

金秋十月，粉红丝带飘起来

远离乳腺癌，从改变生活方式做起

邵志敏



金秋十月，我们迎来了一年一度的粉红丝带月——“世界乳腺癌防治月”。

专家预计，“在接下来的20年，中国乳腺癌的发病年龄高峰将‘定位’于老年阶段，逐渐与欧美国家类似。”这种发病趋势的预测，并不是意味着年轻女性就可以逃脱乳腺癌的“魔掌”，相反，一些有乳腺癌家族史、好食高脂高热食物以及“丁克”等高危年轻女性，依然是乳腺癌的好发群体。

对此，我们建议女性应从饮食结构、生活方式以及自我保健等方面着手改变，减少乳腺癌发生的几率。

把好嘴上这道“门” 拒绝滥用保健品

对女性朋友而言，雌激素可谓是一把双刃剑。雌激素可以使女性朋友变得更有“女人味”，与此同时，雌激素水平一直处于高位的女性，则也更容易受到乳腺癌的青睐。

饮食多元化，也能给我们的餐桌“添色”不少。特别是一些高糖分、高脂肪、高热量食物的大量摄入，将会改变女性体内内分泌的环境，加强或延长雌激素对乳腺上皮细胞的刺激，从而增加罹患乳腺癌的几率。这其中包括植物或动物雌激素的食物如蜂蜜、蜂王浆、动物内脏等。一旦长期摄入此类食物，必将会引起体内激素水平的失衡，导致乳腺癌的发生。

此外，年轻女性还特别容易发生滥用保健品的现象。有许多女性被爱美心理所驱使，盲目地相信一些保健品的广告。这是一种不可取的态度。市场上的这些保健品，其内部成分极有可能会提高女性的雌激素水平，并增加患乳腺癌风险。虽说爱美之心人皆有之，但一定要视情况而定，盲目滥用保健品是极不理智、极不安全的行为。

早睡早起多运动 养成生活好习惯

子夜时分，一些喜欢熬夜的女性朋友还拿着手机刷微薄、捧着电脑“大战僵尸”。这种不良的作息规律，不但影响明日的工作效率，也使乳腺癌症的发生有机可乘。

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于7小时的女性，患乳腺癌的几率高达47%。不良的作息规律，将打破体内激素平衡水平，造成内分泌紊乱，增加乳腺癌的发病几率。因此，对于繁忙的都市人来说，应该抓住一切可以睡眠的时间，最好晚上10点半前就开始洗漱，做好睡前准备工作，保证11点前入睡，

而午休时间也应该打个盹，此举也能增强体内免疫细胞的活性，起到一定的防癌抗癌作用。

此外，长时间面对电脑，缺乏运动也是时下年轻女性的一大通病。我们建议女性在繁忙的工作之余，每周抽出1~3天进行2小时的有氧运动。这样做可以明显提高机体的免疫功能，有效预防乳腺癌的发生。在体育锻炼的过程中，女性身体中血液的白细胞就会增多，而白细胞正是具有超强吞噬癌细胞和细菌的能力。同时，体育锻炼还能改善机体的新陈代谢，提高整个机体抵御疾病的能力。

自查B超相结合 早发现早治疗

月经初潮早于12岁，过晚婚育，有乳腺癌家族病史，喜欢吃高脂肪、高热量食物，滥用雌激素，精神压力过大的女性都是乳腺癌的高发人群，这些女性最好从年轻时就开始呵护自己的乳房。

如何呵护关心自己的乳房呢？应该将自我检查与B超检查相结合。自我检查是一种较为简易的方法。自我检查主要是看和摸，一是主要看乳房的大小形状是否对称、轮廓有无改变、乳头是否有分泌物以及是否回缩等。二是用食指、中指和无名指的指腹，以按压、螺旋或滑动的方式检查乳房有无肿块。一般自我检查的时间在女性月经结束后的7~10天最为适宜。

如果患者在自我检查中发现乳房有异常肿块；非哺乳期乳头有溢液；腋窝淋巴结肿大和上肢水肿；乳腺外形改变，甚至出现水肿、变色等情况，应该及时去专业医院就诊。

除了早期的自我检查之外，医学检查也是必不可少的。目前，B超检查是进行常规检查和复查的主要医学检查手段，年轻女性的乳腺结构较为致密，B超检查的优势在于能够更清楚地发现那些因腺体致密而难以发现的小肿块、小结节，以及分辨是囊性的还是实质性的肿块，真正做到早发现、早治疗。

在复旦大学附属肿瘤医院的临床实践工作中，我们发现早期诊断的乳腺癌患者治疗效果明显优于中晚期患者，同时早发现患者也可以有机会接受保乳手术，生存率也颇为可观。以复旦大学附属肿瘤医院的统计数据显示，乳腺癌I、II期病例的五年生存率分别达到94%、85%，术后局部复发率为9%，I期病例的局部复发率更是低于2%，疗效均已达到国内和国际领先水平。

（作者为复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主任、大外科主任，教授）

再生障碍性贫血 表面沉默极具杀伤力

◆ 陈平

再生障碍性贫血（简称再障）是一种骨髓造血功能衰竭症疾病，以全血细胞减少为特征。这是一种表面沉默却极具杀伤力的疾病，青少年儿童与老人是高发人群，一旦发病甚至可能命悬一线。由于再障发病机理尚不清晰，在中国，无论公众还是临床医生，对于再障疾病认知及治疗都还有提升空间。

近日，赛诺菲携手国内权威专家启动首个“中国再生障碍性贫血登记研究”，该研究旨在了解目前我国再障疾病临床诊疗现状，其结果将为今后临床医生规范化诊断治疗再障提供借鉴参考。

再生障碍性贫血症状隐匿，在发病初期表现得“沉默不语”，主要包括骨髓造血功能低下、全血细胞减少和贫血，一般很难察觉。然而，一旦疾病急速进展便具有极大的杀伤力，患者会出现严重的贫血，皮肤黏膜出血、视网膜出血和感染征候群，不仅生活质量一落千丈，甚至要在死亡边缘徘徊挣扎。

第46届美国血液学年会已明确提出再生障碍性贫血是由于多种原因引起的T淋巴细胞异常，导致自身造血干细胞和祖细胞的过度凋亡，属于自身免疫性骨髓衰竭疾病。少部分再生障碍性贫血为先天性，源于常染色体隐性遗传。大约70%~80%为后天获得性，发病原因难以确定，称为获得性再障，其中有少数病例是由药物、感染和接受化疗等引起。

10~25岁的青少年儿童与60岁以上的老人是再生障碍性贫血的主要发病人群，中华医学会儿科分会血液学组委员、天津血液病研究所血液儿科主任竺晓凡教授特别提醒家长，如果儿童及年轻患者出现身材矮小、咖啡斑及骨骼异常，常提示可能为先天性再障，应提高警惕。

目前，国际上治疗再障的主要方法包括造血干细胞移植和免疫抑制疗法。在过去二十年间，采用这两种治疗方案均可显著改善患者的预后；现在可预计有超过75%的患者将会长期存活。

尽管造血干细胞移植的治疗价值备受瞩目，但众多患者不得不面对相合干细胞供体的残酷现实，有很多患者因



为没有等到合适的供体而遗憾离世。此外，年龄也是骨髓移植手术的一道障碍。通常来说，患者年龄大于40岁HLA相合同胞供者骨髓移植效果就会显著下降。因此，对于没有合适配型供者的再障患者，免疫抑制治疗成为了唯一的生存希望。

中国医学科学院北京协和医学院血液学研究所血液病医院贫血治疗中心主任张凤奎教授指出：近年来，随着免疫介导致病机制的深入研究及临床免疫抑制治疗经验的不断总结，针对再障疾病免疫抑制治疗得到了充分肯定，并取得显著疗效。国际上，大量临床数据肯定了以抗胸腺细胞免疫球蛋白(ATG)即复宁为代表的免疫抑制治疗的价值。2009年英国血液病标准委员会(BCSH)指南推荐即复宁为再生障碍性贫血的一线治疗方案，并成为唯一被SFDA批准用于治疗再生障碍性贫血的进口ATG产品。

中国再生障碍性贫血委员会根据《英国血液病标准委员会(BCSH)指南》，于2010年出版了《再生障碍性贫血诊断治疗专家共识》，该《共识》推荐将造血干细胞移植和免疫抑制疗法作为重度再生障碍性贫血(SAA)的标准治疗。

医家风采



邹德荣，上海交通大学附属第六人民医院口腔科行政主任，主任医师、教授、博士研究生导师。

现为中华口腔医学会口腔修复学专委会委员，口腔全科医学专委会委员，中国美容整形协会理事，上海市口腔医学会理事，上海口腔医学会口腔修复学专委会副主任委员和口腔种植学专委会常委，上海市口腔医疗质量控制中心专家委员。《上海口腔医学》《口腔颌面外科》《口腔医学》《口腔材料和器械》杂志编委。

主持口腔种植专科及牙周病专科门诊，开展口腔种植外科、口腔种植义齿修复以及口腔种植体周围炎的诊治。

擅长口腔颌面部肿瘤的诊治、牙周病的诊治以及义齿的修复。

发表学术论文及SCI论著40余篇，发表专著3本，并承担上海市科委、上海交通大学医学院以及上海市卫生局科研项目多项。

顾海鹰 文 郑祖荣 摄

义诊
咨询

复旦大学附属妇产科医院定于10月24日(周三)8:00至16:00在杨浦院区(沈阳路128号)举行义诊咨询活动。义诊当天免收门诊挂号费(包括特需门诊、专

家门诊及普通门诊)，届时将有妇科、产科、中西医结合科、宫颈科、计划生育科、乳腺科、新生儿科资深专家到现场为大家提供服务。(王珏)