

向乳腺肿瘤“亮剑”

在全球范围内,乳腺肿瘤的发病率居高不下,而乳腺癌的死亡率正不断下降。其原因不仅得益于女性乳腺疾病筛查和早诊早治医疗流程的建立,更得益于近年来不断发展的医学技术和综合诊疗规范化水平的提高。

哪些患者适合保乳

保乳手术确实是为了外观美,这种对美的追求如同我们每个人不希望自己有疾患一样,完全是正常心态的反映。然而通过保留乳房追求美是否合理主要取决于保留乳房的同时是否也能保证乳腺癌的局部控制效果,尤其是能否保证获得与乳房切除相同的生存机会。临床实践证明,对于早期乳腺癌,行根治手术与行保乳手术加放疗相比,5年、10年术后复发率及生存率基本相似,没有统计学差别。但相对于大刀阔斧的破坏性治疗,保乳手术更能帮助患者重建自信,提高生活质量。

保乳手术往往适合病期较早的乳腺癌,一般是肿瘤≤3厘米的孤立病灶。若触摸不到肿块,仅为孤立成簇的微小钙化灶,经“X线立体定位”切除活检证实为乳腺癌,也可行保乳手术。一般肿瘤边缘距乳晕边缘≥2厘米,这样保乳后乳房的外形所受的影响较小。适中的乳房和肿瘤体积比例也在考虑范围之内。乳房过小,保乳手术后乳房外形并不理想;乳房过大,放疗后皮肤纤维化会导致胸部两侧明显不对称。除此之外,保乳手术后均推荐患者接受放疗以加强局部疾病控制,因此有放疗禁忌证的患者不适合保乳手术。 **沈坤炜**

代,进入了保留乳房时代。这种发展趋势既保证了生存机会,又改善了生活质量;既重视了疾病的控制,又凸显了以人为本的理念。因此这一转变也是医学模式转变的体现。乳腺癌根治性手术可分为:乳腺癌根治术、乳腺癌扩大根治术、乳腺癌改良根治术、单纯乳房切除术和乳腺癌保乳术。目前常用的乳腺癌手术方法是乳腺癌根治术、乳腺癌改良根治术以及乳腺癌保乳术。 **李亚芬**

现分叶状或如葫芦样生长的肿瘤。

具有典型体征及影像学表现的乳腺纤维肿瘤的诊断,并不困难。在临床工作中,为避免对恶性肿瘤的漏诊,国外常采用乳腺肿块的三联检查:临床体检、影像学检查、穿刺活检。

但是由于细针穿刺具有一定的漏诊率,加上中国女性乳腺癌的发病年龄比欧美国家要早约10年。因此在国内临床工作中,通过体检发现明显肿块的女性,若B超或联合穿刺检查考虑良性的,可根据患者意愿进行随访,但必须告知患者必须承担极小

的延误诊断的风险,结合患者的意愿决定下一步治疗。若穿刺结果为正常乳腺组织或脂肪组织,应考虑诊断不明确,可再次进行穿刺,若仍不明确,须进一步手术活检以明确诊断,如果在临床体检中医师怀疑肿块有恶性倾向,则宜尽早行手术切除活检。

根据肿瘤的不同部位决定不同的手术切口。乳晕附近的肿瘤可取环乳晕弧形切口,皮内缝合切口,伤口恢复后瘢痕不易察觉。乳房下部的肿块可沿乳房下缘行弧形切口,这样伤口更为隐蔽。年轻患者若肿瘤<3厘

米可行麦默通微创旋切术,该手术为微创手术,通常在乳腺边缘较为隐蔽的部分选取5毫米左右的微小切口,术后几乎不留瘢痕,经过加压包扎以及无菌技术的应用,术后出血、感染等并发症亦可避免。

对于35岁以上的患者,建议在临床体检、影像学检查、穿刺活检明确诊断后及时行手术治疗,手术时应选择切除肿块周围部分腺体以预防复发。 **陈伟国**

(作者均为上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺疾病诊治中心教授)

乳腺癌的手术方式

手术是唯一可能治愈乳腺癌的方法,所以对于早期乳腺癌,手术切除肿瘤是首选的治疗方式。乳腺癌的手术方法经历了长期的演变,过去人们认为手术做得越大,切除得越完全,效果就越好。但是近年来这种观点有所改变,主张在保证肿瘤完全切除的基础上尽可能减少手术创伤。乳腺癌的手术治疗已从根治术时代、改良根治时

关注乳腺纤维腺瘤

乳腺纤维腺瘤是最为常见的一种乳腺良性肿瘤,好发于年轻女性,月经初潮前和绝经后女性少见。目前认为可能与雌激素水平相对或绝对升高,乳腺组织对雌激素过度敏感以及饮食、遗传等因素有关。

乳腺纤维腺瘤最为常见的就诊原因是患者自行发现乳房肿块。肿块大多发生于外上象限腺体丰富的区域,常呈单发,也可能为双侧乳腺多发。形态大多为椭圆形或圆形,但也可能出

乳腺增生患者可以安全喝豆浆

豆浆是物美价廉的大众“保健饮品”。但是,长期以来,关于豆浆流传着各种版本的流言蜚语,极大地影响百姓正确选择食用豆浆。今天我们来为豆浆正名。

当女性发现乳腺小叶增生之后,很多医生都会嘱咐患者以后不要再喝豆浆了,理由是豆浆中含有植物雌激素。豆浆有这么大的威力吗?一杯豆浆到底含有多少植物雌激素呢?

先来了解一下乳腺小叶增生。这是女性常见的增生性病变,可发生于青春期以后任何年龄的女性,引起乳腺小叶增生的原因很多,主要与内分泌失调或精神情志有密切关系。

豆浆中的植物雌激素也就是大豆异黄酮,因为与雌激素具有相似的分子结构与分子量,可以与雌激素受体结合,发挥弱雌激素效应,它的雌激素活性作用十分微弱,还不到内源性雌激素雌二醇的千分之一。因此,当人体内雌激素水平过高时(如乳腺增生、子宫肌瘤等),雌激素活性微弱



的大豆异黄酮占据雌激素受体,从而发挥抗雌激素的作用,这就是大豆异黄酮对雌激素的双向调节作用。

目前关于大豆异黄酮安全性方面的人体试验研究数据很少。一项随机、双盲、安慰剂对照研究结果显示,绝经后女性每日补充150毫克大豆异黄酮,5年后子宫内膜增生的危险性增加。如此看来,过量的补充植物雌激素确实存在一定的健康安全隐。但是,也有临床研究证实每日通过膳食摄入42.3毫克大豆异黄酮,可以降低绝经后女性乳腺癌的发病

率和复发率。

实际上豆浆中大豆异黄酮的含量并不高,每100克豆浆中含量为9.65毫克。这样算来,每天喝300克豆浆,也只摄入了28.95毫克的大豆异黄酮。150毫克的大豆异黄酮不容易直接从天然的食物中获得。除了豆浆之外,其他豆制品也都含有大豆异黄酮,但由于加工过程中大豆异黄酮的流失,含量也并不高,100克豆腐中约含有27.91毫克大豆异黄酮。

关于大豆异黄酮的推荐摄入量,目前建议,绝经前女性及成年男性每日可摄入40毫克,绝经后女性每日60毫克,孕妇与婴幼儿和青少年的推荐量相同,为每日25毫克。

因此,依靠食物来源的大豆异黄酮是十分安全的,乳腺小叶增生患者每日除了喝1杯豆浆之外,还可以适当吃一些豆制品,不必过分担心。另外,由于市面上的豆浆一般浓度都不够,如果买一个豆浆机自己动手打豆浆,把过滤出来的豆渣也一起吃掉,这样就可以充分发挥大豆的营养价值以及保健作用,获得物超所值的效果。

葛声(上海交通大学附属第六人民医院临床营养科主任)

一提起溃疡,大家马上联想到口腔溃疡或者消化道溃疡,而有一种“溃疡”属于外科临床常见病,若不及时规范医治,后果很严重,那就是下肢慢性溃疡。这种溃疡有点棘手,病程超过1个月以上,仍未能愈合。

引起下肢慢性溃疡的病因有很多,比如周围血管疾病引起的溃疡、放射灼伤性溃疡、化疗引起的溃疡、神经损伤性溃疡等,其中周围血管疾病最常见,又可分为静脉性溃疡和动脉性溃疡,以静脉性溃疡占绝大多数。

静脉性溃疡,即由于下肢静脉病变引发的溃疡,常见病因有下肢浅静脉曲张、原发或下肢深静脉血栓形成后继发的下肢深静脉、交通支静脉瓣膜功能不全。最终导致下肢静脉曲张,长期静脉高压,皮肤营养不良,皮肤溃破,经久不愈,或愈后反复溃破,长期不愈的溃疡还可能发生癌变。中医称为“臁疮”,俗称“老烂脚”。多发生在小腿下1/3到足踝部。

静脉性溃疡多伴有小腿或足踝部的浮肿,朝轻暮重,或患者久站久行后患肢酸胀沉重,休息或抬高患肢后得到缓解;此外,小腿皮肤可伴有色素沉着、皮肤瘙痒、湿疹等变化。患者多有下肢静脉曲张的家族史,以及长期站立工作史。

动脉性溃疡,即是由于下肢动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎以及血管性糖尿病足溃疡。主要病因都是因为下肢动脉血管严重狭窄或闭塞,引起局部供血不足而发生坏死、溃疡,严重时可能需要截肢(趾)。中医称为“脱疽”。多发生于足部、脚趾末端。动脉性溃疡常伴有肢端发冷、麻木,皮肤温度降低,肢端或下肢的剧烈疼痛,夜间、气温降低时加重。在发生溃疡前通常经历了间歇性跛行、静息痛阶段。患者常伴有高血压、高血脂或糖尿病,以及长期吸烟史。

在临床中,也有不少病人同时并存动脉和静脉病变,因此溃疡的表现和性质并非如上述典型和容易鉴别。

针对不同的发病原因,采取病因治疗和对症治疗,中西医结合治疗才能有的放矢,争取更好的疗效。

所谓病因治疗即是解除或缓解形成溃疡的血管病变,如下肢静脉曲张引起的溃疡可通过筒捷有效的微创手术治疗曲张静脉、病变的交通支静脉,缓解下肢静脉曲张、静脉高压,从而促进溃疡愈合。下肢动脉硬化闭塞症、糖尿病足引起的溃疡可以通过血管腔内治疗,对狭窄的动脉进行扩张,对闭塞的动脉进行开通,恢复血供,促进溃疡愈合。同时中医中药治疗可以促进侧支血管的建立和开通,增加局部血供,减少或控制血管闭塞的进展,减少疾病的复发。

所谓对症治疗,即根据疮面的不同情况,采用不同的中医特色外治法(如熏洗、缠敷、贴敷)、特色中药外用(生肌散、黄连液、红油膏等),及不同的换药方法(如中药化腐清创术、中医拖线疗法),加速溃疡愈合。王小平(教授)王珊珊(上海市中医医院外科)

下肢慢性溃疡辨证处理愈合快

眼疾中医内外兼治

随着环境的变化,生活方式的改变,现代信息的飞速发展,各种眼病发病率呈逐年上升趋势,尤以各种老年退行性眼病和近视、干眼居多。

中医眼科是在中医阴阳、五行、五脏学说基础上发展而来的,以五轮学说为代表,通过中医辨证施治来治疗各种眼疾。“五轮学说”即瞳仁属肾,称为水轮;黑睛属肝,称为风轮;两眦血络属心,称为血轮;白睛属肺,称为气轮;眼睑属脾,称为肉轮。通过观察五轮的形色变化,可以诊察相应脏腑的病变,对眼科临床和内科病症的诊断具有一定的意义。

目前眼科疾病达100种之多,而这些眼疾当中有些无法根本治愈,有些眼病经常复发,治疗效果不佳,其原因是由于眼底小动脉血管硬化或者闭塞,从而导致眼内的各组织细胞供血不全,最后发生病变,而小动脉血管的问题并不是简单的血栓,因为这种堵塞都是体内各种毒素在小血管内的淤积以及代谢缓慢,细胞失去活性,营养眼部物质缺少,而导致各种疑难疾病发生。

中医眼科采用内服外治,标本兼顾的办法,方药内服调整患者机体内环境,外治主要采用纯中药熏蒸及灸疗点穴,两相结合以达到改善眼病供血状态,提高血液携氧能力,清除眼内自由基,疏通血管经络,软化血管,改善血液循环,从而解决因血液循环障碍供血不足而引起的各种眼病。 **华平东**

(上海市眼病防治中心中医眼科)



胃肠道进入节后“调养期”

春节长假期间湖吃海喝导致的胃肠道问题,开始陆续暴露,比如厌食、反胃、胀气、打嗝等,还伴有其他种种不适,如头痛、脑袋胀、全身酸胀不适等,而口气重、嘴巴苦、舌苔黄厚等也频频出现。徐浦中医医院中医内科副主任医师王起槐建议市民,在

节后可以量身配制食疗养生粥,以五谷粗粮为主,或加入地道药材,让不堪重负的肠胃得到休养与调理。

人们也可多吃些去火的蔬菜,如冬瓜、蘑菇、苦瓜、豆芽、百合等,这些和肉类搭配能降火开胃,清热解毒。饭后还可吃去火的水果,如苹

果、梨、橙子等,而榴莲、龙眼、橘子、荔枝等热性水果要少吃。燕麦、洋葱、玉米、山药、银耳、海藻、芹菜、山楂等都是值得推荐的“刮油”食品。饮料应以清淡为主,绿茶、菊花茶、苦丁茶、乌龙茶、薏米水为首选。同时少吃生火的食物,像油炸食品、甜食及热性食物,比如羊肉、辣椒、大蒜等。 **虞睿**

本版图片 TP