

正确应对癌前期病变 将乳腺癌扼杀在萌芽中

门诊中，经常有一些患者因查出小叶增生而惶恐不安，非常担忧会发展成乳腺癌，更有甚者病急乱投医。对此，复旦大学附属华山医院甲乳外科邹强主任忠告：乳腺（小叶）增生是女性常见的一种生理状态或者归之为一类乳腺良性疾病，日常中保持良好生活习惯，做好定期检查，一般不会发展为乳腺癌。但是，如果检查出有乳腺不典型增生或原位癌等癌前期病变，则需引起高度重视，除了解家族史和密切随访外，还需考虑遗传易感基因检测，必要时接受适当的预防性药物或手术治疗。



癌症是遗传和环境因素共同作用的结果。乳腺癌的发生发展是一个从无到有的漫长过程，可能的进展包括乳腺增生、癌前病变（乳腺不典型增生和原位癌）、浸润癌，但是部分过程是可以停止甚至可逆的。其中，乳腺癌的癌前病变是指正常的乳腺导管上皮细胞在形态上有一定的异型增生，随访一段时间后可以发展为癌的乳腺增生性病变，组织病理学检查是诊断癌前病变的最可靠标准。近年来，我国乳腺癌发病率逐年攀升，乳腺癌已成为我国女性发病率最高的癌症，而诊断出癌前期病人的比例也在逐年升高。

邹强主任表示，癌前期作为疾病进展中的关键时期，如果患者能在这一阶段得到密切随访和药物及手术预防，是有可能避免其进展为乳腺癌的。乳腺癌的癌前期预防需要把握主要的三项指标，即乳腺癌家族史、自身的非典型增生和遗传易感基因检测。围绕这三项指标，具体到癌前期的预防措施有哪些呢？

早期筛检

普通人群筛查年龄在 40 岁或 45 岁后，常用筛查方法主要有钼靶摄片和彩超。如果有乳

腺癌家族史、有乳腺非典型增生，这些人群需在乳腺专科医生指导下进行乳腺癌的遗传易感基因检测。若基因检测结果为阳性，主张提前筛查年龄至 35 岁甚至更早，同时建议联合核磁共振检查，并考虑增加随访频率。早期筛检，早期诊断，早期预防，一样能起到很好的防癌效果。

手术预防

2015 年美国国立综合癌症网络发布的《降低乳腺癌风险指南》提出，支持慎重选择预防性双乳切除术，仅用于有 BRCA1/BRCA2 或其他遗传易感基因突变的携带者、及此前具有小叶性原位癌的女性。如果有乳腺癌家族史，携带 BRCA 基因突变，并且患者已经处于癌前期，患者强烈要求手术的话，可以审慎考虑进行预防性切除术。而乳腺预防性切除后的乳房重建技术在国内已经起步并日渐成熟，可以恢复女性乳房的一个基本外形，使其重建自信。

化学预防

即使上述患者不愿意接受预防性切除手术，也可以考虑化学预防。化学预防是指应用化学制剂来抑制癌前病变转变为浸润性癌。有癌

前期的病人，特别是伴有乳腺癌家族史或 BRCA 基因检测结果阳性的人群建议使用化学药物预防。用于化学预防的药物主要有：选择性雌激素受体抑制剂，芳香化酶抑制剂。作用机制分别是减少雌激素与乳腺上皮细胞的作用，减少绝经后雌激素的产生。如果能在癌前期及时进行化学预防，极有可能起到早期治愈的效果。

改变生活方式

合理认识乳腺癌的危险因素，这其中月经初潮过早、绝经晚、初产年龄晚、未生育、口服避孕药、雌激素替代治疗史、乳腺癌家族史、吸烟、饮酒、肥胖、缺少体育锻炼、高脂腌制饮食、辐射及化学暴露等；而哺乳和摄入新鲜的蔬菜水果对乳腺癌有一定的抑制作用。

综上所述，乳腺癌的癌前期高危女性应注意日常生活方式，在专科医生的指导下进行基因检测，早期筛查和密切随访，早期诊断和早期的药物预防或手术预防等。邹强主任指出，华山医院甲乳外科积累了丰富的癌前期诊断治疗经验。虽然确诊癌前期病人的比例逐年升高，但这一部分病人在早期的诊断和临床干预中得到了更好的生存获益。凌溯 本版图片 TP



知“心”话

两只呆萌的企鹅成了“网红”，因为它们是做微信朋友圈“友谊的小船说翻就翻”的主人公。原本这个故事描述的是“友谊”可能因为各种鸡毛蒜皮的小事而翻船。“友谊之船”的比喻，让人很容易联想到英语中“友谊”一词的组成就是“朋友+船”，而人际关系一词则是“关系+船”，这是否隐喻了友情小船和爱情巨轮以及亲情航母，都需要用心经营，精心维护，否则就要非翻则沉呢。大家对此都有切身体会，对“友谊”的脆弱性心有戚戚焉，而且两只企鹅呆萌可爱，翻船的画面有太多想象空间，因此在网络上爆红也在意料之中。

更为有趣的是，这个故事被广大网友演绎出了一个又一个新版本，医生版、警察版、媒体人版、银行版、设计师版等等，而且新的版本还在不断出现。这些衍生的版本更多是自嘲本行业的忙碌辛苦，吐槽不被外行理解的郁闷辛酸，展现出各行各业的众生万相，然而这些槽点是那么真实和熟悉，一下子就能戳中人们的笑点和泪点。捧腹之时，可能眼角还会挤出几滴眼泪，擦干眼泪则会发现，身心放松许多，轻装前行，继续坚守自己的岗位，坚持自己的梦想。

心理学家认为，幽默和自嘲是更为成熟的应对压力的方式，往往有“四两拨千斤”的功效。我们都知知道，面对同样的境遇，如果看法不同，那么感受和行为也会迥异。如果我们能够以幽默的方式，自嘲压力和困难，意味着我们不会沉溺在压力所致的负面感受中不能自拔，而是可以跳脱出来，以旁观者的角度来看问题，并且能够拥抱轻松和愉悦的感受，会更倾向于积极地行动。

另外，那些吐槽本行业酸甜苦辣的版本，为什么我们更热衷于在社交媒体上转发呢？

这表达了我们希望被理解的愿望。我们常常感到工作本身的沉重压力，而不被外行亲朋好友理解，则更像是压垮我们的最后一根稻草。社会分工越来越精细，隔行如隔山，我们对其他行业的理解是非常片面的，可能仅凭偶然的不佳体验，就会全面否定一个行业所有人的努力。同时，我们也常常被外行误解，因此我们有强烈的表达愿望，希望让别人看见我们的付出和努力，体谅我们的辛苦和无奈。但是谁也不愿意成为“祥林嫂”天天哭诉家世、招人厌烦，幽默和自嘲是更为优雅和柔软的吐槽方式，也更容易达成让外行理解我们的初衷。

刘文娟（复旦大学附属中山医院心理科）



出生就能预知成年后长多高？ 中美专家研讨利用基因预测身高

“孩子生下来就知道成年后能长多高”，这不是好莱坞科幻大片，而是在未来有望成为现实的最新医学研究成果。

日前，在本市举办的“中美儿童生长发育联合高端会诊中心”成立仪式上，全球生长激素研究会主席科恩博士与本市儿科内分泌领域专家着重探讨了美国最新公布的一项研究成果。研究指出，从 253288 个人的基因组中收集并分析了约 200 万个常见基因变异，然后从这些基因中筛选出了 697 个与身高有关的基因（分布在 424 个基因区域），这是迄今为止与性状特征和疾病有关的最大数目基因，意味着科学界已至少可以解释五分之一的身高遗传机制了。世界基因组学研究的重大进展，使利用基因预测身高的大数据模型构建成为可能。我们来“脑补”一下这样一幅“精准医疗”的美好前景：如果拥有足够多个体基因组和个体发育生长数据，我们就可以很精准地预测一个儿童成年后的身高。

“基因预测身高”项目专家金磊博士指出，身高精准预测是一项复杂的课题。一个人的身高由先天基因（遗传）和后天因素共同决定，其中基因影响一个人 60% 的身高，后天环境因素影响剩余 40% 的身高。因此，在对后天环境对身高影响因素（疾病、运动、营养、心理、睡眠等）综合性评估的基础上，并综合考虑骨龄身高、趋势身高，再通过遗传基因与身高的数据模型综合测算，就可以解开身高之谜的大幕。

传统最常见的身高预测方法是用父母身高推算孩子未来身高，由于忽略了个体发育的后天环境差异，误差不可避免。精准医疗时代，生命科学已不再像以前那样只在实验室里做实验，而是需要掌握大量的数据。身高预测的准确度取决于预测模型的数据采样代表性和数据量。目前国内的精准化医疗的大数据积累刚刚起步，要找到所有与中国人身高相关的基因将是一个可预期的漫长过程。虞睿

口腔溃疡、口臭应及时治疗

口腔溃疡俗称“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒、饮食肥腻等引起胃火积盛，气郁化火，造成阴虚津亏，即身体内的阴液亏虚，上不能滋润口咽，下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔容易发生口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭口干等；积热郁结于胃肠则胃灼烧心，肠燥便秘，消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口渴，唾液减少会降低口腔粘膜的抵抗力，减弱对口腔牙龈细菌的抑制，容易发生口腔溃疡、牙龈炎（牙周炎）等。欲除口腔之痛，必先滋补阴液，使唾液等阴液充裕，同时清除虚火郁热，行气解郁，贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等 12 味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”，独

有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下。按疗程坚持服用，有效治疗反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃痛烧心，对体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面，建议患者服用时可在口中含服 3-5 分钟，然后缓缓咽下。4 天一疗程，一般 1-2 疗程，重症加量，延长疗程。

全市各大药房有售
电话：62041665

国药准字 Z20025095 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司上海备案号：2015 年 5 月 6 日黔药广审（文）第 2015040036 号发明专利号 ZL02147672.1 请按说明书使用或在药师指导下购买和使用 OTC，不良反应：尚不明确，禁忌：尚不明确。OTC



灰甲不灰心，治疗有方法

电话：62041665

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店，淮海路各药房，静安区各药房，余姚路 118 号，虹口：四川北路各药房，徐汇：汇丰各药房，茶陵路 216 号，长宁：得一各药房，静安：闻喜路 1220 号，普陀：中山北路 2399 号及复美各药房，浦东：海洋路 622 号，养和堂各药房，惠南镇城东路 268 号，杨浦：长海路 349 号，宝山：牡丹江路各药店，友谊路 223 号，闵行：江川路 242 号，莘朱路 152 号，松江：余天成各药店，嘉定：梅园路 75 号，金山：恒德药店各药房，奉贤：解放中路 20 号，青浦：城中东路 266 号，崇明：东门路 178 号等全市各大药房有售。

国药准字 H52020539，黔药广审（文）第 2015100118 号，上海备案号 2015 年 11 月 5 日，请按药品说明书使用或在药师指导下购买。不良反应：偶见皮肤刺激如灼烧感或过敏反应如皮疹、瘙痒等。禁忌：尚不明确 OTC

