

人工智能助力诊断,多种新疗法带来新希望

新技术层出,体检发现乳腺癌不必慌

- ◆ 我国最新版乳腺癌诊疗规范中建议:20岁至39岁女性重视每月自查,有条件者至少每3年进行一次临床乳房检查;40岁至69岁每一至两年进行一次乳腺超声或X线检查、每年一次临床检查;70岁以上者每年一次临床检查、有症状或可疑征时进行影像学检查。
- ◆ 乳腺超声检查更为适合亚洲女性致密型乳腺,在诊断乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤等方面显示出较高的诊断符合率,还可以较好地显示乳腺肿瘤特征,能鉴别X线片上无法显影的肿物,但其对于仅以微钙化为影像学表现的导管原位癌敏感性不如钼靶检查。

李爽

乳腺健康体检是女性健康管理的重要组成部分,通过定期检查可以早期发现和处理潜在的乳腺问题,尤其是对乳腺癌筛查有着重大意义。乳腺癌是全球女性最常见的恶性肿瘤,且发病率呈逐年上升趋势。中国乳腺癌患者确诊时的中位年龄为47岁,美国则为64岁,许多权威专家认为,主要原因归咎于筛查不够充分。专家建议女性要树立早诊早治的概念,摒弃保守、讳疾忌医的观念,学习乳腺自查方法,更重要的是定期进行乳腺检查或复查。

5种常见乳腺筛查方法适用不同情况

乳腺癌发病率随年龄增加而升高,35岁后进入加速增长长期,50岁~55岁左右围绝经期为发病高峰。

我国最新版乳腺癌诊疗规范中建议:20岁至39岁女性重视每月自查,有条件者至少每3年进行一次临床乳房检查;40岁至69岁每一至两年进行一次乳腺超声或X线检查、每年一次临床检查;70岁以上者每年一次临床检查、有症状或可疑征时进行影像学检查。

有关乳腺检查需注意的细节问题,解放军总医院第二医学中心健康医学科超声科主任夏长虹介绍:首先,乳腺检查的时间宜选取在月经完全干净的3~5天左右,对于妊娠期及哺乳期女性,因为激素水平异常造成乳腺腺体成分变化,存在一定的漏诊、误诊风险,建议停止哺乳半年后进行一次系统全面的乳腺检查。

临床乳腺检查:由专业临床医生在诊室中通过视诊和触诊来检查乳房的形态、皮肤表面情况、乳头乳晕的情况以及区域淋巴结等。

乳腺超声检查:夏长虹介绍,乳腺超声检查更为适合亚洲女性致密型乳腺,在诊断乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤等方面显示出较高的诊断符合率,还可以较好地显示乳腺肿瘤特征,能鉴别X线片上无法显影的肿物,但其对于仅以微钙化为影像学表现的导管原位癌敏感性不如钼靶检查。超声检查十分依赖操作医生的水平,诊断准确性受主观影响,建议选择具有专业资质和丰富经验的医疗机构。

如果超声报告上显示BI-RADS1~3类,大概率考虑为良性病灶,定期复查即可。

BI-RADS4级为可疑恶性病变,分为a、b、c三级,级别越高恶性的可能性越大,需要医生进行临床评估和进一步的影像学检查,如MRI或活检。

乳腺钼靶X线检查:擅长发现小于0.2mm的细微钙化点,这些微小钙化是早期乳腺癌的重要征象,在欧美国家或地区作为乳腺癌筛查



相关链接

每月乳腺自检这样做

女性乳腺问题贯穿人生的各个阶段,建议所有女性在家里每月进行一次乳腺自检,做自身健康的第一责任人。

首先,进行视觉检查:站在镜子前并脱去上衣,选择足够明亮的光线下观察乳房的外观,比较双侧乳房是否对称,注意乳头是否凹陷、有无异常分泌物,皮肤是否有皱缩或脱屑等现象。

然后自行触诊检查:坐位或仰卧,使用手指的指腹轻柔地触摸乳房,从外周开始向内移动,检查是否有肿块或其他异常感觉,注意检查范围务必覆盖整个乳房区域,包括乳晕周围、副乳和腋下淋巴结区域。最后适当用力挤压乳头,检查有无液体溢出及液体的性质(非哺乳期妇女乳头溢液可能是导管内乳腺癌的首发症状),如果发现任何异常如肿块、硬结、皮肤凹陷、乳头溢液等,应及时就医。

低于1cm,且超声学BI-RADS分级在3类以内,可以注意观察,一般不需要特殊治疗。第三是混合性囊肿,超声检查中若发现囊壁增厚、间隔厚、混合囊性/实性成分等异常特征,尤其是大于3cm的,其恶性风险将显著增加。

乳腺结节:我国部分研究显示乳腺结节检出率约在24%~42%左右。乳腺“结节”,其实是一种临床征象,而不代表某种特定疾病。比如令人谈之色变的乳腺癌、良性的乳腺纤维腺瘤、脂肪瘤、囊肿等,都可以统称之为“结节”。良性结节主要包括乳腺增生结节、乳腺纤维瘤和乳腺囊肿,大多数良性结节不需要特殊治疗,定期随访观察即可。如果在随访观察过程中出现结节明显增大或超声检查发现边界不清、分叶、毛刺征,则需要引起重视,及时进行乳腺核磁增强检查或超声引导下乳腺穿刺活检明确病理性质。

副乳:指除了正常的一对乳房之外出现的多余乳房组织,常见于腋前或者腋下,也可发生在乳腺发生线的其他部位,比如胸壁、腹部、腹股沟等部位,可以分为真性副乳和假性副乳,真性副乳由于胚胎发育过程中乳腺始基发育异常未能完全退化而产生,部分可具备副乳头。在亚洲人中,其发生率为1%~3%,男女均可发生,女性多于男性。在中国,大约每40个女性里有1个人会得副乳。副乳癌占所有乳腺癌的0.1%~1%,即便癌变的概率相对较低,但也要注意体检时对于副乳进行筛查。

体检发现乳腺癌不必慌,新技术不断进展

乳腺癌根据不同分子分型的推荐治疗方案

有所不同(如激素受体阳性、HER2阳性等),而且不同患者肿瘤位置及分布特征、肿瘤分期会有差异,需要进行全方面评估后决定后期手术方式,以及术后是否采取放化疗、靶向治疗、内分泌治疗或新辅助免疫治疗等综合治疗。

得益于乳腺癌的诊断和治疗领域近年来不断取得显著进展,新技术、新方法及新手段不断涌现,目前我国乳腺癌的5年总体生存率已超过80%,成为继甲状腺肿瘤外生存率最高的肿瘤。

诊断:人工智能(AI)辅助影像学诊断技术的应用,能够帮助医生提升早期诊断率而HER2阳性乳腺癌的基因诊断、雌激素受体α靶向PET探针技术为乳腺癌的精准诊断提供了新的工具。

治疗:近年来临床试验表明新型HER2靶向药物和HER2靶向治疗组合可以增强HER2阳性乳腺癌的敏感性。CDK4/6抑制剂和抗体偶联药物(ADC),也为乳腺癌治疗带来了新的希望。内分泌治疗是激素受体阳性乳腺癌的主要治疗手段,除了传统的他莫昔芬、托瑞米芬、依西美坦、来曲唑、戈舍瑞林这些药物以外,瑞博西尼(Ribociclib)、氟维司群(Fulvestrant)等新型内分泌药物也在不断研发。

继化疗、靶向治疗后,新辅助免疫治疗已成为肿瘤治疗的另一种“革命性”疗法,近年来如特瑞普利单抗、帕博利珠单抗等药物均显示了良好的疗效和安全性,国内免疫治疗创新药不断涌现,适应症和适应人群不断更新,临床应用日益广泛。此外,FABULOUS研究提出了PARP抑制剂联合抗血管生成药物的新治疗模式,并取得了显著的疗效提升。

这两个年龄,或发生“断崖式”衰老

衰老,是一个复杂、多阶段、渐进的过程,发生在生命的整个过程。随着时间的流逝,人体的器官、肌肉会逐渐衰老,一些疾病也伴随着年龄的增长而发生,包括癌症、糖尿病、心血管疾病等。

近年来,越来越多的研究探索了衰老过程中发生的分子变化,但大多数研究集中于线性变化。然而,衰老相关疾病的发病率并不是线性变化的,相反,会在某个特定时间点上加速。

2024年8月14日,美国斯坦福大学的研究人员在“自然衰老(Nature Aging)”期刊上发表了一篇研究论文,研究显示,衰老并不是一个简单的线性过程,在40多岁和60多岁时,人体内衰老相关的分子会发生急剧变化。

在40多岁时,与心血管疾病、脂质代谢、酒精代谢等相关的分子发生显著变化;在60多岁时,与免疫调节、碳水化合物代谢、肾功能、心血管疾病等相关的分子发生显著变化。

在这项研究中,研究人员通过多组学分析了108名参与者,年龄在25~75岁之间,女性占52%,长达6~8年随访,共收集5405份生物样本,采集了135239个生物学特征,得到了2465亿个不同的数据点。

分析发现,约有81%的人表现出非线性变化。

研究指出,这些全面的多组学数据和方法能够更细致地了解衰老过程中的复杂性,表明衰老相关疾病的风险在人的一生中呈非线性变化,提供了衰老过程中分子变化的新视角,从而有助于在特定年龄段进行有效干预。(诺维)

严重的更年期症状有损女性大脑健康

一项新的研究显示,严重的更年期症状,如潮热和抑郁,会对绝经后女性的认知功能产生负面影响。好消息是,医学专家估计,阿尔茨海默病是最常见的痴呆症,40%的病例是可以预防的,或者至少可以推迟。正因为如此,人们对识别风险因素很感兴趣。

最近的研究集中在雌二醇在女性认知衰老中的重要性。由于绝经期的特点是雌激素的下降,绝经后女性患痴呆的风险增加。

北美更年期协会的研究人员对来自9个拉丁美洲国家的近1300名绝经后期女性进行研究后发现,严重的更年期症状,如潮热、睡眠和情绪障碍与认知障碍有关联。用激素疗法或其他经批准的疗法有效治疗潮热是否有助于改善记忆、注意力、语言和执行功能等方面的认知能力,目前尚不清楚。基于这些结果,研究人员得出结论,激素、生活方式和社会人口因素与认知健康之间存在复杂的相互作用。

研究人员指出,这项研究显示了中年女性严重的更年期症状和认知障碍之间的潜在联系。研究结果还表明,较低的身体质量指数、较高的教育水平、体育锻炼、激素治疗的使用和性生活对认知具有保护作用,并强调了有针对性的干预措施保护和保持更年期妇女认知功能的潜力。(曹淑芬)

这种宝藏碳水,减轻脂肪肝,并有助于减肥

抗性淀粉(RS),顾名思义,是一种难消化淀粉,但会在结肠中被肠道微生物群发酵,对代谢有积极的影响。存在抗性淀粉的食物包括:青香蕉、土豆、红薯、大米等,特别是高直链淀粉的玉米,淀粉含抗性淀粉高达60%。

非酒精性脂肪性肝病(NAFD),是中国发病率最高的慢性肝病类型,目前我国有超过1.5亿患者。目前,还没有药物被批准用于治疗非酒精性脂肪性肝病,患者只能通过改变饮食和运动干预。因此,迫切需要开发新的治疗策略。

此前,上海交通大学医学院附属第六人民医院贾伟平、李华婷等研究人员在“细胞代谢(Cell Metabolism)”期刊上发表了一篇研究论文,这项研究荣登当期杂志封面。

研究显示,富含抗性淀粉的饮食,可以改变肠道细菌组成,并降低与肝损伤、炎症相关的甘油三酯以及转氨酶水平,减轻脂肪肝。

此外,抗性淀粉组参与者的丙氨酸转氨酶、天冬氨酸转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶也显著降低,这表明,肝损伤得到了改善。

不仅如此,抗性淀粉组参与者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白均有所改善,缓解了血脂异常。抗性淀粉组参与者的NAFLD生物标志物成纤维细胞生长因子-21,以及细胞角蛋白-18水平也显著降低,胰岛素抵抗状况、炎症标志物水平等均显著提高。

进一步研究发现,抗性淀粉组与对照组的微生物群具有不同的组成和功能,其中,抗性淀粉组患者的粪便拟杆菌水平显著下降,这种细菌可以通过其代谢物影响肝脏脂肪代谢。不仅如此,粪便拟杆菌的减少与肝脏甘油三酯含量、肝酶和代谢物的减少密切相关。(宋文法)

季节防病



身体乏力、咳嗽、嗓子疼……

是新冠、流感、感冒还是秋季过敏?

果子

立秋后,进入感冒多发期。周围很多人出现了感冒症状:咳嗽、打喷嚏、乏力、发热等。是“阳”了?还是感冒、流感或者秋季过敏?

新冠:有些人即便在新冠病毒检测结果显示阳性后,依然只使用退烧药等对症治疗。有专家指出,每年都有脆弱人群会因为新冠、流感等成为危重病例,甚至付出了生命的代价。

退烧药和抗新冠药不同,退烧药是对症治疗,只能帮助缓解症状,不能清除病毒;而抗新冠病毒药是专门针对新冠病毒研发的,早期使用可缩短病程,降低重症风险。目前,临床上较多使用先诺特韦片等国产抗新冠药来给患者治疗。大部分患者使用先诺特韦片后,都能缩短转阴时间,更快缓解症状,降低重症率。

过敏:以北京地区为例,已经进入秋季花粉期,空气中飘散的主要致敏花粉是

葎草/大麻属、藜/苋科、禾本科花粉、蒿属等,秋季花粉过敏患者将陆续出现症状。专家提醒,公众不要把花粉过敏误认为感冒,请及时到医院就诊,提前预防,规范治疗。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍,花粉过敏主要症状是鼻痒、打喷嚏、流涕,可伴有眼痒、咽痒、耳痒、咳嗽,严重者可出现胸闷气短、呼吸困难。

“不要把花粉过敏误认为感冒,如有不适请及时到医院就诊,详细检查,规范治疗。”王学艳提醒,花粉过敏严重患者可在医生指导下进行预防性用药,减轻花粉高峰期症状。

流感:近日,黑龙江省疾病预防控制中心发布流感预防提醒。

专家介绍,流行性感冒(流感)是一种由流感病毒引起的丙类传染病。其主要由甲型和乙型流感病毒导致,其中在中国甲型流感最常见。

普通感冒是多以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热为表现的一类疾病,通常症状轻微且多数能够自己恢复。流感起病急,症状比一般感冒重。很多流感病人会出现迅速高热,达到39℃至40℃,伴畏寒、寒战,退热后间隔4至6小时再次高热。而且常伴有很多全身不适表现,如头痛、肌肉及关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状;也会有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕,也可能有呕吐、腹泻等症状。