

关注

# 做好“防”与“治” 远离乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的癌症之一,临床常见的乳腺结节离乳腺癌还有多远?乳腺癌是气出来的吗?确诊乳腺癌需要切除乳房吗?关于乳腺的各种检查如何抉择?现在流行的基因筛查有必要吗?贵州医科大学附属乳腺外科王荣副主任医师对市民关心的乳腺癌知识进行了解读。

## 乳腺结节离癌变有多远

“乳腺癌是一种源自乳腺组织的恶性肿瘤,常始于乳腺导管或乳腺小叶。”根据最新的全国肿瘤登记年报数据显示,乳腺癌在中国女性恶性肿瘤发病率中排名第一。 “乳腺癌的致病因素非常复杂。”王荣医生说,乳腺癌发病的主要原因包括遗传因素、激素因素、生育模式改变、不健康的生活方式、环境污染等。在关于乳腺的体检中,最常见的异常结果就是“乳腺结节”或“乳腺增生”。检查出这些异常,很多人最担心会不会发展成乳腺癌?“目前没有证据表明乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等良性疾病与乳腺癌有直接联系。但导管内乳头状瘤则是癌前病变,这种‘结节’需要手术切除。”王医生说,乳腺结节、乳腺增生和乳腺癌之间确实存在一定关联,但这种关联是复杂的,需要正确理解。乳腺增生不是疾病的名称,而是一个描述性术语,指乳腺内可触及或影像学检查可见的局限性肿块,结节可能是良性的(如纤维腺瘤),也可能是恶性的(如乳腺癌)。大多数乳腺结节是良性的,但仍需定期随访;如果结节形状不太好或持续变大,就提示有恶性可能,需要进一步检查。 “虽然乳腺结节与乳腺癌可能存在关联,但并非所有结节都会发展为癌症,结节的特征、分级以及动态变化比

## 乳腺是气出来的吗

单纯的数量更能反映潜在的恶性风险。”王医生说,有乳腺结节的女性建议定期随访、个性化评估和必要时活检,同时保持积极乐观心态。 “乳腺癌是气出来的,这种说法过于简单化,目前还没有科学依据支持。”王医生说,但长期的心理压力和负面情绪确实可能对乳腺癌的发生发展产生一定影响,不健康的生活方式,如酗酒、吸烟、缺乏运动等,可间接增加乳腺癌发病风险;此外,心理压力可能影响神经内分泌系统,是众多风险因素中的一个,潜在影响激素水平,特别是雌激素水平。王医生强调,保持积极乐观的心态确实有利于整体健康,但不能替代科学的预防和治疗。 “癌症的原因比较复杂且多样化,不能认为是某种单一的原因造成。不过保持良好心情和规律的作息,对预防乳腺疾病有重要作用。”王医生说。

## 如何进行乳腺癌筛查

“乳腺癌筛查目前主要包括乳腺X线摄影,即钼靶检查,超声检查以及磁共振成像(MRI)。”王医生介绍,一般建议40岁以上的女性每1—2年进行一次乳腺超声联合钼靶筛查,大于70岁的女性,推荐每1—2



## 基因筛查是否有必要

关于乳腺癌高危人群,不少科普文章都介绍了高危基因突变筛查的必要性。基因筛查可以相信吗?王医生介绍,高危人群指的是有明确乳腺癌家族史(包括卵巢癌)、本身或者一级亲属是BRCA(乳腺癌易感基因)突变携带者、有乳腺不典型增生病史、30岁前接受过胸部放疗等人群。目前研究发现,BRCA基因是乳腺癌和卵巢癌的一个易感基因。经过基因检测发现BRCA基因,尤其是BRCA-1基因突变的患者,乳腺癌的发病率非常高。 在遗传方面,BRCA-1和BRCA-2基因突变是遗传性乳腺癌相关基因。携带者患乳腺癌的风险可高达80%,对有家族史的高危人群可以进行基因检测。王医生说,“对于三阴性乳腺癌(癌组织中雌激素受体、孕激素受体和人表皮生长因子受体-2均为阴性的乳腺癌。)或者有家族史的乳腺癌,BRCA基因检测非常重要,它不仅对于诊断有一定的帮助,而且对病情的预测也有一定的意义。” 另外,早潮潮、晚绝经、未生育或晚育都可能增加乳腺癌发病风险,长期使用雌激素替代疗法也可能增加患乳腺癌的风险。环境方面,长期接触电离辐射、接触环境污染物也可能增加乳腺癌发病风险,要注意定期检查。 贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

## 贵阳市疾控中心提醒—— 警惕冬春季节 一氧化碳中毒

本报讯 近日,贵阳市疾控中心向广大市民发出提醒,每年冬春季节是公众使用炭火、天然气取暖的集中期,也是非职业性一氧化碳中毒事件的高发期,市民要注意防范。 据介绍,一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的窒息性气体,通常由燃煤、天然气等含碳物质不完全燃烧产生。一氧化碳进入人体后会与血液中的血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,阻碍氧气的释放和传递,导致低氧血症,引发机体组织缺氧。严重时,甚至可能危及生命。 贵阳市疾控中心提醒市民,在室内使用煤炉、炭火等设备取暖或就餐时,要确保煤

炭完全燃烧,避免闷盖。要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。 要选择安全可靠的燃气、煤气热水器,正确安装并定期检修。在使用过程中,保持良好的通风状态,避免洗浴时间过长。使用完毕后,要检查热水器是否完全关闭。 在车库、地下室停放车辆时,不要让汽车引擎持续运转。同时,避免在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。 一旦发现疑似中毒患者,应立即将其转移至通风处,松开衣领,注意保暖,并密切观察其意识状态。同时,迅速呼叫救护车,将患者及时送往医院抢救。 (贵阳日报融媒体中心记者 常青)

## 西部儿科联盟护理组学术会议及 护士素质能力提升班在贵阳举办 为儿童健康 提供更有保障

本报讯 11月1日,西部儿科联盟护理组学术会议暨西部地区护士素质能力提升班在贵阳成功举办。此次活动由贵阳市妇幼保健院承办,吸引了来自重庆、新疆、青海、云南及贵州省内各地的近200名儿科护理及儿童保健专业人员参与。 此次活动旨在通过专家的指导与交流,提升参会人员的业务能力和护理水平,持续

改进护理质量,进而优化患者的就医体验,为儿童健康提供更有力的保障。 据悉,贵阳市妇幼保健院作为西部儿科联盟护理组长单位,自2017年成立联盟护理组以来,一直致力于提升西部乃至全国儿科护理服务水平。此次培训汇集了全国多所医院的知名专家学者,为参会人员提供了一个高效的交流平台。 (贵阳日报融媒体中心记者 常青)

保健

## 老年人“耳背”可预防—— 关注六个方面 防止听力下降

生活中,有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时嗓门也越来越大;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能听清……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损伤。 贵阳市第二人民医院(金阳医院)耳鼻咽喉头颈外科主任医师韩鹏介绍,随着年龄的增长,人体各个器官的功能都会逐渐发生变化,听力也不例外。老年人听力下降是一个普遍现象,但并非不能防治。 韩医生介绍,随着年龄的增长,耳朵内部的结构会发生退化,耳蜗中的毛细胞数量逐渐减少,影响声音的感知。这些毛细胞负责将声波转化为神经信号,传递到大脑进行解析。当这些细胞数量减少或功能受损时,听力自然会下降。 长期暴露在噪音环境中,如机器噪音、交通噪音等,也会对听觉系统造成损伤,导致永久性听力损伤。这种听力损伤通常是逐渐发生的,早期不易察觉,但随着时间的推移,影响会逐渐显现。此外,一些慢性疾病,如心血管疾病和糖尿病也可能影响听力。这些疾病可能影响内耳的血液循环障碍,影响毛细胞的正常功能。另外,高血压等疾病也可能损害耳朵的结构。 药物的副作用也可能导致听力下降。某些药物具有耳毒性,可能导致听力下降,这类药物包括抗生素、化疗药物和某些非甾体抗炎药。长期使用这些药物可能导致听力下降,甚至耳聋。 在日常生活中,我们可以通过哪些方法来保护听力呢?专家建议,首先应避免长时间暴露在噪音环境中,如

必须接触噪音,应佩戴防护耳塞或耳罩。其次,应积极治疗慢性疾病,如心血管疾病和糖尿病,以维护内耳的血液循环和毛细胞的正常功能。最后,在使用药物时,应遵医嘱,避免使用具有耳毒性的药物。 如何防止听力下降?韩医生给了六点建议: 一是注意耳卫生。保持耳道干燥,尽量不要掏耳朵。如果耳内耳垢较多,需要寻求专业医生进行清理。过度清理耳道可能会造成耳道损伤,引发耳道炎等感染。 二是科学使用耳机。在嘈杂的环境中避免使用耳机,尤其是在地铁、娱乐场所等。在安静的环境中使用耳机时,应注意控制音量和使用时间。音量不应超过设备最大音量的60%,连续使用时间不应超过60分钟。 三是正确佩戴耳塞。在噪音较大的场合,如建筑工地、房屋装修等,应与噪音源保持距离,并科学使用防噪耳塞,以减少噪音对听力的损害。 四是避免用力擤鼻涕。擤鼻涕时不能同时按住两侧鼻子用力,以免造成中耳炎或鼓膜穿孔,影响听力。正确的方法是用手按压住一侧鼻孔,稍微用力向外吹气,对侧鼻孔的鼻涕就能擤出来。 五是合理饮食。适当吃富含维生素A、维生素E的食物,如胡萝卜、南瓜、核桃仁等,有助于维持耳部黏膜的健康,保护耳部细胞免受自由基的损害。 六是定期检查听力。听力检查可以发现早期听力问题,并采取相应的干预措施。对于老年人来说,定期进行听力检查尤为重要。 贵阳日报融媒体中心记者 常青

相关阅读

## 乳腺癌 如何预防

如何预防乳腺癌,王荣医生建议从以下几点加以注意: **肥胖:**肥胖与绝经前乳腺癌发病率呈负相关,而与绝经后乳腺癌发病率呈正相关。身体质量指数高是导致中国女性乳腺癌发病的重要危险因素。 **运动:**经常进行体育锻炼也可降低乳腺癌患病风险,运动能够明显降低发生乳腺癌及乳腺疾病的几率,活动频率较高者的乳腺癌患病风险能够进一步

降低。 **饮食:**水果、蔬菜、全谷物(如豆浆、豆制品等)和膳食纤维摄入量较高者患乳腺癌的风险较低。经常食用高热量食物(包括经过加工的内类、高脂乳制品、土豆和糖果等)会使乳腺癌患病风险增加。 **吸烟:**主动吸烟或被动吸烟均会增加乳腺癌的患病风险,同时乳腺癌患者如吸烟可降低其死亡风险。 **饮酒:**饮酒者乳腺癌的患病风险比非饮酒

者高约3倍。 **睡眠:**昼夜节律紊乱会增加乳腺癌患病风险,早起是乳腺癌的保护因素,保持良好的生活节律和心情能够明显降低乳腺癌患病风险。 王医生强调,乳腺癌的二级预防在于普查,早发现、早诊断和早治疗。针对三早预防,建议市民定期参加体检;开展乳房自我检查;发现问题,及时就诊。 贵阳日报融媒体中心记者 张梅

## 秋冬时节气温波动大,专家提醒:

# 警惕大脑“红色危机”

脑出血又称脑溢血,也称出血性卒中,它起病急骤、病情凶险,致死致残率高,是急性脑血管病中较严重的一种。秋冬时节气温波动大,也是脑出血高发的季节。哪些习惯会导致脑出血?出现哪些症状提示突发脑出血?贵州医科大学附属医院神经外科主任、博士生导师杨华就相关问题进行了解答。

## 认识脑出血

什么是脑出血?杨主任解释:脑出血,简单的理解就是脑子里面出血了。脑出血虽然可由多种原因引起,但在急性脑血管病的分类中,一般指的是非外伤性的,又称原发性或自发性脑出血。 谈到脑出血诱因,杨主任说,尽管脑出血可来源于颅内动脉、静脉和毛细血管,而且可由多种原因引起,但以脑深部小动脉出血最常见,且以高血压为最常见的原因,自发性脑出血约85%是高血压脑出血。“高血压脑出血是由于长期高血压导致脑内小动脉发生病变,血压突然升高时脆弱血管破裂,引起脑组织内出血,通常发生在大脑深部基底节区,出血后血液压迫脑组织,导致损伤和功能障碍,是脑出

血中最常见类型,致死率和致死率较高。”杨主任说。 出现脑出血后,患者常常会突发剧烈头痛、恶心、呕吐、意识障碍、偏瘫、语言障碍、感觉异常等。由于出血部位和出血量的不同,症状表现也会有所差异。出血发生在大脑深部基底节区时,可能会导致对侧肢体偏瘫;出血发生在脑干或小脑时,可能会引起呼吸和心跳异常、平衡障碍等症状。 杨主任提醒,怀疑脑出血时应立即进行头部CT扫描,CT能快速准确显示出出血位置、范围和出血量,是诊断脑出血的首选方法。对于亚急性或慢性期脑出血,MRI(磁共振成像)会更为敏感和准确。另外,磁共振对于评估脑出血后脑组织或神经纤维束损伤程度和范围也有帮助。DSA(数字减影血管造影)检查主要用于诊断脑血管疾病,如动脉瘤、动静脉畸形等。

## 引发脑出血的因素有哪些

杨主任认为,有六大因素会诱发脑出血。 第一是高血压。高血压是脑出血最

重要的病因及危险因素。高血压患者有其他诱发因素时,血压骤增极易导致出血。 第二是酗酒。饮酒是引起脑出血的另一危险因素,尤其是酗酒可引起血压增高,凝血机制改变和脑血流加速,进而触发脑出血。有饮酒习惯者应严格限制酒量,一般每天饮酒量不宜超过50克。 第三是情绪激动。这是由于情绪激动时心跳加快、血压突然升高所致。 第四是吸烟。长期吸烟可导致动脉硬化,使血管脆性增加,从而引发脑出血。 第五是高热量饮食和低运动量生活方式。这类人群最容易出现动脉粥样硬化,受损的脑血管如同锈迹斑斑的水管一样又硬又脆,稍不注意就可能引发脑出血。 第六是熬夜。长期熬夜可能会导致脑出血。因为脑部在一天工作之后,没有得到足够的睡眠时间,长久如此,脑部不堪重负,会造成内部血管破裂出血。

## 如何预防和及早发现脑出血

脑出血往往发生得突然,一旦发病后病情极为严重,因此预防是关键,尤其是在中

青年群体中。 杨主任建议,首先是控制血压,公众应定期测量血压,维持血压在正常水平;其次要保持健康的生活方式,应戒烟限酒,避免熬夜,保证充足的睡眠;饮食方面应减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果等富含膳食纤维和维生素的食物。此外,适度运动如散步、慢跑、游泳等,可以增强体质,提高心血管功能,进一步降低脑出血的风险。 杨主任强调,情绪波动过大容易导致血压急剧升高,增加脑出血的风险。因此,公众要学会控制情绪,保持平和的心态,遇到问题时冷静思考,避免冲动行事。 在如何及早发现脑出血方面,杨主任提醒,公众应关注身体变化,脑出血前兆症状包括剧烈的头痛、头晕、舌根僵硬、面部或手指麻木、反复流鼻血、精神状况欠佳、眼前黑蒙等。一旦出现这些症状应立即就医检查。同时建议公众定期进行身体检查,尤其是中老年人和患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群。对于有脑血管病家族史的人群,应进行脑血管病筛查,及早发现并预防脑出血的发生。 通讯员 夏天 贵阳日报融媒体中心记者 常青