



何萍青 上海市第六人民医院普外科主任医师,硕士生导师,乳腺疾病学科带头人。从事外科临床工作40余年,师从于全国著名乳腺外科专家沈镇宙教授,擅长乳腺、胆道、胰腺疾病的外科诊疗技术。

门诊时间:周二、三、五上午

“我见过最美的乳房,配上娇美容颜,即使是女人,都为之心动。”何萍青说,“每个乳腺癌患者的背后,都有一个触及灵魂的故事。乳腺外科医生,很大程度上,接触的是社会学范畴的疾病,因此要精通心理疏导。”上海市第六人民医院的乳腺中心,何萍青是创始人之一。六院的乳房手术,从最初的一年五十例,一直到如今的一千多例。

当初,放下得心应手的肝胆胰领域,开辟新的疆土,她是有情绪的,甚至哭过几回。一晃十多年过去,她却深情地爱着这个领域,更爱着她的病人,用她的话说就是:无我。她现在做的,是拯救乳房的工作,而乳腺癌的生成背景、患病的情绪干预,是她这些年来研究得最多的课题。

“乳房是需要人疼的。白领,晚婚晚育,独身女性,都是乳癌高发人群。身为女人,即使没人疼,也一定要学会疼爱自己!”

她承认,乳腺外科比其他手术更具挑战性,这种挑战在于,你很可能将面对一个从此不再完整的女人,即使一小时前她曾经有一对摄人心魄的乳房。

一瞬间的崩溃是最常见的,去健身房洗个淋浴,就摸到肿块了,这种突如其来的打击无人能够坦然面对。她说:“人很脆弱,医生能做的,除了拯救乳房,更要呵护她们的心灵。第二性征在夫妻关系中有明显的重要性,但是,如果万不得已,你必须割爱,作为女人,必须更爱自己,你一定还有潜藏的魅力,毕竟生活还要继续,乳房不是人生全部。”

辟问仁医 唐晔

专家教你爱乳房

不要给乳腺不良刺激。有位乳腺癌患者,轻信别人说按摩可以将乳房肿块按摩掉,结果按摩不仅没有消退原先的肿块,还引发了淋巴转移。

吴克瑾(复旦大学附属妇产科医院乳腺科主任,主任医师,教授)

何萍青:拯救乳房

口述实录

唐晔:能否谈一下您从医的经历?

何萍青:我1976年来六院了,从最底层的医生做起,这一路走来,感觉一辈子都奉献给了医院。

唐晔:怎样才是一个好医生?

何萍青:好医生,最起码要让病人得到最合理的治疗效果。只是服务态度好,没有高超的技能,绝不是好医生。而且,好医生要有很强的综合素质,比如对病人的感情投入,无我地与病人沟通。每个病人都是独立的个体,病可以一样,但是每个人的表现不同。不投入是做不好这份工作的,综合素质需要历练。

唐晔:你会有抱怨和遗憾吗?

何萍青:呵呵,好像自己基本上处于全封闭状态好多年了,医院就是我的家,也几乎就是我的全部生活了。我的朋友都知道,找我聚会一定没戏。一个好医生,在家里肯定不是一个好妈妈,也不是一个好妻子,不是一个好女人。所以,家里人的抱怨比我自己的抱怨还要多。

唐晔:这也是职业选择了你。你获得了什么?

何萍青:我曾经给自己定下一个目标:对得起每一位病人。我父亲离世那阵子,我只请了两天假就来上班了。一到病房,病人就说,何医生,你这两天到哪里去了?我们好想你啊!听到这些话,我当时鼻子就酸了,也许父母那里我没多大机会尽孝,但是病人需要你,这份责任驱动着我没有理由不好好做事。

唐晔:你之前是普外科肝胆胰领域的,如何转到乳腺外科?

何萍青:在六院工作的前25年,我是做肝胆胰外科的,大多数肝胆胰病人捧着肚子来,笑嘻嘻地走;而乳腺外科,发现肿瘤,病人精神上首先受不了。

从2000年开始,乳房疾病呈上升趋势,六院也准备开这个科室,那么谁来?院方觉得应该是一个女医生来挂帅,我就被选上了。放弃自己已经训练成熟、喜欢的肝胆胰专业,我心里也不痛快了好一阵子。不过现在倒庆幸当时这个选择,很多病人来这里头一句话就是,查了很多医院,只有您这里是女主任开刀。我们真的可以做到整个手术室没有一位男同志呢!病人来到这里毫无顾忌,当然聊起患病的经历和过程也会是敞开心扉的。

唐晔:有人说,每一位乳癌病人背后都有一个故事。

何萍青:有一位病人,58岁,早年支内,回上海后和先生关系不好,她很抑郁。来体检,知道结果后,泪流不止。由于经济能力所限,她只能接受最基本的治疗。作为医生,我也很无奈,心想下辈子我如果做医生的话,最好先做一个企业家,攒够钱,也许可以拯救更多经济困难的病人。

唐晔:这是个抑郁的故事。

何萍青:还有位文艺工作者,看起来十分开朗,那天来看我,我觉得脸色不对,就用手帮她那儿一摸——外科医生的这双手我还是很自信的,当时就觉得坏了。后来B超证实了她一侧整个乳房已经全部癌变。她住院三个星期,一直都在哭,人都崩溃了。但她还算幸运,家人都对她很好,术后也恢复得不错,她是个非常要强的女子,生活中的不如意都会藏起来。这种性格,

看上去开朗,实际上是需要安慰的。

唐晔:乳腺癌高危人群有几类?

何萍青:高危人群一般有四大类:一是有家族史,二是有良性乳腺疾病,三是晚婚晚育,四是体型肥胖者。

唐晔:一个女性,打开自己的衣服,把美丽的部位切除了,这本身是极其纠结的。你是如何理解这种情感的?

何萍青:有一个病人,她说,在手术前夜,她把自己的乳房拍成了系列影像。

乳腺癌手术以后,真正在感情上遭到打击的,白领最多。性征破坏了,性的和谐、两性之间的感情就破坏了,在这一方面,女人会有很强的失落感。生乳癌的病人,其实最需要爱的关怀。生乳癌的妻子,有分居和分床的现象。这不是医院能解决的问题,而是家庭的问题、社会的问题。在治疗中,心理疏导、人文关爱都是不可缺少的一部分。我有一个习惯,每看到病人有一点点忧郁,我都会多花五分钟和她交流,心理关爱太重要了。在我的诊室里,常有病人聊着聊着就哭了出来,你才发现她背后的心酸和故事。我看病的很多时候是在和病人聊天,慢慢地大家几乎都是以姐妹相称,病人家庭的状况或多或少我也有所了解,这些年来,我也就多了很多“家人”呢。

唐晔:乳房天生一对,如果万不得已缺了一半,应该如何面对?

何萍青:乳房再造是乳腺外科的一个重要方向。除了外观的整形,内心也要缓过来。生活还要继续,即使没有了乳房,依旧可以通过很多方式增加自己的魅力。拿出所有的勇气和潜能,生活也许会有另一份精彩。

陈晓:月圆花好,好生活来日方长

小时候,国家二级运动员的经历,至今让陈晓看起来处世不骄不躁。在幕后沉淀,终成就台上精彩。

作为公众人物,他表示:“有机会呼吁人们关爱女性健康,预防乳房疾病,是一段很好的体验。我父亲家里很多人学医,长辈的同事中也有心理医生,我从小听过不少患者的案例。那些遭遇疾病依

然热爱生活,能够保持积极乐观精神面貌的患者,我真心觉得佩服,值得学习。”

保持良好心态,一定得心情舒畅,他笑着说道:“人的眼睛是长在前面的,所以,要往前看。遇到什么难事儿,想办法让自己笑笑,有能力把负面情绪转化出去,在我看来,是件很了不起的事情。”

周强



史安俐:绝不服输

史安俐大学毕业分到卫生部后,主管了30年的国家重点攻关科技项目。“全国肿瘤防治办公室的设立,我是负责人。那年,全国肿瘤专家论证的会议,我还主持呢,结果呛当,我自己就得了乳腺癌,谁都不信,我也不信。”

1986年,史安俐正在比利时参加世界卫生组织管理干部的国际培训班。“我突然发现自己的月经颜色不好,而且很少,乳房一摸摸出来麻袋片一样的边界不清的肿块。我马上从安特卫普到布鲁塞尔的乳腺中心做检查。”得知自己病情后,她跑出病房,在马路上海痛哭。

回国后的手术顺利而猛烈,史安俐的左乳、胸大肌、胸小肌、淋巴被切得干干净净。

接下来的整整17个年头,史安俐从不和别人说自己得病的事儿。直到2003年,她被查出直结肠癌。内心的不痛快、无法排解的抑郁,让她拿起电

话,拨给了老朋友、原中国抗癌协会理事长徐光炜。本来想寻求安慰,结果对方的第一句话就是:“哎呀,你怎么又得了,我还指望着你给我们协会做两癌筛查呢。”

那个电话的后半段内容主要谈论的却是另一个女人,刚刚查出晚期结肠癌的、徐光炜的老伴儿。徐教授最后说:“我们夫妻俩都70多岁了,你忍心让我们还这么累管着协会吗?”

就是15年前的那个电话,那次快乐而“有预谋”的工作交接,让史安俐走上与肿瘤拔河的奋斗之路。

2013年,史安俐作为中方代表参加了在南非召开的第17届全球乳癌患者支持者大会,全程流利的英文和高度的专业素养赢得极高评价。“咱们中国人就是聪明,有心人就能做成事儿。他们当时只是让中国主办下一届的亚太会议。我当时心想:嘿,小看我

乳腺增生莫慌张

上海长岛路728弄23号郭大玮:体检中发现乳腺增生,会不会癌变?

华山医院终身教授张延令:乳腺增生是一种与内分泌功能变化密切相关的“表现”,其中单纯性乳腺增生表现为月经周期前一周左右乳房胀痛、刺痛或隐痛,并随乳房活动或上肢运动而加剧,疼痛可向肩背部放射。可以是单侧乳房发病,也可双侧乳房同时受累。一般于月经来潮后缓解或消失。查体时乳房皮肤可略高于正常皮肤温度,多伴有乳房肿胀,乳腺内可触及片状、颗粒状结节,质地较韧。

囊性乳腺增生的乳腺疼痛不如单纯性乳腺增生那么强烈,但疼痛时间较长,疼痛性质不一,一般表现为胀痛、刺痛或钝痛,呈不规则性疼痛,可合并有乳头溢液,溢液为浆液性、血清样或血性液体。查体时可发现乳腺内有单个或多个大小不等的囊性肿块,有时有沙砾状颗粒或片膜状结节,边界较清,与皮肤无粘连。

腺型小叶增生的疼痛性质和囊性乳腺增生性质相同。查体时可触及一侧或双侧乳腺外上象限有局限性、质地较韧、呈橡皮样硬度的肿块,边界清楚,触之有疼痛感。

乳腺增生有可能演变成肿瘤,但是并不是谁都能中枪,单纯性乳腺增生便不会癌变,囊性乳腺增生以及在囊性增生的基础上出现的中重度非典型增生,则需要每年定期做乳腺检查,必要时做钼靶检查。如果乳腺的肿块、疼痛失去规律,或者乳头出现血性溢液,乳房皮肤出现橘皮样,便要高度警惕癌变的危险。

除个别患者疼痛剧烈,需要药物干预外,大部分乳腺增生并不需要进行特殊的治疗。有乳腺增生的女性要改变不良的生活习惯,规律作息,少吃高能量、高脂肪、辛辣刺激的食物,尤其是记得随时给自己减压,少生气,少忧虑,开开心心过好每一天。

们!还亚太?我们要办就办全球大会!”

最终,2015年的中国,第18届全球乳癌患者支持者大会成功举办。但也就是在那一年,史安俐的另一侧乳房又发现病变,癌症第三次拜访这位精神抖擞的神奇老太。

“我外婆是乳腺癌,我父亲是胃癌,可能确实有遗传的因素,但我身体底子好,体操、游泳、跳芭蕾、滑冰,哎呦呵,冰刀好几个呢,只要坚持就是胜利。”

史安俐今天的生活,用“精彩”形容毫不为过,可能还要加上“奔忙”两个字。她去美国波士顿参加中美健康高峰论坛,清晨七点多起床,微信给朋友发了20多张会议现场的图片,穿灰色西服或者蓝色衬衫的合影,街头或者海边红色衬衫的自拍美照。每一次这样的幸福轰炸后,朋友一定会收到她发自内心的两个字:分享。

吉波