

乳腺癌防治, 先过认知不足这道“坎”

认知不足延误治疗良机

中国女性的乳腺癌早诊早治意识不足, 主动进行乳腺检查的比例普遍偏低; 患者对先进的乳腺癌治疗方案认识有限, 但普遍表现出对治疗方法的认知渴望。对高危因素的认知不足很可能导致已经处于乳腺癌威胁的人群错失最佳的治疗时间。

多种医治手段提升疗效

乳腺癌有多种治疗方法, 其中主要包括外科治疗、化学治疗、内分泌治疗和放射治疗。随着医学的发展, 新的乳腺癌治疗趋势同时关注治疗效果和患者生存质量。这点可以从内分泌治疗等综合治疗方法在减少癌症复发和减轻患者痛苦上不断突破得到证明, 其中的第三代芳香化酶抑制剂因为其在降低复发风险方面的疗效和耐受性, 被国际最新的乳腺癌治疗指南列为推荐治疗策略之一。

绿色环保理念呵护女性

在现代医学水平可及的前提下, 尽一切努力为乳腺癌患者保乳房、保腋窝、保卵巢, 成为现实, 既免

让更多的女性正确认识乳腺癌, 让患者找到真正适合的医治方案和康复之路, 不再盲目恐慌与畏惧, 通俗扼要、切中要害的防治常识永远不过时。



除形象和生理缺陷, 又保护正常器官功能。

“知己知彼”方能早诊早治

了解高危因素是提高女性乳腺癌危机意识并且保证早诊早治的关

键。这些高危因素包括月经初潮较早、绝经较晚、长期服用雌激素、不育或晚育、生活压力大, 甚至高脂饮食和肥胖都是潜在的高危因素; 尤其是家族中有乳腺癌患者以及一侧乳腺癌的患者, 她们罹患乳腺癌的

风险比正常女性高数倍甚至数十倍。因此, 早期诊断对高危人群尤为重要, 建议高危者在专业医师指导下, 接受每6~12个月一次的乳腺临床体检和每年1次的乳腺钼靶X线检查及乳腺超声检查, 必要时可增加乳腺MRI检查。而对有乳腺癌家族史的年轻高危女性要提前进入筛查, 这是由于年轻女性的乳腺腺体致密, 超声的诊断价值可能优于钼靶摄影。正确认识危险因素, 规避患病风险, 才能达到有效预防和早期发现乳腺癌。

目前, 患者对治疗方案了解的平均水平与当前先进治疗手段之间存在代沟。大部分的患者和公众只知道手术和化疗。而对治疗方法的恐惧很可能使患者产生讳疾忌医的心理, 从而失去最佳治疗时机。事实上, 大部分早期乳腺癌可以通过保乳手术辅助内分泌治疗等综合治疗方法达到显著的疗效并且使患者经受较轻的治疗痛苦。对这些先进并对生理、心理危害较小的治疗方法的了解, 有利于建立患者治疗信心, 坚持规范治疗。

患者间交流的信息存在误导, 这与患者对治疗知识的缺乏和治疗趋势的不科学理解有关。这种现状

不利于患者持续接受并配合正确的治疗方案。患者对疾病特别是对治疗方法的科学理解, 有利于减少恐惧, 增强配合治疗的主动性, 促进患者之间有效的相互影响, 形成良性的治疗循环。

乳腺癌治疗的开始阶段, 医生常常在患者可以耐受的前提下, 推荐效力较强的治疗方案, 如含紫杉类的化疗方案更多应用于淋巴结阳性的患者中, 第三代芳香化酶抑制剂也常规应用于绝经后的乳腺癌患者, 使复发风险降到最低。

乳腺癌从诊断到手术后出院, 往往只需2~4周, 但是整个乳腺癌的治疗远未结束。不同的辅助治疗方法需要不同的治疗周期。如果应用内分泌治疗, 完整的治疗需要五年甚至更长, 正是这种长期性给予患者更温和以及更持久的保护, 降低了癌症复发和癌细胞转移的危险, 减少治疗痛苦, 提高生活质量。因而, 充分的随访、听从医生指导、保证充足的治疗时间是提高术后综合疗效的重要因素。

可见, 乳腺癌并非不可治愈。早诊早治、科学规范地运用综合治疗是控制乳腺癌疾病肆虐、捍卫女性乳腺健康的根本。 乐悦欣

改习惯或能改变前列腺炎病程



目前男科疾病已经成为继肿瘤和心脑血管疾病之后的第三大男性健康“杀手”, 而且都市人群中前列腺疾病、性功能障碍和男性不育等男科疾病的发病率逐年上升, 约有70%的都市男性办公族患过男科疾病。

据统计, 前列腺炎在中青年男性中发病率尤其高, 占30%至40%, 其中又以慢性前列腺炎及前列腺痛最常见。而50%以上的男性一生中某个阶段都被前列腺疾病困扰过。

然而很多患病的男性深受我国社会文化的影响, 羞于去医院看病, 背负沉重的心理负担。其实, 前列腺炎并不可怕, 一切只因大家对这种病的认识还不够。

前列腺炎的主要表现为尿频、尿急以及尿道、会阴、下腹、腰骶部等局部疼痛症状。现有的治疗手段多种多样, 急性和慢性细菌性前列

腺炎只占所有病例的5%, 所以绝大多数病人连抗生素也不用吃。此外, 前列腺炎也是一种自限性疾病, 调节好生活, 多数病人很快就能痊愈。

北京大学泌尿外科研究所副教授、中华医学会泌尿外科分会慢性前列腺炎研究协作组织专家组成员张凯介绍, 过去以细菌感染为核心对前列腺炎进行分类的观点已经过时。今天, 基于对慢性前列腺炎的重新认识, 以临床特征性表现为核心进行分类, 把慢性前列腺炎看成“以骨盆区域疼痛和排尿症状为特征”的一组疾病, 而不是单一的一个疾病: 少数病人的病因可能是细菌感染, 大部分患者的病因并不明确。

张教授认为, 前列腺炎是一种很常见的疾病, 得了前列腺炎的患者一定不要有心理负担。“这就像咽

炎、鼻炎一样, 有的人很好治疗, 有的人不太好治疗, 不要负担太重, 对生命不会有太大的影响。有的人为什么痛不欲生, 第一肯定是身体上有痛苦; 第二可能是一些不负责任的宣传, 把疾病夸大其词, 致使有一些病人花好几万块钱去治前列腺炎……其实这都是不必要的。”

至于前列腺炎的防治, 张教授分析, 对于一些严重的, 在治疗的过程中, 首先要明确治疗的目的, “无菌性的前列腺炎治疗的目的主要是缓解症状, 不是根治病因, 因为大多数患者病因并不清楚, 也不要把目标放在使化验指标完全正常上; 症状严重的患者, 完全消除症状不容易, 但可以有明显的缓解; 残余的较轻的症状进一步缓解会比较慢, 显得疗效没有重症者明显。大家要明确一点, 就是不要指望短期症状一下就没有了, 这是不可能的。”

症状不是很明显的, 只要患者改善生活习惯, 完全有可能自愈。因为良好的生活习惯是预防和治疗前列腺炎的一个重要部分。戒酒, 戒辣椒, 不要经常坐着, 多参加活动, 转移注意力; 要养成一些好的习惯; 最后才是用药。不能把希望仅仅寄托在用药上, 因为根本没有灵丹妙药。 陈涵

华佗十全酒
销售热线: 58632386

在脱发治疗的过程中, 约有过半的男性脱发者“熬不过”治疗的前三个月便半途而废。

上海东方医院皮肤科黄懿主任解释说, 治疗脱发是一个持续连贯的过程, 男性脱发治疗的前三个月是“危险期”, 如果随意放弃, 后果可能是导致毛囊萎缩, 不利于获得良好疗效。由于大部分患者只有在用药三个月后才能长出新的头发, 外观会产生比较明显的改善, 因此患者在短期内看不见明显疗效的情况下误认为是没有疗效而放弃治疗, 导致“无药可救”!

黄懿主任认为, 在夏天开始接受脱发治疗有利于患者度过三个月的“危险期”, 因为在夏天的三个月接受脱发治疗更容易看到疗效, 从而帮助患者把正规治疗长期下去。

首先, 夏季天气炎热, 人们洗澡趋于频繁, 能够保持头发的清洁, 头皮也得到充分的按摩, 促使头皮的血液循环, 增强头发根部的血液供应和营养。其次, 夏季的饮食偏向于清淡, 摆脱了天冷时喜好的重口味、重油腻的食品, 摆脱了“无肉不欢”, 而清炒蔬菜、凉拌瓜果都能对头发起到滋补作用, 促进头发的生长。最后, 夏季的气候条件容易使人们心情舒畅, 一定程度上缓解因头发脱落引起的心理压力。

秋冬季节干燥寒冷, 多风多沙, 头发容易脱落。黄懿主任强调, 男性脱发患者把握立夏开始进行治疗, 在夏天度过脱发治疗前三个月“危险期”, 为头发的“生根发芽”打好坚实的基础。养成坚持正规治疗的良好习惯后, 即使面对秋冬挑战, 头发不但“不为秋风所动”, 而且还能“茁

壮成长”。

夏季治脱还有一些需要注意的方面, 比如紫外线的强烈照射会造成头发不同程度损伤, 甚至脆弱断裂; 头皮汗液和油脂的分泌比较旺盛, 容易堵塞毛孔, 滋生细菌, 这时就需要防晒和清洁。少吃冷饮, 多喝白开水, 适当补充含蛋白质、铁、钙、维生素A等对头发有滋补作用的食物, 如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆制品、芝麻等。

据悉, 包括上海东方医院、华山医院和皮肤科医院在内的多家专科医院将在夏季的三个月轮番推出脱发患者“夏令营”, 旨在通过系列教育和免费咨询活动, 把脱发患者引向治疗的“正途”。

上海东方医院将于7月28日下午2时在门诊大楼2楼学术报告厅举办针对脱发患者的第一次“夏令营”活动, 由东方医院专家讲述如何利用夏季度过脱发治疗的前三个月, 并提供免费咨询。 章葶

夏天三个月帮助安度脱发治疗“危险期”

脱发治疗要利用天时



糖尿病人掌握安全用药主动权

药物安全性问题已越来越成为不容忽视的社会问题。在我国, 家庭用药不合理、不安全的比例超过30%。

对于糖尿病患者来说, 用药不合理不仅不能减少并发症, 甚至还会导致一些严重的后果。例如药物过量引起的低血糖, 严重时会导致昏迷甚至威胁生命。在目前广泛使用的降糖药中, 除了糖苷酶抑制剂如拜唐苹以外, 由于其作用机制是在肠道延缓碳水化合物的吸收, 单

独使用不引起低血糖, 其他多数降糖药在不合理使用时都有可能引起。另外, 因为不注意降糖药适应症和禁忌证引起肝肾损害、心血管损害等, 在糖尿病患者中并不少见。

糖尿病患者需终身服药, 因此必须特别关注用药安全, 必须让医生结合自己的病情选择适合自己的药物, 并正确服用, 包括合理的服用剂量, 正确的服药时间等。另外, 由于糖尿病患者通常需要联合用药以更好地控制血糖或治疗其他合并疾

病, 需避免药物之间的相互作用增加不良反应。总之, 只有安全合理的用药才能最大程度减少不良反应, 真正达到预防并发症、保护脏器的目的。

保障用药安全不仅仅是医生的责任, 患者自身对安全用药知识的匮乏也是带来安全隐患的重要原因。这一问题需要引起大家的关注, 做到明明白白吃药, 安安心心降糖。

刘志民 (第二军医大学附属长征医院内分泌科主任)

酸、甜、辛辣后的痛苦

现代人在经过一番酸、甜、辛辣的美味享受之后, 肠胃会提出强烈抗议。吃了酸、甜食品不停打嗝, 胃酸直往上冒, 呛得喉咙都痛, 烧心的感觉真是难受; 吃了辛辣的东西, 肠道总是抗议, 几天才让你方便一次, 毒素堆积肠管内, 最终弄坏身体。

泛酸、便秘是许多人都会经历的肠胃不适, 及时、持之以恒地给肠胃道补充特定的益生菌可以维护肠道菌群平衡, 使紊乱的肠胃道功能

趋于正常, 再不用为酸、甜、辛辣后的痛苦而提心吊胆了。

拨打热线 52544690, 留下您的资料及肠胃不适的情况, 就有机会免费获赠肠胃健康品一份。

昂立11号 口服液
肠胃好 吃饭香 精神爽

名家点拨