

# 乳腺癌常见病因及预防措施

近年来,乳腺癌已成为威胁女性身心及生命健康的常见肿瘤。那么,乳腺癌的常见病因有哪些?如何预防乳腺癌?对此,记者采访了市六院乳腺外科主任高洪军。

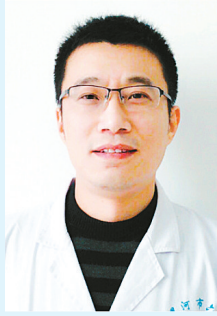
乳腺癌的常见病因包括:乳腺癌家族史,所谓家族史是指一级亲属中有乳腺癌患者。据统计,一级亲属中有乳腺癌疾病者,其乳腺癌发病率为普通人的2~3倍;月经初潮早、绝经晚、未婚、未育、未哺乳;未及时诊治的乳腺良性疾病;放射线的照射;长期服用外源性雌激素、肥胖、长期过量饮酒;精神因素、环境因素、不健康的生活方式等也是诱发乳腺癌的病因;携带与乳腺癌相关的突变基因,与基因突变相关的乳腺癌称为遗传性乳腺癌,占全部乳腺癌的5%~10%;近年来发现乳腺腺体致密也是乳腺癌危险因素等。

那么乳腺癌的预防措施有哪些?高洪军表示,针对腺癌的预防,需要我们尽量去除引起乳腺癌病因,如养成良好的生活习惯,保持乐观的心态、多运动、提倡母乳喂养、积极治疗乳腺疾病等。年龄20岁~40岁的女性应每月例假过后一

周内做一次乳房自检,每隔两年由专业医生做一次临床检查或乳房摄影。年龄40岁以上除了每月乳房自检,应每年由专业医生做一次临床检查或乳房摄影,同时需检查腋窝有无肿块。如发现乳房外形改变、乳房或腋窝肿块、乳头溢液、乳头凹陷、乳晕湿疹,以及皮肤破溃等,应及时到医院就诊。医院内对乳腺癌的临床诊断及检查方法包括体格检查、乳腺超声检查、乳腺钼靶检查、乳腺穿刺细胞学检查或活检、乳管镜检查(乳腺电子纤维内窥镜)等检查方法。市六院拥有国内先进的乳光超、乳管镜设备,还能开展乳腺MRI检查、肿瘤标志物检查、红外线扫描等。乳腺癌的治疗效果与发现的早晚密切相关,早期乳腺癌临床治愈率可达90%以上。因此乳腺癌的早期发现、诊断是提高乳腺癌治疗效果的关键。治疗方法以手术为主,辅以化疗、放疗及内分泌治疗、靶向治疗等,手术方式包括:前哨淋巴结活检术、乳腺癌的保乳手术、根治性乳房切除术等,目前认为手术仍是乳腺癌主要且能获得根治的治疗方法。

本报记者 刘彩霞

## 本期解答专家



高洪军,市六院乳腺外科主任,副主任医师,毕业于上海同济大学医学院,任漯河市医学会微创外科专业分会副主任委员、市医学会普外科专业分会委员,市医学会血管外科专业分会委员,是市普外科学科带头人之一,其科研项目获漯河市科技成果奖六项。擅长乳腺、甲状腺、微创及ER-CP等手术。

答疑解惑

栏目 漯河市第六人民医院  
协办 漯河市心血管病医院

地址:漯河市八一一路东段83号 电话:0395-5966002

## 你知道自己的血压吗

市二院开展“世界高血压日”义诊宣传活动

高血压是最常见的慢性病,多发病,严重威胁人类健康,是脑卒中和冠心病等心血管疾病发病的最重要危险因素,被称为影响人类健康的“隐形杀手”。2005年,世界高血压联盟确定每年的5月17日为“世界高血压日”。

5月17日上午,市二院老年病科主任李华庆、副主任李春雷带领科室医护专家团队在交通路大门口开展“18岁以上知血压”义诊宣传活动。

活动现场,医护人员义务为过往群众和来院就诊患者测量血压,并对患者进行一对一咨询,对高血压的危害性、如何早期发现、早期治疗、高血压高危人群进行

危险因素评估等问题一一作了解答。同时发放健康宣传资料、限盐匙,控油壶,建议市民从控盐限油入手,控制体重、定期测量血压、坚持体育运动,最大限度地减少高血压的发生。

李华庆主任表示:2018年欧洲高血压指南提出,18岁以上人群均应进行血压测量,每年至少测量2~3次血压,倡导家庭自测血压,积极参加体检,掌握自己的血压状况,发现问题应及时治疗,良好控制。此次义诊旨在突破以往高血压是“老年病”的传统思想,唤起全社会各年龄层对高血压防治的重视。

尹红娅

## 健康知识

### “五个字”让你远离胃食管反流

赵女士被胃食管反流病折磨很久了,稍微吃得不对,就泛酸、打嗝。像赵女士一样被胃食管反流病困扰的患者非常多。除了常规的抑酸和增加肠胃动力,以及中西医结合治疗方法外,胃食管反流病患者还要注意调整自己的生活状态,为了更好地防治胃食管反流病,请大家记住“五个字”。

1.高。将床头升高10~20厘米,睡觉时将肩膀稍微垫高,不要把手放在肚子上或头上,减少腹腔压力。可以帮助患者在睡眠时利用重力来清除食管内容物,这对减少夜间平卧时的反流现象非常重要。此外,还要减少或避免长久增加腹压的动作和姿势,如

不要过度弯腰、穿紧身衣、腰带扎得过紧等。

2.少。晚饭要少吃,另外,睡前3小时内最好不要吃东西。

3.动。饭后适当运动,建议饭后休息15~20分钟再慢走半个小时。

4.禁。禁食辛辣刺激食物,禁食太重口味的食物,还要戒烟、戒酒。

5.放。放松心情,减缓压力,使胃、食道运动的正常生物节律得以恢复,也有利于胃食管反流病的症状缓解。

此外,药物治疗一定要规范,要遵照医嘱正规治疗,无论是抑酸的药物还是增加肠胃动力的药物,都要注意因长期服用可能产生的副作用。

晚综

### 血压过低也要警惕疾病

人人都怕高血压,56岁的陆女士却为自己的低血压担心。心血管专家提示她,低血压也可能是疾病信号。

陆女士今年2月做完胆囊手术后发现血压低,血压一直只有90/40mmHg,精神也不好。专家发现其术后因惧怕胆囊功能差,每天只喝点白粥吃点青菜,基本能量要求都达不到。经检查排除了各种器质性病变后,医生为她开出了“增强营养”的处方。

医生说,一般认为成年人上肢动脉血压低于90/60mmHg即为低血压。一些人血压测量值已达低血压标准,但无症状不影响生活。

需要警惕的是病理性低血压病,一是指无明显原因的低血压状态,多见于体质瘦弱的老人、女性,重者出现精神疲惫、头晕甚至昏厥。另一类是人体某器官或系统的疾病所引起的血压降低,如大出血、急性心肌梗死、严重创伤等。大多数情况下,低血压逐渐加重,如继发于严重的肺结核、恶性肿瘤、营养不良等的低血压。此外,某些药物也可以引起低血压。

医生建议陆女士,生活要有规律,加强锻炼;在增强高蛋白营养食物的同时,每日清晨可饮些淡盐开水,适量饮茶。据《武汉晚报》

## 安全用药

### 几种“救命药”怎么用

很多人家里备了不少有急救功效的药,但这些药应该在什么情况下吃,人们可能并不清楚。今天就和聊聊硝酸甘油、复方丹参滴丸、速效救心丸这三种药的急救使用方法。

1.硝酸甘油不是万能药。硝酸甘油是传统的治疗心绞痛的药物,它的作用在于可以扩张血管,通过扩张外周的静脉来减少回心血量,从而减轻心脏负担。硝酸甘油在临床上可以用于预防或治疗心绞痛,同时也可用于治疗充血性心力衰竭。

针对不同病症,硝酸甘油的使用方法有所不同。其中,用于心绞痛需舌下含服半片至一片

(一片指0.5毫克),每5分钟给一片。如果15分钟内用了3片硝酸甘油,疼痛仍然存在,应立即就医。另外,对硝酸甘油过敏,心梗早期血压低、心率快,青光眼,颅内压增高的人群应禁用硝酸甘油。另外,硝酸甘油不是万能药,它只对心绞痛有作用,对其他类型的心脏疼痛不起作用。

2.复方丹参滴丸不建议长期服用。如果出现心脏疼痛,但自己不能确定是绞痛还是其他疼痛时,这种情况建议含服丹参滴丸。常用的是复方丹参滴丸,一般在出现胸前区不适、胸闷、憋气时舌下含服10粒。但要注

意,由于复方丹参滴丸中含有冰片,冰片属于苦寒性质的中药,服用尤其是长期服用后可能会损伤脾胃。服用前最好先找中医大夫辨证型。

3.速效救心丸并非起效最快。速效救心丸用于气滞血瘀型冠心病、心绞痛。一般情况下,患者一天服用3次,一次4粒~6粒,服用方法为含服;急性发作时,可一次舌下含服10粒~15粒。

速效救心丸和复方丹参滴丸的成分中都含有冰片,所以不建议两种药长期足量联合使用。尤其是气虚血瘀的人,以及未辨明证型者,应禁止两种药联用。

据《北京日报》

### 服用中药要忌口

很多人选择服中药治疗疾病,服用中药有很多需要注意的事项,否则不仅影响药效,还可能对身体造成伤害。

忌辛辣食物。辛辣食物从中医角度来说本质上属于辛、温的食物,如果同时服用一些清热排毒的中药就会因这些食物而降低药效。有些中药本身就会对肠胃造成刺激,如果同时再食用辛辣刺激的食物,无疑会加重肠胃负担,因此在服用中药的时候一定要忌辛辣刺激食物。

忌生萝卜。生萝卜有破气和消食的效果,如果患者用人参

和黄芪等滋补类中药的同时吃萝卜,就会大大减弱这些药材的药性,因此为了保持药效,需要避免食用生萝卜。

忌浓茶。茶叶中含有鞣酸,进入人体后会影响到对中药的吸收,也会降低疗效。不管服用哪种药材一定要忌浓茶,如果不习惯喝白开水,可以适量选择淡茶,而且茶水需要在服用中药之后两个小时才可以饮用,以免影响中药的药性。

忌生冷食物。生冷食物本身就会对肠胃产生刺激作用,会影响消化系统的吸收功能,如果在

服用中药的时候还同时食用生冷食物,就会影响药物成分的吸收,也会影响药性,同时还会伤害肠胃。

忌海鲜鱼类。有些中药具有挥发性,在服用的时候要忌食鱼类以及海鲜类食物,以免影响药效的发挥。特别是一些呼吸道以及皮肤病患者,更需要远离海鲜类食物,以免过敏症状发生。

忌绿豆。绿豆属于寒性食物,可以达到清热解暑的效果,但是绿豆可以解温热性中药的药效,为了做到万无一失,在食用中药期间还是远离绿豆为好。晚综