻克癌症需要监管机构、企业、科研机构、医院医生携手合作,形成强大合力。

相关药企创新药企方面表示,将致力于研发并将更多肿瘤创新药物引入中国,为患者提供更佳的治疗和关爱。

(陈静)