

预防乳腺癌 定期检查很重要

乳腺癌是让女性痛苦不堪的一种乳腺病，危害妇女身心健康，其致病因素比较复杂，如治疗不及时或治疗不当，就可能发生病变，随时导致生命危险。一定要做到早发现、早治疗。市六院乳腺外科主任高洪军表示，预防乳腺癌，正确的检查也很重要。

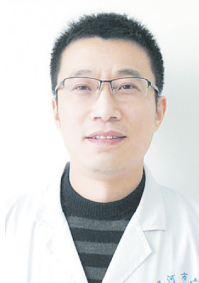
预防乳腺癌一个是自诊，自诊最好每月1次，1个乳腺触摸约2分钟左右，一般在月经后的5~10天内检查较好。若发现肿块较硬，特别是无痛性肿块边不光滑，可结合钼靶检查确诊。另一个是做乳腺钼靶后医生进行触诊，目的是提高诊断率，若触诊肿块大，片肿块小，乳癌诊断符合率达94%。若触诊肿块和片大致相仿，如没有肿块钙化，可根据恶性钙化的征象来诊断。

目前，早期乳腺癌筛查诊断多用乳光超，也称为乳腺检查的PET-CT。它通过激光断层扫描，非侵入式无创光谱分析技

术，采集乳腺局部组织代谢信息，进行定量分析，发现病变早期新生毛细血管的异常变化，充分利用激光对血红蛋白的高敏感性以及超声的空间成像，更全面地获得乳腺肿瘤的诊断信息。乳光超系统将先进的DOT成像技术与成熟的超声技术融为一体，可早期诊断癌变。良好的光学敏感性，能够检测到肿瘤发生早期的新毛细血管变化而引起的组织局部血液参数的变化。智能化后处理系统，一键智能快捷识别肿瘤边界，智能量化肿物以及与肿瘤性质密切相关的指标参数。

高洪军主任表示，治疗乳腺癌的方法因人而异，根据病情的不同，治疗的方法也不尽相同，一般有手术治疗、放疗、化疗等。一旦确诊乳腺癌，应该与医生讨论每个程序的利弊，再决定什么治疗方法最适合。

■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。

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

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

本报记者 刘彩霞

守护儿童口腔健康 漯河啄木鸟儿童口腔中心正式开诊



□文/图 本报记者 杨淇

“孩子有颗坏牙一直没处理，这次专门趁周末来检查。一看到诊室环境温馨，孩子不哭不闹很轻松就配合检查，真让我省心。”11月17日上午，位于市区人民路漯河啄木鸟口腔门诊部儿童口腔中心正式开诊，带着孩子检查完毕的市民张女士高兴地说。

儿童口腔健康是一生健康的基础。目前，我国儿童龋病患病率呈现上升趋势，儿童口腔健康知识知晓率 and 行为养成率低，儿童口腔医疗服务基础薄弱需要加强。为了让孩子拥有一口健康的牙齿，满足群众对儿童口腔医疗不断提高的需求，漯河啄木鸟口腔派出专业医护团队跟

随国内知名儿童口腔专家系统深造学习，投入大量人力物力，开办了高规格、高标准的啄木鸟儿童口腔中心。该中心环境温馨，设备专业齐全，拥有一批有爱心、受过专业儿童牙科培训的牙科医师。他们操作规范、均有着丰富的临床经验，能让孩子享受到龋齿治疗、窝沟封闭、咬合诱导、早期矫正、涂氟等专业诊疗项目，守护孩子牙齿的健康。

此次儿童口腔中心的成立，标志者漯河啄木鸟口腔的发展又上了一个新台阶。漯河啄木鸟口腔全体医护人员将用精湛的技术和热情的服务，为我市广大儿童的牙齿健康保驾护航。

健康提醒

记住五个字 远离胆结石

尽管胆结石的形成和个体因素有一定关系，做好预防能大大降低胆结石的发病率。为了更好地帮助大家预防胆结石，专家总结了五个字。

1.淡。清淡饮食，不吃太油腻的食物。胆结石分为胆固醇结石和胆色素结石，胆结石患者中，约80%为胆固醇结石。胆固醇结石与血脂及代谢有明显关系。如果吃得油腻，可能会加快胆结石的形成。

2.水。多喝白开水，有助于促进胆汁稀释，减少胆结石的形成。在身体状况允许的情况下，应坚持每日饮水2500ml以上，保持尿量在2000ml以

上。不必苛求只饮用纯净水，一般的白开水即可，但浓茶、咖啡、果汁、牛奶等不能替代水，因其中含有较多的草酸、VC或钙质等，长期过量饮用反而可能促进结石的形成。

3.早。按时吃早饭对胆结石患者来说非常重要，平时胆汁储存在胆囊中，当我们吃饭时，刺激胆汁排出，通过胆管进入肠道参与消化。但根据人体的生物钟，早上该吃饭的时候没有吃饭，加上经过一夜的休息，胆汁处于浓缩、无法排出状态，在胆囊中存留时间过长，没有参与消化而引

起沉淀，是引起胆结石的重要原因。

4.动。适当运动，有助于胆汁排出，促进消化。患者饭后稍事休息，可以选择慢走的方式进行锻炼，每周最少锻炼五天，每次锻炼30分钟，锻炼强度以身体微微出汗，或心跳次数控制在年龄+心率≈170为宜。还可以与家人一起运动，让运动变得更轻松。

5.查。胆囊结石患者应每六个月到一年复查一次，经过正规治疗后，检查胆结石、胆囊息肉是否有变化，确保实时监控，必要时可能还需要手术干预。

晚综

第二届魅力老爸老妈风采展

唱响红歌 快乐生活

□本报记者 陶小敏
实习生 王嘉明

“我和我的祖国，一刻不能分割……”11月6日下午，在市区双汇广场一角，一群老人聚在一起激情演唱红色歌曲《我和我的祖国》，他们均是漯河红歌一团的成员。

记者赶到现场时，68岁的团长张芳明正手持一沓A4纸，纸上上手写的歌词和歌谱。“这是我们的歌单，上面的歌我们都会唱。”张芳明介绍，红歌团成立至今已有12年，成立之初是为了传唱红色文化，丰富退休生活。

据了解，红歌团员都是离退休人员，年纪最大的79岁，最小60岁，大家因为喜欢唱歌走到了一起。从刚开始成



漯河红歌一团部分成员合影。

立时的几个人，到如今的50多人。成员还建立了明确的分工，如有人负责指挥，有人负责演奏乐器，有人管理后勤杂务。“每周一三五，除了刮风下雨，大家都会来到双汇广场唱歌。”合唱团另一名负责人闭艳秋告诉记者，和很多人一样，如果哪天活动没到场，心

里就觉得少了点什么。尤其是团队的乐老师吴新民，更是尽职尽责、无怨无悔地为大家服务。据了解，合唱团还给每个成员定制了统一的服装，大家经常参加市里、社区举办的老年人文娱比赛、活动等。此外，大家还经常去老年公寓，将歌声和欢乐带给那里的老人。

安全用药

药品的有效期不等于使用期

很多人错误地认为药品有效期等于使用期，其实，药品有效期有两个前提条件：药品未开封和药品在其规定条件下贮存。因此，药品除了按照规定条件贮存，启封后的药品也应尽快使用，否则即使在有效期内使用，也会存在药品失效的情况。哪些启封后的药品不宜长期保存？

1.口服糖浆开封后需在阴凉干燥处保存，已经开封的糖浆剂即使在有效期内，也建议夏季一个月使用、冬季三个月内使用。如果出现气泡、变色、结晶或有沉淀物，表明已经变质，不能再服用。

2.口服干混悬剂加水配制

后置于密闭容器中，在冰箱中冷藏保存，严禁冻存。瓶口及瓶盖未受污染下，保存14天后应抛弃。

3.颗粒剂开封后容易受潮，应放在阴凉干燥处保存，建议一个月内使用完。

4.滴眼液等眼用制剂拆封后的使用期限最多不超过四周。若出现絮状物、沉淀等，则不宜再使用。

5.胰岛素室温下阴凉处可保存28天。一般已启用的胰岛素不必再放入冰箱冷藏，反复剧冷剧热易造成胰岛素变性失效，更不能将装上笔芯的胰岛素笔放入冰箱冷藏室内。

据《北京青年报》

LUOHE 啄木鸟牙科

ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)