

清晨不宜开窗通风。

# 定期自查乳房 远离乳腺癌

## 专家介绍

袁笑,从事普外科工作20余年,擅长胆道、胃肠、甲状腺、乳腺等疾病的诊治,尤其是在乳腺疾病及消化道肿瘤等的治疗具有较高水平,对消化道肿瘤的微创治疗亦积累了较丰富的经验。



□ 卫平如 记者 李皖婷/文 倪路/图

如何早期发现乳腺癌?哪些人易患乳腺癌?确诊乳腺癌后,该怎么办?3月11日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大四附院普外科主任袁笑与读者电话交流。

## 乳腺疾病治疗不及时可致严重后果

读者:什么是乳腺疾病?

袁笑:乳腺病是一种常见病、多发病,是危害妇女身心健康的主要疾病,分为乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌五大类,症状以乳房疼痛、乳内肿块、乳头溢液等为主要表现。致病因素比较复杂,如治疗不及时或治疗不当,就可能发生病变,随时导致生命危险。临床中,据统计有80%的乳腺病人是在洗澡或更衣时无意发现的。95%的乳腺癌可通过自我检查而发现,等到出现症状时就诊大多已处于II、III期,有的乳腺癌患者就诊时已经失去了根治的希望。因此,提倡广大女性要学会乳腺的自我检查,做到对乳腺病早发现,早治疗。

## 乳腺普查很重要

读者:如何早期发现乳腺癌?

袁笑:乳腺普查可发现没有任何临床症状、极小且未发生转移的乳腺癌。目前常用的乳腺癌检查手段有:乳腺自查、医生体检、超声检查、乳房钼靶X线摄片、导管镜、磁共振扫描(MRI)、组织活检。其中定期乳房自查最重要。

超过20岁的女性都应学会乳房的自我检查,乳房自查的最佳时间:应在月经干净3~5天或月经开始起的9~11天进行。方法主要包括观看和触摸两个方面,但必须讲究技巧才能事半功倍;第一步:观看。看自己的两个乳房是否对称,皮肤的色泽有无改变,乳头是否有内陷或溢液。第二步:触摸。检查乳房内是否有肿块。1、指法:触摸时手掌要平伸,四指并拢,用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹按顺序轻扫乳房;2、检查范围:外上、外下、内下、内上区域,最后是乳房中间的乳头及乳晕区;3、易犯错误:检查时不可用手指抓捏乳腺组织,否则会把抓捏到的乳腺组织误认为肿块;4、易疏忽的部位:由于乳房的外上部分可延伸至腋下,检查时不能忽略;5、双手配合:小的肿块不易被触摸到,检查时可用左手托住乳房,用右手打查。乳房下部的肿块常被下垂的乳房所掩盖,可托起乳房或平卧举臂,用另一手检查;6、体位配合:深部肿块如扪按不到时,可采取前弓腰位检查。

## 乳腺癌发病风险随着年龄增大而升高

读者:哪些人易患乳腺癌?

袁笑:乳腺癌发病风险随着年龄增大而升高,45~50岁的女性发病率明显高于小于45岁女性,绝经后发病风险继续升高。乳腺癌有诸多致病因素,具体机制尚不明确。但是,已有大量研究证实下列因素与乳腺癌发病密切相关:1、初潮年龄早、绝经年龄晚、不孕及初次足月产的年龄较大;2、吸烟、肥胖、不健康饮食、熬夜等不健康生活习惯;3、电离辐射,如放射线等;4、激素类药物如口服避孕药等;5、其他乳房疾病,如乳房良性肿瘤,另外,一侧患者乳腺癌的女性另一侧乳房发病风险也升高。值得一提的是,乳腺小叶增生在低龄女性中发病率相当高,其导致乳腺癌的概率微乎其微,且并无明显有效的治疗方法;6、家族遗传或基因缺陷,母亲患有乳腺癌的女性发病风险明显升高。

## 针对乳腺癌采用以手术为基础的综合治疗

读者:确诊乳腺癌后,该怎么办?

袁笑:乳腺癌是目前治疗选择最多、治疗效果最好的恶性肿瘤之一。专业的、正确的治疗策略,可以很大程度上延长生存期、提高生活质量,有些患者甚至可以治愈。乳腺癌的治疗方法分为:手术切除、化疗、放疗、内分泌治疗、分子靶向治疗、生物免疫治疗等。由于乳腺癌类型、个体的基础情况,不同的患者治疗方案不同。

## 乳腺癌不是女性的专利

读者:男性也可以罹患乳腺癌吗?

袁笑:男性乳腺癌是罕见的恶性肿瘤,占男性全部癌肿的0.2%~1.5%,占乳腺癌的1%左右。从理论上说,乳癌的发生是由于乳房细胞内出现恶性肿瘤组织。男性也具备乳腺组织,所以同样也可能导致乳癌。只是由于生理结构的差异,女性罹患乳癌的机率远远大于男性。

问题一:孩子看牙需要打麻药吗?打麻药会损伤大脑吗?

口腔科主任医师周建霞:具体要看患儿牙齿情况,打麻药不会损伤大脑。

问题二:糖尿病患者平时自己在家要测量血糖吗?可以吃水果吗?

老年病二科主任医师朱春沁:糖尿病患者治疗五驾马车之一“病情监测”,血糖控制好坏关系到并发症的发生和发展,因此糖尿病患者平时自己在家要测量血糖,了解自己血糖情况,根据血糖及时调整降糖药和控制主食摄入量。糖尿病患者在血糖控制达标情况下可以选择吃一些含糖量低的水果,也就是不甜的水果,吃水果前测血糖如小于8mmol/L可以吃,吃后一小时测血糖如小于10mmol/L说明水果种类和吃的量是合适的,如大于10mmol/L则应换种类或减少吃的量。吃水果应当减少主食量。

问题三:我是个高血压患者,今年75岁,经药物治疗后现血压正常,可以减药或停药吗?

心内科副主任医师丁丽:高血压药物不能随便停用或减量,目前血压正



热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

本期特邀医院:  
安徽省针灸医院

常是药物控制的结果,如随意停药或减量,可能会引起血压的失控,而且部分降压药物不能随意停药,可能引起反弹。

问题四:耳聋与耳鸣有什么关系?耳鸣最后一定会耳聋吗?

耳鼻喉科主治医师周宿迪:耳鸣与耳聋临床上常常同时或先后出现,耳鸣者聋之渐也,但“鸣久必聋”这种说法不具有科学性。因为导致耳鸣健康问题出现的病因很多,既有耳部疾病,也有全身疾病,而这些疾病所导致的耳鸣多是人体机能出了问题,不一定是耳朵器官有问题,所以不能说耳鸣一定会导致耳聋。

王津淼 记者 李皖婷

## 下期预告

## 打呼噜睡得香,真是这样吗?

您睡觉打呼噜吗?您知道高血压、冠心病、糖尿病等疾病的病因有可能是打呼噜引起的吗?生活中的打呼噜,医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS),是一种常见的睡眠呼吸调节障碍性疾病,那么发现打鼾了,怎么办?下周五(3月18日)上午9:30~10:30,本报健康热线

0551-62623752,将邀请合肥市第一人民医院呼吸内科副主任丁震与读者交流。

丁震,副主任医师,对呼吸系统感染性疾病、危重症的诊治经验丰富,并且有较为深入的研究;对睡眠呼吸障碍的诊治有较为丰富的经验。

苏洁 记者 李皖婷

## 生活好了,谨防“富贵病”肾病的侵袭 医生建议每年做1~2次尿常规检查

□ 王红梅 记者 李皖婷

每年3月份的第二个周四是“世界肾脏病日”。据合肥市二院肾内科专家孙本贵介绍,肾脏疾病又有“隐形杀手”和治疗中的“富贵病”之说,是一种顽固、疑难、隐匿的疾病,一些肾脏病患者早期无任何明显症状,只有在检查尿常规后才会发现有异常。

“有些患者出现水肿、血尿症状,但大部分是一过性的,往往几天甚至一周就自行消失了;有些患者很少定期体检,或在拿检验报告时发现肾功的指标刚刚高出上限一点点,而不够重视。”孙本贵说,这种认识不足导致很多患者因“水肿、头晕、乏力”就诊时,往往是疾病已经发展到了中晚期,出现较为严重的肾脏损害。

目前我国慢性肾脏病患病率高达10%左右,但知晓率尚不足10%,因此定期体检,早期发现肾病成了当务之急。

孙本贵介绍,患有糖尿病、高血压、心血管疾病的人和有肾脏病家族史的人,以及患有代谢性疾病、自身免疫性疾病、长期使用肾毒性药物、不良生活

方式、65岁以上的人群等易患肾脏疾病,应格外注意。

此外,普通人也应注意关注爱护自己的肾脏,每天适量充分饮水,不憋尿,保持尿路畅通,注意个人卫生,避免尿路感染;加强锻炼,增强体质,改变暴饮暴食、饮食偏咸、吸烟喝酒等不良生活习惯;不滥用消炎药、止痛药及对肾脏有损害的抗生素,不乱吃保健药;不吃来路不明的中草药等。

他提醒,每年应到医院进行1~2次的尿常规健康检查,如果连续3个月以上出现腰痛、水肿、尿频、尿急、尿痛等症状,蛋白尿、尿尿等尿检异常,血压突然增高等情况应及早到正规医院就诊,千万不可相信偏方,乱投医,以免耽误病情。