



乳腺癌严重危害妇女健康

——就乳腺癌的防治等与市人民医院乳腺外科主治医师黄恒一席谈

本报记者 张立华

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤,全世界每年约有120万妇女发生乳腺癌,有50万妇女死于乳腺癌。近年来,我国妇女乳腺癌发病率正逐年上升,尤其沪、京、津及沿海地区是我国乳腺癌的高发地区,1972年上海的乳腺癌发病率为20.1/10万,1988年则为28.10万,是女性恶性肿瘤中的第二位。那么,如何防治乳腺癌,人们对乳腺癌的认识还有哪些误区等,本报记者采访了市人民医院乳腺外科主治医师黄恒(以下简称黄女士)。

记者:黄医生,您好!近年来,我国广泛开展“粉红丝带”关爱乳房运动,获得社会公益界、医疗界、名人阶层的广泛关注。但是对于女性而言依然存在认识上的误区,那么,黄女士您对乳腺癌的认识上有哪些误区呢,怎样才能从误区中走出来呢?

黄:根据我从医多年的经历,感觉本地区妇女对乳腺癌的认识存在如下几方面误区:一是很多妇女认为乳房疼痛才去医院就诊,而忽略了无痛性乳房包块,前者才是乳腺增生的主要表现,而后者才是乳腺癌的主要表现。说明普遍对乳腺癌的临床表现缺乏基本的了解;二是很多人认为每年参加一次单位组织的查体就够了,事实并非如此。癌一旦发生,将呈倍增式生长,一年的间隔可能过短。另外,单位组织的物理检查、红外线检查等,对早期诊断效果有限,正确的策略是定期(因人而异)、合理的影像学检查(B超或钼靶X线);三是很多人患了乳腺癌,就着急要求医生手术切除。切记,乳腺癌是一种全身性疾病,不同时期的乳腺癌治疗方案是不同的,要在正规医院从第一步开始进入合理的综合治疗程序,

比如,局部晚期乳腺癌首先宜行术前化疗而非手术。
记者:黄医生,最近几年我们国家也在提倡保乳术,体现了人文关怀的理念,那么请您就这方面谈谈好吗?

黄:从外科角度来看,现在乳腺癌手术有两方面要求;一方面是要完成乳腺癌的根治手术,减少局部的复发。另一方面又要完成恢复女性乳房的要求,尽量避免给女性同胞带来负面的创伤。目前通过一些外科技术来逐渐减少对女性乳房的损害,比如说明才您说的保乳手术,仍然是乳腺癌的根治术,只不过是保留了乳房。并且保乳手术也有先决的条件,不是说所有的乳腺癌患者都可以做保乳手术,只是对于一些比较早期的患者可以做保留乳房的乳腺癌根治术,这样既能根除疾病又能保持女性同胞的形体美。同时,要实施保乳手术也需要我们在检查和诊断方面要跟得上,比如说在诊断方面必须要做到早期发现,才能达到保乳手术的目的。

当然乳腺癌的新技术还有很多,保乳手术只是改善女性形体美的其中之一。还有一些病人,虽然乳腺癌的手术不能保乳,但是可以做重建乳房手术,对于已经失去乳房的患者,如果想恢复形体美,可以进行乳房再造。
记者:这么说,在所有癌症中,乳腺癌的治疗效果确实比较好。也证实了乳腺癌治疗水平和生存率是有科学根据的。实际上,恐惧乳腺癌时代已经过去了,因此,患者完全可以卸下包袱治疗。但是,对于那些依然非常恐惧乳腺癌的患者,医生将如何沟通呢?

黄:医生要满足患者的知情权,病的发展要说清楚。这种术前

的沟通很重要,所以我们一般要挤出时间和病人谈,给其这些信息,给其生的希望。如果患者悲观失望,不仅影响生活质量,也影响生存质量。因为抑郁的情绪对身体没有好处。鼓励患者要对生命充满信心,密切配合医生所选择的治疗方案,争取最好的预后,形成时间、生命、信心、治疗的良性循环,最大限度地提高生活质量。
记者:严重乳腺增生是什么原因引起的?如何预防乳腺增生?

黄:女性乳腺增生也可由一系列的不快乐情绪导致内分泌失调引起的。近几年,来乳腺门诊就诊的一般是30-50岁的女性,也有十几岁的少女。而受教育程度高、工作压力大的女性的发病率越高,女性乳腺增生的一个重要因素是情绪不稳定、爱生气。中医认为怒伤肝,肝气郁结、两肋胀痛,乳房和肝经是处于怒、愁、虑等不良情绪状态,就会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素相对增高,导致乳腺增生。女性身兼职业和事业的双重角色,面临竞争压力、工作繁忙、心情压抑、生活不规律、过度劳累等综合精神因素时,一定要学会放松。

通常预防乳腺增生方法:一是要保持心情的舒畅,情绪的乐观是乳腺增生的最好防御武器。二是年龄在20-50岁的女性,都应定期行乳腺普查,可通过自查、触诊、B超、钼靶等方式检查。20-35岁的女性应该一年做一次B超或乳腺外科检查,35岁以上的女性应半年至一年检查一次;高危人群(乳腺癌家族史、卵巢癌、腺癌体癌),有重度增生的女性应半年检查一次,进行动态观察。三是

减少人工流产次数,以减少乳腺增生的概率。四是生活规律,适当运动。平时劳逸结合,睡眠充足,少熬夜;适当进行跑步、扩胸等可以增强胸部健美运动。五是哺乳时时间要充分。女性产后不哺乳或哺乳不足6个月,会造成乳汁淤积,引发乳腺疾病的概率升高。六是避免激素类药物和美容产品的使用。七是最好不要佩戴过紧或有挤压隆胸效果的胸罩,这是影响乳房的新陈代谢和淋巴回流,导致乳腺增生。八是减少高能量的补品及食品。饮食以清淡为主,多吃绿叶蔬菜、新鲜水果,在无医嘱的情况下,不要自行服用蜂胶、蜂王浆、花粉及一些含激素的口服液,特别是处于更年期的女性,更不要借助这些补品来改变雌激素水平下降的现状。

记者:谢谢黄医生,给我们讲解了这么多乳腺增生和乳腺增生的相关知识,最后请您给我们广大女同胞提一些建议好吗?

黄:作为一名乳腺外科医生,我真希望广大的女性朋友,能用良好的心态面对生活,预防并自查乳腺的疾病,定期到医院专科检查,如果有问题可以随时候去医院就诊,对不幸患了乳腺癌的朋友您要树立信心,乳腺癌虽然是癌症,但是并不可怕,随着科学不断进步的发展,乳腺癌的治疗也越来越好,我们医生能够运用不断进步的科技,使病人从中获益,也会还患者一个美丽的形体。



三伏天补什么

三伏天是一年内气温最高、湿度最大的季节,古代医学家曾有告诫,暑邪极易耗气伤津,使人正气不足而引发各种虚症。根据中医“虚则补之”的原则,适当合理的“三伏进补”可以提高人的身体素质,关键问题是要分清虚实,对症补益。所谓“三伏进补”并非要服用多少营养食物或滋补药品,而是对身体机能进行全面的调整和梳理,我国历代养生学家主张,人欲安度炎夏,必须根据自身的健康状况及本人的生活习惯,将神补、药补、食补三者有机结合,灵活运用,方可收到预期的效果。

三伏进补要重视精神调养。中医认为,夏日主火内应于心,心藏神,主神志。暑气入心,易使心火上炎,使人烦躁不安,焦躁易怒,而情绪波动恰是夏日养生之大忌。所以,在三伏酷暑难熬之际,保持心情平静下来,防焦躁,始终保持“遇事不怒”的气度,正如《摄生消息论》中叙述的那样:“夏季更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心无炎,炎亦不热,更不生热矣。”

在生活起居方面,要做到既有规律,又不可苛求,饮食清淡、营养充足。为了保证足够的休息,每天的午睡是不可少的,午睡时间不宜过长,15分钟至1个小时以内为宜,这样既有助于机体疲劳状态的消除,又可避免出现“越睡越困”的现象。

三伏天湿热难忍,身体虚弱者可生指导下适当服用中成药进补,气虚者可选用补中益气丸、人参健脾丸、玉屏风散等;气阴两虚者可选西洋参蜂王浆、人参银品、生脉饮等。

小贴士

始终保持“遇事不怒”的气度,正如《摄生消息论》中叙述的那样:“夏季更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心无炎,炎亦不热,更不生热矣。”

在生活起居方面,要做到既有规律,又不可苛求,饮食清淡、营养充足。

为了保证足够的休息,每天的午睡是不可少的,午睡时间不宜过长,15分钟至1个小时以内为宜,这样既有助于机体疲劳状态的消除,又可避免出现“越睡越困”的现象。

三伏天湿热难忍,身体虚弱者可生指导下适当服用中成药进补,气虚者可选用补中益气丸、人参健脾丸、玉屏风散等;气阴两虚者可选西洋参蜂王浆、人参银品、生脉饮等。

市人民医院 黄恒 乳腺外科专家在线 乳腺外科主治医师

广州抗癌协会乳腺癌专业委员会委员,毕业于中山大学临床医学专业。专攻于以乳腺癌为主的乳腺疾病临床工作,在良性乳腺疾病的治疗方面有独特的见解,对乳腺癌的早期诊断经验丰富,准确率高,尤其擅长以手术为主的乳腺癌的综合治疗,如对乳腺空心针穿刺,前哨淋巴结活检术,保乳手术,微创术等乳腺外科新技术的开展,乳腺癌根治性手术及术前、术后的辅助化疗或放疗、内分泌治疗及定期随访的序列治疗方案,疗效显著。曾到中山大学乳腺肿瘤中心和广东省妇幼保健院乳腺外科深造,接受国际乳腺权威专家的诊疗技术培训,发表专业论文多篇,多次参加国内、国际乳腺癌学术会议。

咨询热线:13822514693



16岁妈妈不堪承受生活压力 掐死儿子后自杀

家中惨状惊呆了
17岁的石荣在通海一家石材厂打工,虽然自己还是未成年,但他已经有了一个1岁的孩子。6月26日,石荣下班后回到家中,但眼前的一幕却让他全身发麻,儿子、妻子躺在床上,儿子小臂浑身冰凉,头上有些血迹,脖子上有几道深深的痕迹;妻子清昏迷不醒,枕边全是血……
警方迅速将清石送往医院抢救治疗。

孩子小宝呼吸和脉搏均停止,眼睛瞳孔放大,确认已死亡。侦查人员在现场附近发现了带血迹的菜刀,农药空袋子。经法医检验,小宝是窒息死亡,案情性质为故意杀人。

通过走访调查,警方认为,清石先掐死孩子后又自杀的可能性很大。据此,清醒后的清石先是对事发经过避而不谈,专案组民警经过数

小时的劝导、说服工作后,才终于含泪向民警诉说了自己掐死1岁儿子后自杀的经过。

童年悲惨婚后无着
清石的童年是很苦的,1岁时父亲就去世,母亲也不堪忍受生活的压力,在父亲去世的第二年,就跟着一个四川男人改嫁到了外乡,母亲这一走就再也没有回来过。幼小的清石只得靠70多岁的奶奶养活。然而不单行,清石7岁时,年老的奶奶也去世了,清石就只有跟大伯生活。在这样的环境下学习、生活,使得她性格孤僻自卑,内心深处却强烈地渴望得到母爱。

2005年清石上了初中后,认识了同班的石荣,并与石荣偷偷相恋了。2006年年底,清石在石荣的鼓动下辍了学,并跟着石荣来到通海打工,投奔了石荣的父母。年幼无知的清石在石荣父母的支持下,简单摆了两桌宴席之后就结婚。婚后,石荣因担不起家庭之重,开始打骂清石,清石也慢慢觉得石荣并不是自己心中的“白马王子”。她总是觉得婆婆

对自己不好,丈夫对自己也不好,大吵一架后,清石回到了昭通老家。

回到老家没过多久,14岁的清石就发现自己怀孕了,她告诉了石荣的父母,并问他们要不要这孩子。在得知儿媳怀有石家后代的消息后,石荣的父母将清石接回了通海。2008年1月,孩子降生,15岁的清石就当上了妈妈,孩子出生快满月了,石荣才从外面回到自己的家。生了孩子之后,年幼的清石因缺乏生理知识,患上了妇科病,经济来源微薄的清石连看病都成了问题。生活的拮据,病痛的折磨,让一个16岁的花季少女脸色蜡黄憔悴,看上去去年近30岁。

杀死儿子后喝农药
石荣一直不冷不热地对待清石,这让无依无靠的清石时时感到害怕和凄凉,她不知以后的日子该怎么过。今年6月初,她曾吞下儿子,跑到了昆明找舅舅,在舅舅的劝说下,她还是回到了通海家中。在她的家10多天后,丈夫石荣竟然跟她说过一句话:丈夫不在乎她,公

婆也对她不好,从小是孤儿的清石感觉到这世上没有爱,活着也没有什么意思了。

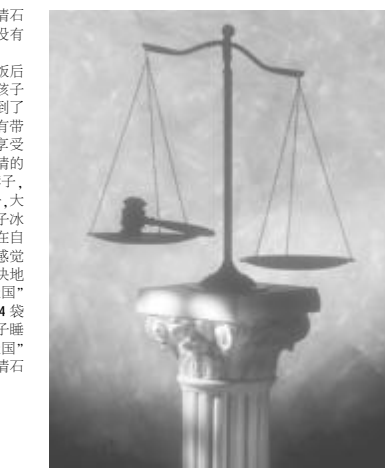
26日中午,石荣在家吃完饭后就去做活了,清石一个人带着孩子在家,睡在床上,绝望的她想到了死,却又扔不下自己的孩子,只有带着儿子到“天国”里,才能一起享受到幸福生活。就这样,清石把无情的手伸向了熟睡中儿子的脖子,她闭上双眼,尽力捂住儿子脖子,大约3分钟后儿子断气。摸摸儿子冰凉的小手,清石用家里的菜刀在自己左手臂上划了两刀之后,感觉自己的生命仍在延续。为了尽快地摆脱现实的苦海,与儿子在“天国”团聚,她又将家中买来除虫的4袋农药全部喝下,抱着已死的儿子睡在床上等待死亡的降临,但“天国”的门只留给了清石儿子,却将清石拒之门外。

来源:云南网

婆也对她不好,从小是孤儿的清石感觉到这世上没有爱,活着也没有什么意思了。

26日中午,石荣在家吃完饭后就去做活了,清石一个人带着孩子在家,睡在床上,绝望的她想到了死,却又扔不下自己的孩子,只有带着儿子到“天国”里,才能一起享受到幸福生活。就这样,清石把无情的手伸向了熟睡中儿子的脖子,她闭上双眼,尽力捂住儿子脖子,大约3分钟后儿子断气。摸摸儿子冰凉的小手,清石用家里的菜刀在自己左手臂上划了两刀之后,感觉自己的生命仍在延续。为了尽快地摆脱现实的苦海,与儿子在“天国”团聚,她又将家中买来除虫的4袋农药全部喝下,抱着已死的儿子睡在床上等待死亡的降临,但“天国”的门只留给了清石儿子,却将清石拒之门外。

来源:云南网



初一女生暑期去卖淫 称被父母嫌弃自谋生活

不敢正面看人。她有1.6米高,看上去很“成熟”,与其实际年龄不相称。

只要有入询问,她就一直哭。如果提到其父母,她就再三称,“我不想提他们,更不想见他们。如果你们敢去找他们,我就自杀。”

经再三开导,阿林终于吐露了有关其身世的只言片语。

她说,她刚念完初一。6年前她跟父母来到福州。父母长年在地打工,住晋安区鼓山一带。

“6年来,他们一直看我不顺眼,只喜欢我哥,不喜欢我,甚至经常打我。”阿林说,她想不通父母的所作所为,所以离家出走了。一直住在干哥家,对于后来发生的事,她不愿再讲。

本想找暑期工 结果进推拿店
从警方的审查情况看,阿林在放假后,来到金山找暑期工。

她来到一推拿店询问:“有招服

务员吗?”

女老板很直白地说:“我们店是从事按摩和卖淫工作的。接客一次收费100元,老板提成三成。你干不干?”

阿林称,当时她就答应了。当晚,阿林接客时就被金山派出所民警当场抓获。据称,这是她当天第二次接客。

“如果有困难,为什么不想要的办法解决,而选择走这一步呢?”记者问。

阿林沉默,哭泣。

记者从阿林跟警方的谈话得知,她自称同意卖淫的原因是:“为了挣钱,为了生活。”

“你有性病吗?”民警问。

阿林茫然地答道:“我不知道。”

采访结束后,阿林再次大声说:“你们不要去找他们(指父母),我很恨他们。你们敢去找,我就自杀!”

如果找不到父母 她将被送回

据了解,目前警方已依法处理了涉案人员,对于阿林,警方决定处以15日治安拘留,但不执行,由父母领回家教育。

本来该案已结案,阿林也可以回家了,但她称不知道父母住在哪,也没有电话,警方每次询问阿林有关父母的情况,她都“宁死不说”。

民警说,目前他们只好继续尽力联系阿林的直系亲属,如果找不到亲属,只好按相关规定将她送到收容站,再转送回老家。

男子被哥和妻子乱棒打死 家属谎称上吊自杀身亡

据报道万州一男子因家庭琐事跟妻子吵架,结果自己的亲哥跑来帮忙,与妻子谢某一块将他打死。事后,家属对外谎称男子是自杀身亡,邻居在尸体旁发现血迹,发现尸体伤痕累累随即报警。万州区公安局破获了这起故意伤害案。

近日,万州区公安局白羊派出所接到群众举报,太安镇红丰村中年男子陈某的死因原由存疑,民警经现场勘察判定,陈某并非如家属所称的自杀,而是遭到了他人的伤害,很快,警方将犯罪嫌疑人锁定为谢某和陈某的亲

哥哥,并于当天下午将二人抓获。经审讯,两人交代了联手打死陈某的犯罪事实。原来,某日晚,因家庭琐事,谢某与陈某发生打架,谢某便去找婆婆评理。陈某的哥哥得知此事后,便来到弟弟家,准备教训弟弟。双方发生争执,于是,谢某和陈某的哥哥一伙,各持桑树棒对陈某头部、胸部等进行殴打,事发当日,两人没受伤的陈送医院治疗。次日中午,谢某做完农活下山回家,发现丈夫陈某已死亡。目前,两名犯罪嫌疑人已被刑拘。

来源:重庆商报

阿林(化名),14岁,外来工的孩子,刚念完初一。她自称“为了生活”在暑期打工,却到推拿店里卖淫。金山派出所突击检查辖区一家推拿店,抓到了她。见她年龄这么小,办案民警连称“十分揪心”。

推拿店里 初一女生卖淫
金山派出所突击检查辖区一家推拿店,当场抓获两男两女卖淫嫖娼人员。让人十分揪心的是,其中一名卖淫的女子阿林才14岁,是初二学生。

在候问室里,阿林一直低着头,

不敢正面看人。她有1.6米高,看上去很“成熟”,与其实际年龄不相称。

只要有入询问,她就一直哭。如果提到其父母,她就再三称,“我不想提他们,更不想见他们。如果你们敢去找他们,我就自杀。”

经再三开导,阿林终于吐露了有关其身世的只言片语。

她说,她刚念完初一。6年前她跟父母来到福州。父母长年在地打工,住晋安区鼓山一带。

“6年来,他们一直看我不顺眼,只喜欢我哥,不喜欢我,甚至经常打我。”阿林说,她想不通父母的所作所为,所以离家出走了。一直住在干哥家,对于后来发生的事,她不愿再讲。

本想找暑期工 结果进推拿店
从警方的审查情况看,阿林在放假后,来到金山找暑期工。

她来到一推拿店询问:“有招服

据了解,目前警方已依法处理了涉案人员,对于阿林,警方决定处以15日治安拘留,但不执行,由父母领回家教育。

本来该案已结案,阿林也可以回家了,但她称不知道父母住在哪,也没有电话,警方每次询问阿林有关父母的情况,她都“宁死不说”。

民警说,目前他们只好继续尽力联系阿林的直系亲属,如果找不到亲属,只好按相关规定将她送到收容站,再转送回老家。

据报道万州一男子因家庭琐事跟妻子吵架,结果自己的亲哥跑来帮忙,与妻子谢某一块将他打死。事后,家属对外谎称男子是自杀身亡,邻居在尸体旁发现血迹,发现尸体伤痕累累随即报警。万州区公安局破获了这起故意伤害案。

近日,万州区公安局白羊派出所接到群众举报,太安镇红丰村中年男子陈某的死因原由存疑,民警经现场勘察判定,陈某并非如家属所称的自杀,而是遭到了他人的伤害,很快,警方将犯罪嫌疑人锁定为谢某和陈某的亲

据报道万州一男子因家庭琐事跟妻子吵架,结果自己的亲哥跑来帮忙,与妻子谢某一块将他打死。事后,家属对外谎称男子是自杀身亡,邻居在尸体旁发现血迹,发现尸体伤痕累累随即报警。万州区公安局破获了这起故意伤害案。

近日,万州区公安局白羊派出所接到群众举报,太安镇红丰村中年男子陈某的死因原由存疑,民警经现场勘察判定,陈某并非如家属所称的自杀,而是遭到了他人的伤害,很快,警方将犯罪嫌疑人锁定为谢某和陈某的亲

据报道万州一男子因家庭琐事跟妻子吵架,结果自己的亲哥跑来帮忙,与妻子谢某一块将他打死。事后,家属对外谎称男子是自杀身亡,邻居在尸体旁发现血迹,发现尸体伤痕累累随即报警。万州区公安局破获了这起故意伤害案。

近日,万州区公安局白羊派出所接到群众举报,太安镇红丰村中年男子陈某的死因原由存疑,民警经现场勘察判定,陈某并非如家属所称的自杀,而是遭到了他人的伤害,很快,警方将犯罪嫌疑人锁定为谢某和陈某的亲