

# 如何预防乳腺癌

乳腺癌是女性常见恶性肿瘤之一。在亚洲等地区，乳腺癌的发病率在绝经后会略下降，一般乳腺癌的发病高峰在45岁至55岁之间。近日，记者走进市六院乳腺外科，请科主任高洪军简单介绍一下乳腺癌的主要病因以及预防建议。

月经初潮早绝经晚。月经初潮年龄小于12岁与大于17岁相比，乳腺癌发生的相对危险增加2.2倍。闭经年龄大于55岁比小于45岁者发生乳腺癌的危险性增加1倍。月经初潮早、绝经晚是患乳腺癌最主要的两个危险因素。

遗传因素。有研究发现，其母亲在绝经前曾患双侧乳腺癌的妇女，自身患乳腺癌的危险性为一般妇女的9倍，而且乳腺癌病人的第二代出现乳腺癌的平均年龄约比一般人提早10年左右。姐妹当中有患乳腺癌的女性，危险性为常人的3倍。

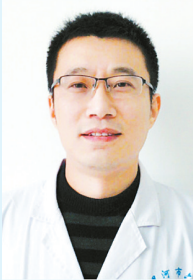
婚育。流行病学研究表明，女性虽婚而不育或第一胎

在30岁以后亦为不利因素，未婚者发生乳腺癌的危险为婚者的2倍。有专家认为，生育对乳腺有保护作用，仅指在30岁以前有足月产者。

“乳腺癌的病因尚不完全清楚，因此还没有确切的预防乳腺癌的方法。”市六院乳腺外科主任高洪军表示，乳腺癌的预防可以考虑建立良好的生活方式，调整好生活节奏，保持心情舒畅。坚持体育锻炼，积极参加社交活动，避免和减少精神、心理紧张因素，保持心态平和。养成良好的饮食习惯，青春期不要大量摄入脂肪和动物蛋白，加强身体锻炼。绝经后控制总热量的摄入，避免肥胖。平时养成不过量摄入肉类、黄油、甜食等饮食习惯，少食腌、熏、炸、烤食品，增加食用新鲜蔬菜、水果、鱼、豆类制品等。尽量定时每半年或者一年体检一次，发现有任何不适及时就医诊治。

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，是我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ERCP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：漯河市八一路东段83号 电话：0395-5966002

## 关注精神障碍 守护身心健康 省残疾人康复协会精神障碍康复研讨会在我市举行

本报讯（记者 刘彩霞）8月15日至17日，由河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会主办、漯河市精神病医院协办、河南玖森企业管理咨询有限公司承办的“河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会2019年年会暨睡眠障碍学术研讨会”在我市举行。

现场，来自香港大学临床心理学研究院陈乾元教授、中南大学精神卫生研究所谢光荣教授、中国医科大学一附院汤艳清教授、天津医科大学杨建立教授进行授课讲学，他们分别以“游戏障碍的诊断与治疗”“抑郁症的认知行为治疗”“老年患者抗生素的应用于谵妄”“抑郁症研究进展”为题，向来自全省从事精神卫生康复工作的700余名参会人员传播国内外先进的精神障碍康复技术与理念。在为期三天的授课中，还安排省内专家展

示联络精神医学会诊与技巧，并设置专家团队PK互动，加强各位学者之间的学术交流，增进友谊和合作机会。

据悉，此次学术研讨会在我市召开，既是对漯河精神卫生事业发展的推动和促进，也是对漯河精神卫生工作的鼓舞和鞭策，同时也为全省精神障碍康复及心理学医师搭建了一个学习交流的平台。作为协办单位的漯河市精神病医院一直以解决群众精神疾病为主要服务宗旨，特别在普及精神卫生知识、提高精神病防治水平、促进社会和谐稳定方面发挥了主要作用，具有一定影响力。

参会的精神障碍康复、心理学医师们纷纷表示，通过此次学习、讨论和交流，对提高自身专业知识、提升综合业务能力有着很大的帮助，以便更好地服务于临床，守护人民群众的身心健康。

## 健康知识

### 长期持续低烧竟是烂牙惹的祸

张女士最近总是低烧，体温37.6℃左右，而且反复发作，吃了不少药，但效果并不好，每天的低烧状态还是时隐时现，这令张女士烦恼不已。

后来，张女士陪朋友到口腔医院看牙，不经意间向口腔医生说起自己的“怪病”，在经过口腔检查后，医生认为长期持续低烧可能跟她的几个残牙根有关，建议张女士拔除残牙根。张女士接受了这个治疗方案，医生以微创无痛的方式为张女士拔掉了几个残牙根。几

天后，张女士持续存在的低烧现象再也没有出现，身体不适的症状也没有了。

拔掉烂牙为何就能解决患者长期发烧的问题？对此，专家说，龋齿是一种由口腔中多种因素复合作用所导致的牙齿硬组织进行性病损，因为它是细菌性疾病，可以引起继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症，从而引起长期低烧。龋齿的继发感染可以形成病灶，烂牙成了细菌储藏室，容易引起疾病的反复发

作，另外还会导致全身其他疾病。

专家提醒，龋齿对健康有很大的危害，首先可引发牙髓炎，导致牙痛，遇到冷、热、酸、甜刺激时会感到牙齿疼痛。牙髓炎若不及时治疗，会引起根尖周炎，导致牙齿松动，严重者面部肿胀、发烧、张口受限，细菌入血甚至可引起菌血症，从而危及生命。出现龋齿应及时治疗，防止细菌感染引发其他疾病。

据《南方日报》

## 健康提醒

### 腿疼或是心血管疾病警报

日常生活中，常被忽视的腿部疼痛，背后可能还隐藏着心血管疾病。近日，医院收治了一名时常腿麻腿疼、足部已出现溃烂的老人。经诊断，老人的腿疼是由一种名为双侧股浅动脉粥样硬化性闭塞症的心血管疾病引起的。

从去年7月开始，70岁的黄先生左腿有点麻。痛感一开始并不明显，除了偶尔腿麻，就是走路不太利索，不时会腿疼。但休息一下，就不太疼了。谁知，从最初的腿麻、小腿发凉到双腿疼痛，病情迅速恶化。专家表示，黄先生的双侧股浅动脉闭塞，供血区域组织坏死、感染，除了让患者双腿剧烈疼痛，也让右脚中拇指开始出现溃烂。

专家介绍，提及血管疾病，很多人首先想到的是心血管病和脑血管病。但其实，下肢血管病也很常见。专家说，下肢动脉硬化闭塞症的早期症状多是腿脚发



凉、发麻，腿抽筋；加重则会发展为间歇性跛行，睡觉时也会出现下肢疼痛；再贻误病情者，就会出现下肢坏死甚至危及生命。

预防下肢动脉硬化闭塞症，要做到三点：一是避免久坐，每坐一小时要起身活动，做一些腿部伸展动作，比如反复弯曲腿部关节等；二是适量运动；三是多吃水果、蔬菜，注意低糖、低脂、低盐饮食，可适量饮用葡萄酒。

据《重庆晚报》

### 皮肤痒可能暗示内科疾病发生



日前，多名老人都是因为“皮肤瘙痒”到医院就诊，其中有两位老人身上挠痕明显甚至有挠烂的现象。一般皮肤瘙痒都是由皮肤本身原因导致的，但如果长期得不到缓解，需要引起警惕，因为很多疾病的发生都伴有皮肤瘙痒。

“越老越痒”是真的

“痒的感觉相信都不陌生，这种皮肤的不适感总能引起强烈搔抓冲动。在医学中将仅有皮肤瘙痒、无原发性皮肤损害的

疾病称为皮肤瘙痒症。”专家介绍，皮肤瘙痒症的发病率随年龄增加而增高，在65岁以上的人群中，皮肤瘙痒是最常见的皮肤病表现之一；在85岁以上的人群中发病率更是高达20%。

大部分老年瘙痒症患者的皮肤都会比较干燥，脱屑，出现干纹，伴有局部或全身程度不等的瘙痒感，有的病人觉得全身奇痒，甚至需要用刷子刷皮肤或用热水洗烫，直至皮肤出血而感觉疼痛甚至灼痛时痒感才暂时缓解。瘙痒通常白天可以忍受，夜晚症状加重，严重影响生活质量。

三大因素造成“痒”

老年人为什么容易发生皮肤瘙痒呢？主要与以下三大原因有关。

皮肤老化。在紫外线、不良化学或物理刺激等经年累月

的作用下，老化的皮肤汗腺及皮脂腺分泌减少，皮肤含水量和油脂减少，皮肤屏障功能减退，从而更易引发瘙痒症。

越抓越痒。人们总是忍不住通过搔抓来暂时缓解瘙痒感。然而，反复地搔抓会进一步破坏皮肤屏障，越抓越痒，越痒越抓，导致皮肤增厚、破损、继发感染等更严重的皮肤改变。

身体预警。全身皮肤瘙痒也可能是许多全身性疾病的伴发或首发症状。比如糖尿病、肝脏疾病如胆汁淤积、肾脏疾病如肾功能不全、甲状腺功能亢进或减退、缺铁性贫血、肠道寄生虫、部分内脏恶性肿瘤等都可能表现出皮肤瘙痒。一些药物的副作用也会诱发瘙痒，比如可以导致胆汁淤积的异丙嗪、雌激素、磺胺类药物，诱发肝毒性的对乙酰氨基酚、异烟肼、苯妥英钠等。

晚综



LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)