

十月粉红丝带月

抗癌不是一个人的战斗 乳腺癌诊疗引入“全程管理”

随着乳腺癌诊疗技术的发展,乳腺癌的疗效越来越好,实现治愈的患者数量越来越多,许多患者都能获得长期生存。乳腺癌已经不是人们眼中的绝症,而是更像一种类似于心脑血管疾病的慢性病,对于这种身份逐渐转变的肿瘤来说,诊疗过程更需引入“全程管理”理念,医疗需覆盖疾病诊断、治疗、康复全过程,同时通过先进的诊疗技术,解决患者疾病以外的心理创伤修复,实现对于患者全程、全人、全方位的身心治疗。

早跑“一公里” 跑出一线生机

早期乳腺癌患者手术后5年生存率超过90%以上,绝大部分患者可以说是实现了肿瘤治愈。那些被大家视为“不幸中万幸”的乳腺癌患者,正是通过自己早跑“一公里”的方式,“跑”出了生机,获得了较好的效果。

乳腺癌的发病年龄有着两个高峰,第一个出现在45-55岁之间,另一个出现在70-74岁之间。这两个高峰就提示我们女性,到了这些年龄“关口”,自己要绷紧一根“健康弦”,40岁以上女性每年需定期做一次钼靶检查。有家族史和高危致病因素的女性可以提早5年进行早期筛查。临床上,由于年轻女性乳腺腺体组织较为致密,用乳腺B超更能发现早期病变的信号。

随着人们对于乳腺癌研究和认识的不断深入,乳腺癌的发生既和雌激素暴露时间的长短和水平高低有关,也和某些基因诸如BRCA1和BRCA2的阳性与否有着千丝万缕的关系。人们在进行常规影像早期筛查中,也可以通过医院乳腺癌遗传咨询门诊,根据家族史的患病情况绘制家系图,外加基因检测等手段,来解释和评估疾病的发生或再发风险率,提出个体化的乳腺癌早期筛查方案及合理化的干预措施。

俗话说,“要想火车跑的快,全靠车头带。”“乳腺癌要有好疗效,全靠医生治”,这句话可能就不十分准确了。发现早期乳腺癌,既要社会层面的科普宣传,也离不开每位女性健康意识的不断增强。

做对“选择题” 减少心理创伤

乳腺癌作为一种常见病、多发病,医疗技术早已不是仅仅局限于“切除”这么简单。相反,保乳手术、乳房重建手术,都让女性标志获得“保留”变成一种可能。在肿瘤医院,依托乳腺癌多学科综合诊治团队的平台,肿瘤医院乳腺外科已为数千名乳腺癌患者成功进行了保乳手术。这些患者无需切除乳房,通过保乳手术加上术后辅助放疗,也能获得与根治性手术相同的治疗效果。临床实践证明,对于尚处于早期且符合相应条件的乳腺癌患者来说,



保乳手术能取得与根治手术相同的效果。而不同的是,患者在术后的自信心和生活质量却得以大大提高。

技术的发展日新月异,我们也希望患者能够理性认识保乳手术。并非切除有病变的乳房就是明智的选择。这好比一个苹果,它可能只有一小部分变质了,我们只需拿刀切除腐烂部分即可,其余部分能够被用来食用的。如果把整个苹果直接扔了,同样会让人感到万分可惜。

事实上,保乳手术也有其局限之处。诸如一些肿块长在乳头位置的乳腺癌患者就很难保乳,但乳房重建手术将能很好地解决这一问题。

通常情况下,对于I、II、III期乳腺癌,患者全身状况好,有乳房再造的要求,都可以进行乳房重建手术。手术并没有特别大的年龄限制,只要没有特别严重的合并疾病,各种年龄段的病人都可以做乳房再造。目前,乳房重建技术主要有两大类,一种是使用乳房假体,即硅胶、盐水乳房假体及扩张器等,另一种则是用自体组织进行乳房重建。

乳腺癌的诊疗新技术,最大的特点就是基于肿瘤根治及患者疗效

基础上的一种技术革命。患者在医师的指导下,应该勇于接受那些乳腺外科新技术,做对手术方式抉择这道“选择题”,切勿走入“根治了疾病,创伤了心理”的误区,毕竟乳腺癌是一种可以获得长期生存的肿瘤,我们在关注疗效的同时更应关注患者作为一个全人在心理上的需求和满足。

走好“康复一公里” 身心需要同治

乳腺癌中有一批患者需要接受内分泌治疗,她们面临着多年服药的问题。治疗过程并非只是停留在医院层面,患者康复和后续治疗过程往往需要在家中度过。

治疗康复“一公里”更需要得到专家和医护团队的专业指导和心理舒缓。在复旦大学附属肿瘤医院的乳腺癌全程管理APP上,将传统的乳腺癌防治的各个主体效能融合在一个手机平台上,通过为每位患者打造量身定制的健康护照,培养自我健康管理意识,具有积极作用。患者只需通过一个拇指便能完成与医院专家的“零距离”沟通,打破“康复一公里”医院与患者的空间距离。

同时,依托复旦大学附属肿瘤医院妍康沙龙的病友互助团队,患者在康复期不再是一个窝在家里的“鸵鸟”,而是积极融入社会,逐渐完成从患者到康复者的身份转变,以一种更加积极、乐观的心态面对疾病,面对生活,用一种“慢病管控”的理念,做好身体恢复的同时,建设好良好的心理状态,在乳腺癌全程管理过程中,走好“康复一公里”,以期获得更长的生存期和更佳的生活质量。

邵志敏(复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主任、主任医师、教授、博士生导师)

“栓”不住,动起来!

每静坐1小时,静脉血栓形成风险增加10%

康复有道

10月13日是“世界血栓日”,“静脉血栓栓塞”这种疾病虽然不为大众熟知,但其起病隐匿,发病时来势汹汹,甚至可危及生命。海军军医大学附属长海医院血管外科陆清声教授指出,静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,发病因素包括久坐不动、血液高凝状态和外伤等。长海医院是华东地区血栓防治示范基地。

静脉血栓栓塞症是可以预防的,陆教授建议,积极主动参与运动



在成人体内,60%的质量是水。儿童体内水的比重更大,可达近80%。如果一个人不吃飯,仅依靠自己体内贮存的营养物质或消耗自体组织,可以活一个月。但是如果多喝水,连一周时间也很难度过,足可见水对生命的重要意义。

饮水量有个体化差异,不能教条地遵循“一天八杯水”。身体健康的人只要把握口渴不渴,喝水后不

“一天八杯水”并不适用于所有人

会胃胀难受这个原则。如果口渴想喝水,又能喝得下,就放心喝吧。不少健康指南都号召大家每天喝8杯水。其实,这一说法并没有科学依据,无法查实其最初来源。英国健康部门推荐,正常成人每天饮用大约1.2升水。

胃肠功能、肾功能、心功能、肝功能不佳的人,喝水就得量出而入,看排汗量和排尿量来决定饮水量。而肾功能差有水肿,正接受消肿治

疗的人,要每天注意“出”量和“入”量以及两者之间的关系。

尿路感染的人平时要养成多喝水的习惯,充分发挥水对尿道的“冲洗”作用,避免细菌繁殖;而肾结石患者的饮水量应大于平常人,目的是加快尿液的排出,把在肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外,不致于加重病情。

生活中,有些人特别容易口渴

爱喝水,而有些人不容易口渴,勉强喝水会感觉到腹胀、想呕吐。从中医的角度讲,后者属于脾肾虚,这类人日常有腹胀、怕冷、湿重、腹泻等身体特质,此时不用勉强喝水,免得脾胃虚运化不了,转变为痰郁。

我们提倡:喝水要小口,三口即止,留有余地,方便消化吸收。早、中、晚三餐前约一小时,应喝一定量水。食物消化要靠消化器官的消化

知“心”话

怎样做个受欢迎的老人

物以类聚,人以群分,这个“群”是指年龄群。因为同一个年龄群的人,会有着共同的语言。有些老人,不仅能活跃在老人群中,而且还能与青年打成一片;可有些老人却不是这样,他们多听在邻里、亲戚之间不太受欢迎,甚至还遭小辈的讨厌,是个不受欢迎的人。那么,怎样才能做个受人欢迎的老人呢?

首先,不要倚老卖老。不少老人喜欢倚老卖老,总是将“我们那个时候……”挂在嘴边,尤其是对于年轻人。因为现在已经不是忆苦思甜的年代,没有人愿意听你的坎坷经历。对于你以前的“吃了上顿没有下顿”的生活,他们不能理解,甚至不会相信。所以,不要再说“想当年……”的话,毕竟“当年”不如“当今”。

其次,少管闲事。俗话说:“清官难断家务事”,每个家庭都有一本难念的经。背后的议论,不利于邻里之间的团结,多听多劝少发表自己的见解。即使在家中,也要少管下一代的闲事。尤其是在教育第三代方面,老年人原有的一些知识已经跟不上现在的时代了,再说,教育第三代是子女们的事情,不是你的责任。你的任务,协助子女照料好第三代的日常生活就行了。对子女,不要喋喋不休,大事上表个态,听不听别计较,子女征求你的意见,是对你的尊重,你不要忘乎所以,得意忘形,要学会清闲自在,有什么不好?

第三,自愿付出时别想着回报。帮助子女做饭带孩子干家务活,没有不辛苦的,这是你自己愿意干的,所以别当着子女的面倾诉,权当自己做义工。“尊老爱幼”,永远是把“爱幼”放在第一位的。因为感情像水一样,总是往低处流的。你自己是不是也待孩子比待老子更好一些?要记住,“付出”是送给别人的东西,不要总想着回报。如果是这样的话,大家都会不愉快。如果你感到付出不愉快了,那干脆就别付出。

第四,别指望孩子常来看你。孩子成家了,有他们的家庭、孩子和工作,所以,别指望孩子经常来看你。如果你想他们了,可以打个电话。不要抱怨。抱怨多了,会两败俱伤,今后来看你的次数会越来越少。消除寂寞,得靠自己。老人要广交友,培养兴趣爱好。这样,当你走不动的时候,依然可以和朋友通电话,交流美好话题。

看来,你能不能成为受欢迎的幸福老人,关键还在自己身上。

陈斌(上海市心理咨询中心副主任医师)

液(唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液)来完成,这就需要足够的水分。餐前空腹喝水,水在胃内只停留2至3分钟便进入小肠并被吸收进血液,约一小时便可补充到全身组织细胞。所以,餐前喝水有增食欲、助消化、促吸收的作用。

李鸿林

上海夕阳红口腔门诊部
电话: 62490819 62498957
地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广2017第06-02-C16号 医广证有效期: 2017年6月2日至2018年6月1日止