

年轻女性如何逃离乳腺癌“魔掌”

问:为何年轻女性会患上乳腺癌?

答:不同的癌症的好发年龄是不一样的,好发人群也不一样。但是总体上还是中老年人多发。乳腺癌仍然以中老年人为主要发病人群。当然年轻不代表和乳腺癌绝缘,乳腺癌对年轻人也是虎视眈眈,而且发病年龄越早,病情进展越迅速。例如,有一些基因缺陷的“三阴性”乳腺癌患者(指雌激素受体、孕激素受体及人表皮生长因子受体-2 均阴性)从发现肿瘤到晚期仅历时一至两年,与其他恶性肿瘤十几、二十几年的发展期截然不同。尤其是有家族遗传风险和高危因素的人群需特别注意自己的身体状况。乳腺癌高危人群应在肿瘤内科或乳腺专科专业医生那里接受咨询或检查。

问:女性患者对外形和生育等方面都有诉求,有没有适合她们的更好的治疗方式?

答:乳腺癌的治疗进入了综合治疗时代,形成了乳腺癌局部治疗与全身治疗并重的治疗模式。医生会根据肿瘤的分期和患者的身体状况,酌情采用手术、放疗、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗及中医药辅助治疗等多种手段。乳腺癌手术已经有保乳治疗,或者是手术切除肿

当乳腺癌的“魔掌”一次次向年轻女性的时候,人们的心被揪紧了,“年轻”“乳腺癌”“复发”“死亡”这些原本不该联系在一起的字眼儿,串起一长串困惑与疑问。现代医学能否解答? 医疗手段能克服多少难题? 上海交通大学附属第六人民医院肿瘤内科行政副主任、肿瘤研究室副主任沈贇教授在“2015 乳腺癌内分泌治疗论坛”上详细回答老百姓关心的问题。

瘤之后重塑乳房。这样的手术一般建议针对早期乳腺癌患者,而不适合中、晚期乳腺癌。也可以通过术前的化疗、放疗等,将肿瘤缩小一定程度,然后保乳塑形,来满足这部分病人的心理需求。相比手术或放疗的人工绝经,内分泌药物治疗能最大限度保全女性生育与生殖功能;与化疗相比,内分泌药物治疗完全能达到同样的效果,并且安全性高,使用更方便。在激素受体阳性的乳腺癌术前的新辅助治疗当中,现在也可以采用内分泌治疗。

问:内分泌治疗的效果和安



性怎么样? 需要服用多长时间?

答:大多数乳腺癌是一种激素依赖性肿瘤,癌细胞的生长受体内多种激素的调控。其中,雌激素在大部分乳腺癌的发生发展中起着至关重要的作用。而内分泌治疗是采用药物或去除内分泌腺体的方法来调节机体内分泌功能,降低体内雌激素水平或抑制雌激素的作用,抑制肿瘤细胞的生长,从而达到治疗乳腺癌的目的。内分泌治疗是一个长期持续的过程,通常不能擅自停药。现在的研究结果建议患者连续用 10 年,一天 1-2 次。这对患者的依

从性是严峻的考验。治疗乳腺癌的方法很多,而且即使到了复发转移的时候,依然可以争取长期生存。

问:如何发现那些适合用内分泌治疗的乳腺癌患者? 检查手段有风险吗?

答:乳腺癌治疗已经进入分子时代,个体化综合治疗的阶段,就必须明确诊断乳腺癌属于什么类型。手术前可以通过空心针穿刺活检取一部分乳腺组织,来确定癌细胞上是否存在激素相关的受体,来明确分子类型。如果手术取下的标本做病理检测,能更好明确分子类

型。现在的穿刺针穿刺后有防范癌细胞转移的作用,另外还有一个套管,所以通过穿刺腔道,癌细胞转移的机会微乎其微。患者不要有顾虑。

问:在预防癌症方面,我们可以采取哪些对策?

答:几乎所有的癌症,都与生活方式有一定的关系。首先是不熬夜。无论有事没事,工作忙不忙,年轻人都喜欢熬到深夜,好多人休息都是在凌晨 1 点以后,这是一个非常不好的习惯,会摧毁自己的免疫系统,让癌细胞有机会迅速发展起来。

其次改变饮食习惯。很多人饮食不规律,要么暴饮暴食,要么嗜食煎炸烧烤食物,这些都是诱发胃癌、肠癌的高危因素。

再次要告别“宅”。有些人不愿意参加户外活动,喜欢闷在房间里,或者车里。特别是开着发动机宅在车里等人,车内小空间污染也不容低估,大气污染依靠个人力量尚无法改变,但有些人能够为控制的因素要主动去改变。

最后心情要放松。人们要学会在紧张的生活工作中自我疏导和调节,放松心情、劳逸结合。改良自己的生活习惯,年轻人患恶性疾病的几率就会减少很多。魏立 整理

成绩只是一下子,视力才是一辈子 寒假,聚焦青少年近视防控

2015 年寒假已经过半,很多中小学生学习时间宅在家里,离不开电脑、电视、手机等电子保姆的陪伴。这就难免一个寒假下来,近视度数猛升,“近视大军”猛增。寒暑假是孩子近视增加的分水岭。寒假近视增长如何控制? 这是许多家长特别关注的话题。

家长对近视矫正认识上有误区

随着医学知识的普及,大多数家长都能够正确认识对于近视矫正要选择正规的眼科医院进行医学验光配镜,但配镜后很多家长仍然会陷入误区,眼镜确实配好了,孩子也能看清了,但没几个月度数就不够用需要重新验配,近视以每年至少更换一副的速度发展,导致家长不愿意让孩子诊查并配镜。

其实孩子度数的加深受诸多因素影响,比如因为上课、写作业时眼睛与书本距离过近,加上喜欢歪着甚至躺着看书、看电视、玩游戏等,加重眼睛负担。如果不及时戴眼镜进行矫正,反而会加速近视的发展。

框架镜确实能够让孩子看得清,但仅仅把效果停留在让孩子获得清晰视力的层面上,是远远不够的。对于青少年来说,如何有效控制近视的发展、抑制近视加深,才是更为重要的问题。普通大众熟悉的像药物治疗、穴位按摩、器械辅助等只对近视疲劳引起的调节痉挛有短期缓解作用,并不能真正地控制近视。

现在的中老年人都喜欢外出活动,骑行、农家乐、国内外旅游,退休生活丰富多彩。然而,从临床收集的病例看,需要提醒中老年人及其家属注意,外出活动单干、个体化,或行程过于密集、频繁、紧凑,中间缺少必要的休息,有可能会造成患病或原有基础疾病复发或加重。

相对于年轻人,中老年人身体机能退化,元气不足、阴阳亏虚、不能充分濡养机体,或痰湿瘀血、阻塞经络、气血瘀阻、气机不通,相当于西医诊断的激素水平不足,中枢与周围神经营养缺乏,一过性的脑供血不足,视觉听觉等一过性的缺失或迟钝,骨与软组织的退



孩子近视增长究竟该如何防控?

目前世界眼科公认的最有效的近视控制技术是角膜塑形镜。其在矫正的同时,可以阻止近视度数和散光度数的不断加深,特别适宜近视发展迅速又迫切希望控制近视发展的青少年。因为相比普通框架眼镜来讲,角膜塑形镜控制近视增长的效果是其 5 倍,每年可以把度数控制在加深 25 度近视左右甚至不增长,操作起来也比较方便,只需夜间睡觉时配戴 6-9 个小时,白天眼睛就可以不用戴镜也能处于不近视状态,裸眼视力清晰,正常用眼,并可有效控制近视度数加深。

此外,在饮食上,家长可以选择给孩子的膳食搭配中加入一些含叶黄素的蔬果或补充剂,如奇异果、西兰花等。叶黄素是维持

视细胞和视神经的正常视觉功能的重要元素,它是眼睛的天然抗氧化剂,对视网膜中的黄斑有重要保护作用,能够有效防止光对眼睛的危害。

严控使用电子产品的时间和频率

现在各种平板电脑、手机、游戏机等电子产品都具有很强的娱乐功能,尤其是在假期里,几乎成了孩子们的“掌中宝”。不过,这些电子产品大都屏幕较亮,强光(尤其是蓝光)刺激容易引起孩子视疲劳。而且,近距离看屏幕,眼部睫状肌处于调节紧张的状态,时间过长会导致痉挛,进而引发近视。此外,由于专注屏幕,眨眼次数少,泪液蒸发快,还可能导致干眼症的发生。

孩子在接触电子产品时,家长一定要注意控制时间和频率,不能让他们注意力长时间集中在电子屏幕上。当然,除此之外,严格控制孩子看电视、上网的时间和距离等等,也是家长应该注意的细节。

很有必要给各位中小学生提个醒:千万要保护好眼睛,不要让自己心灵的窗口蒙上阴影;也很有必要给孩子们的父母提个醒:千万要关注和关心自己孩子的视力,应多带孩子走出去,做些大自然环境下的健眼活动。孩子在成长的过程中不仅要学会如何做一个“明白人”,更需要家长帮助他们做一个“明眼人”。

李珊珊(上海市眼病防治中心副主任医师、视光中心副主任) 本版图片 TP

出游前,别让健康“掉队”

行性疾病,等等,致使出行途中很容易出现健康问题。因此,我们提出,出游前别让健康先“掉队”。

1. 做好全身定期体检,或外出活动之前系统体检,如消化系统、骨密度水平、心血管系统、关节状态等,做到无病预防,有病治疗,以免身体突发状况而无法应变。

2. 合理安排旅程线路,两个以上旅程的密集程度要因人制宜、因时制宜,防止超过可能的承受度。

3. 在两个比较大的旅程之间,安排比较长时间的休息,例如一个月,也可以在此期间同时进补,以便外出活动,及时修复,养精蓄锐,不伤元气,再接再厉,细水长流。

4. 外出活动,包括旅游,适宜多个同伴结伴同行,不要个体化,同伴少了也不行,这样目标比较大,容易引起其他行人或车辆的注意,可能容易规避交通事故,旅途中彼此也有照应或提醒,减少危险和事故的发生。 闵照敬(复旦大学附属华东医院市政府门诊部)

宝宝勤沐浴 头脑多受益

新手父母如果认为给宝宝洗澡仅仅是完成日常清洁,那么这样的认知就太过表浅了。日前发布的《强生全球宝宝沐浴调研报告》提示沐浴中的感官体验对婴儿健康快乐的成长至关重要,沐浴还有助于宝宝的大脑发育。

参与本次调研的首都医科大学附属北京儿童医院皮肤科主任马琳教授介绍,沐浴、抚触等亲子互动能使宝宝在亲密的肌肤接触、视线沟通、语言交流中获得精神的放松。这些互动同时也会使宝宝皮肤内的触觉小体获得更多刺激并传递至大脑,促进大脑发育。宝宝 3 岁时,85% 的宝宝大脑已经得到发育,也就是说,在此之前的所有体验都将对宝宝的大脑发育产生影响。

马琳教授进一步指出,洗澡使宝宝能有机会使用嗅觉、触觉、视觉和听觉,为宝宝提供了多种感官的“游乐场”,使父母和宝宝得以交流和建立情感纽带。洗澡时宝宝玩耍泡沫有助于婴儿发展手眼协调能力,意识到有些物体即使看不到也依然存在。洗澡时播放音乐或唱歌可以刺激负责记忆的大脑区域,播放特定音乐还能刺激负责视觉形象的大脑区域。洗澡时与幼儿交谈也能促进语言能力的发展。研究表明,经常有父母对其说话的婴儿在 24 个月时将拥有更大的词汇量。在沐浴前后的常规按摩也是一个绝佳的肌肤接触机会,被证实能够有效改善宝宝的呼吸频率和心率。

最初的几次给宝宝洗澡,父母和家长们都会感到自己不得要领,担心手笨甚而心生焦虑。其实,不用太过紧张。首都医科大学附属北京同仁医院妇产科总护士长郑桂香提醒新晋爸妈,给宝宝沐浴时有不少细节在实际操作中需要格外注意。环境温度设定在 26℃,如果给新生儿洗澡则提高 2℃,即 28℃-30℃左右,水温宜 38℃,记得先放冷水再加热水,以免不慎烫伤意外。整个洗澡过程中一定用手托着宝宝,让他获得充分的安全感。一定要避免浴霸直射婴幼儿眼睛。洗完用足够大的浴巾包裹并轻轻拍身上的水而不是用力揉搓,最后给全身抹上润肤剂,盛夏必要时用爽身粉。马琳教授认为,看似“不堪回首”的沐浴经历都将成为亲子关系最美好的回忆之一,父母们要珍惜每天的沐浴时刻,和宝宝一起分享更多好时光。 虞睿