

乳腺癌是女性最常见的一种恶性肿瘤,常常被称为“红颜杀手”,因其发病率高、年轻女性患者增速快而备受关注。女性应如何增强预防意识,远离乳腺癌患病风险?近日,记者采访了银川市第一人民医院肿瘤内科副主任师卫华。

做好女性健康管理

关注乳腺癌高危因素

本报记者 李莹



雌激素过高
是乳腺癌的最主要因素

张(化姓)女士5年前查出乳腺癌,确诊时只有28岁,考虑到患者比较年轻且属于早期,医院对其进行了保乳手术治疗,术中切除患者乳腺肿瘤,后期通过规范放疗、化疗和内分泌治疗,目前恢复良好。“现在我按照医嘱定期复查,医生也经常对我随访观察。知道我有生育的愿望,医生建议我在充分有效的治疗后,先停药半年,这样才能保证胎儿不受药物影响产生畸形。”张女士说。

师卫华说,目前乳腺癌的发病率仍然居女性恶性肿瘤第一位,从整体看,城市发病率高于农村,农村发病患者呈逐年增高状态,当然发病率增长趋势与疾病筛查及诊疗手段提高密切相关。临床分析乳腺癌成因,雌激素过高是最主要因素,约70%的患者与此有关,普通女性行经有30年,有的女性月经来潮过早,绝经过晚,其经期远远超过其他女性,应高度警惕

乳腺癌患病风险。

乳腺癌发病还与遗传因素有关,如果家族有乳腺癌、卵巢癌患者,这部分人群就存在高发基因,患病风险约是普通人的10倍至40倍左右,因此我们对这部分人群要进行密切的随访和监测,做到早发现、早诊断、早治疗。另一部分患者与肥胖有关,体内脂肪可转化为雌激素,可能导致患病。

乳腺癌采用国际上最为通用的肿瘤分期TNM系统,T代表肿瘤大小,N是指肿瘤转移部位,M是看肿瘤是否有远处转移,将这三个指标有机结合起来,进行三维评估,能够得到肿瘤准确的分期状况预测预后。“乳腺癌是最早被提出分子分型的肿瘤类型,意味着我们进入精准治疗时代,而不是简单用化疗放疗方式治疗肿瘤。”师卫华说,目前乳腺癌分成四个亚型,即管腔A型、管腔B型、HER-2过表达型、三阴型,对不同类型肿瘤进行区别治疗。

避免情绪问题
带来激素水平变化

随着治疗手段的进步,乳腺癌的治疗水平有了明显进步,治疗后生存率高于其他类型肿瘤。师卫华说,手术治疗是乳腺癌治疗的常用手段,应根据肿瘤大小及浸润深度确定手术切除范围。手术后为了防止癌细胞扩散,还需采取放疗、化疗、靶向治疗、内分泌治疗等综合治疗手段,杀灭肉眼看不到的亚临床病灶。针对年轻患者雌激素主要来源于卵巢,药物治疗重点是卵巢功能抑制,对于绝经后患者,其肌肉、脂肪以及雄激素将转化为雌激素,用药目的是切断雌激素转化途径。

乳腺癌初步诊断,女性自己可以在乳房上摸到一个肿块,体检时进一步查看肿块的大小、位置。但有一部分患者乳房没有明显肿块,而腋窝淋巴结有异常,这是因为腋窝淋巴结是引流乳腺的一个重

要组织,所以乳腺出现疾病,腋窝淋巴结可能有异常表现。

师卫华介绍,从治疗技术看,患者有机会接受最好最先进的治疗方式,得了乳腺癌并不可怕。当然,由于乳腺癌在女性中有高发风险,因此防范未病才是最重要的。日常生活和工作中,情绪的变化会引起激素水平的变化,所以要积极面对生活,遇到问题保持乐观心态,切莫过于多愁善感。要注意健康饮食,少吃一些脂肪含量高的食物,适度运动,避免肥胖。有家族病史的女性每年进行体检,做好自检,可以在月经结束后的3天至5天内,触摸自己的乳房,摸到肿块要及时到医院就诊,做到关注健康从自身做起。

银川市卫生健康系统举办
医院管理能力提升专题培训班

本报讯(记者 李 莹)11月11日,银川市卫生健康系统举办医院管理能力提升专题培训班。

培训班共计8天,培训对象为市县乡三级医疗卫生事业单位班子成员,计划培训60人。培训围绕新时代下我国卫生体制改革与医院高质量发展,高质量医院管理赋能高质量医疗业务发展等医院管理方面的内容进行。

当前,银川市卫生健康系统医院管理人才队伍薄弱,管理人才相对缺乏,到2022年底,医院管理人才只占系统人员队伍的11.5%。医院管理是中国特色基本医疗卫生工作的重要组成部分,提高医院管理水平是推动公立医院综合改革的主要抓手,是改善和提高人民群众对健康需求的重要保障措施。随着卫生事业体制改革的逐步深入,医院发展的外部环境和内部机制出现了全新挑战,医院已从单纯的医疗服务转变为综合实力和经营理念同步发展的轨道上。

此次培训班旨在进一步壮大银川市卫生健康系统医院管理人才队伍,特别是高端管理人才队伍规模,初步形成一支既懂医疗技术,又懂医院管理的复合型人才队伍,推动银川市医疗卫生事业高质量发展。

健康提示

体检前三天开始控饮食

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。健康体检可以帮助我们预防疾病、保持健康和延长寿命。

健康体检都有哪些内容 健康体检的内容,根据不同的目的、对象和项目会有所差异。一般可分为以下几个方面。

一般形态检查,主要包括身高、体重、血压、心肺听诊、腹部触诊等,评估营养等情况。

内科检查 外科主要检查皮肤、淋巴结、脊柱、四肢、乳腺等部位,内科检查主要包括心脏查体、腹部查体等。

五官科检查 主要包括视力、辨色、眼底、裂隙灯等眼科项目,以及听力检测和耳疾、鼻咽部疾病的筛查。

妇科和男科检查 主要有宫颈涂片、乳腺彩超等妇科检查及前列腺彩超等男科检查。

功能影像学检查 主要检查心电图、胸透、X光片、B超等。

化验检查 包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能等检查项目。

健康体检要注意什么 1.体检前做好准备,一般在体检前三天注意不吃油腻、不易消化的食物及刺激性饮料,不服用对肝肾功能有影响的药物。体检前一天保持充足睡眠,避免剧烈运动和情绪激动。2.从检查前一天晚上8点后避免进食和饮水。体检当天早上要空腹,不化妆,不佩戴金属饰品。3.保存好体检结果。

体检什么频率最合适 体检的频率应根据年龄、性别、职业、家族史等因素而定。有慢病或家族史的人,如高血压、糖尿病、心脏病和肿瘤等,应每年进行一次全面的体检,以便及时发现疾病。从事高危职业或接触有害物质的人,如化工人员和矿工,每年应进行一次专业的职业健康体检,防止职业病发生。40岁以上的人应每年做一次常规健康体检,检查血液、血脂、血糖、肝肾功能等指标。妇女在生育期和更年期,应每年做一次妇科体检。

(据《快乐老人报》)

刷完牙不漱口 效果更好吗

一直以来,刷牙漱口都被认为是口腔卫生的基本步骤之一。然而最近却有牙医建议:刷完牙后不要漱口,直接吐掉牙膏,并称这样做能够增强牙膏的保护作用。那么,刷完牙不漱口真的效果更好吗?

漱口是为了帮助去除口腔中残留的牙膏和食物颗粒,减少口腔细菌的滋生,并清新口气。一般情况下,正确漱口是有益的。

为什么一些口腔医师建议不漱口呢? 这是为了药用牙膏中的药物成分,让其在牙齿表面停留更长的时间,能发挥更好的保护作用。但这并不意味着漱口是错误的做法。

对于大多数人来说,适度漱口是无害的,若您担心刷牙后漱口会削弱牙膏的保护作用,可以询问专业口腔医师,了解适合您的最佳方案。

实际上,刷牙效果的好坏不仅仅与漱口有关,更重要的是刷牙时长。不同牙膏的成分与用途不同,刷牙时长可以根据牙膏种类进行调整。

一般来说,使用含氟牙膏时,建议刷牙时间为2分钟。氟化物是预防龋齿的重要成分,2分钟的刷牙时间可以确保氟化物得到充分吸收,并在牙齿表面形成保护层。

对于其他特殊牙膏,如去敏感牙膏、美白牙膏或治疗牙龈问题的牙膏,建议遵循生产商说明或口腔医师的建议,因为它们可能有不同的用法和作用机制。

(据《家庭医生报》)

立冬之后重保暖

立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降。因此,防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人,要着重护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一,如果头部受寒,体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,肚脐一旦受凉,容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

中医认为,冬季宜藏不宜散,应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷,胃肠蠕动的正常规律容易被打乱,少食多餐有助于减轻胃肠负担。建议选用气平味淡、作用和缓的食品,如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行平补,烹饪时以汤、粥类最为适宜。在水果的选择上,柿子、秋梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等都比较适宜。此外,还可在饮食中适量增加如山楂、五味子等酸味食物,以收敛阳气。

冬主收藏,出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会引发疾病。因此,太极拳等传统保健项目,动作舒缓,柔中有刚,更适合中老年人健身。

起居应顺应时令,早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气舒展。每日最好有7—8小时的睡眠时间。保证睡眠充足,有助于增强体质。

(据《人民日报》)

养|生|有|术

滋补中药材保存有讲究

日常生活中,很多人喜欢购买一些滋补中药材放在家中储藏,用来煲汤、做药膳,调补全家人的身体。那么,该如何保存这些中药材呢?

人参 人参分为红参和白参两种,红参不易发生虫蛀,但容易受潮,因此在保存时要保持红参干燥,并按吋晾晒,采用白纸包裹,装于木盒或瓷瓶中储存。白参则容易出现霉变、虫蛀、变色等改变,因此要多进行晾晒,放在干燥的环境中保存,在雨季时可将其放入冰箱中冷藏。

鹿茸 鹿茸很容易受潮、发霉、破裂,因此在鹿茸干燥后要采用细布将其包裹好,放在木盒内,在鹿茸周围放置小纸片,防止其受潮、破裂、发霉。鹿茸粉则要放置在瓷瓶中保存,防止其出现受潮。

牛黄 牛黄比较怕冷,所以不能放在冰箱里。牛黄一旦受冷,药效就会消减,而且药材的颜色会发黑。如果发现有发霉的情况,可以用酒擦掉。

麝香 麝香的保存也要防止潮湿,同时不要放在阳光直射的地方,最好直接放在密封袋里。如果周围的气温比较凉爽、稳定,可以直接放在阴凉处;如果气温较高,最好放在冰箱里冷藏。

羚羊角 保存羚羊角,最好用干燥的纸充分包裹,然后直接放到木盒里,并将木盒密封,然后放置在较干燥的地方保存。

虫草 虫草如果量很少,而且储藏时间很短,只需将其与花椒放在密闭的玻璃瓶中置于冰箱中冷藏;也可喷洒少量95%的药用酒精或50度左右的白酒密封贮存。虫草保存不宜过久,否则药效会降低。

燕窝 燕窝干燥后可以直接放在袋子里或保鲜盒里,再放到冰箱里保鲜,但保存时间不要太长,以防效果打折。

枸杞子 枸杞子因含糖量较高,极易吸潮泛油、发霉和虫蛀,而且其成分的色质也极不稳定,容易变色,是中药材中较难保存的品种。可将枸杞子用乙醇喷雾拌匀,然后用无毒性的塑料袋装好,排除空气,封口存放,随用随取;或将枸杞子置于冰箱中0摄氏度至4摄氏度保存。

天麻 天麻有安神的作用,容易生虫、霉变,应贮存在密闭、干燥的容器内;也可放置于干燥通风处,以防回潮霉变。同时,在每年虫蛀季节(3月至4月)到来前,应取出反复暴晒,以防虫蛀。

此外,常用来泡水喝的菊花、金银花等花类药材,因为含有挥发油类成分,且容易变色、生虫,建议贮存存在密闭的容器中,放置在阴凉干燥处,避光保存。

(据《侨乡科技报》)

成人补钙有了统一标准



时隔10年,中国营养学会修订发布了新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》(Dietary Reference Intakes,以下简称DRIs),其中重点谈到了成人补钙问题,为成人补钙提出了统一标准。

钙作为我国居民最易缺乏的营养素之一,长久以来在补钙的问题上存在诸多误区。那么,成人应如何科学补钙?新版DRIs对老年人补钙提出了哪些建议?

成人补钙标准为800毫克/天

与10年前的版本(2013版)相比,内容变化最大的是补钙问题。新版DRIs提到,成年人推荐摄入量为800毫克/天。变动比较大的是50岁以上人群,推荐摄入量由原来的1000毫克/天降至800毫克/天。也就是说,成人补钙有了统一标准,均为800毫克/天。

钙推荐摄入量为什么会出现这种变化呢?这是因为,目前有不少证据指出,每日钙摄入量达到800毫克后,再补充到1000毫克,对骨折的发生率没有明显改善作用。考虑到实际情况,不少人单靠膳食也吃不够旧版推荐的1000毫克,综合考虑之下,新版DRIs最终将50岁以上人群钙摄入量定为800毫克/天。

常见食物的含钙量各不相同

补钙一直是个全球问题。在欧美国家,人均每日膳食钙的摄入量可达700毫克至900毫克;在亚洲,日韩平均摄入量为500毫克至600毫克,我国为400毫克左右。

钙的主要食物来源为奶及奶制品、豆及豆制品、水产品、部分叶菜以及柑橘类水果等。新版DRIs指出,每100克常见食物的钙含量范围如下:鲜奶为100毫克至110毫克,豆腐为110毫克至140毫克,深绿色叶菜和菜花为50毫克至130毫克,柑橘类水果为20毫克至30毫克,贝壳类食物多高于200毫克,鱼类为50毫克至150毫克,蛋类约为50毫克至60毫克。畜禽肉类、瓜果及根

茎类蔬菜、大多数水果的含钙量较低,一般小于20毫克。

巧妙搭配饮食 摄入充足的钙

想要摄入充足的钙,建议每天可以这样搭配饮食。

多喝奶。每天至少喝300克纯牛奶(酸奶),或吃30克奶酪。

多吃深绿色蔬菜。每天吃300克至500克蔬菜(生重),其中深绿色蔬菜占一半。

常吃豆制品。每天吃50克至100克豆制品,如豆腐、豆腐干等。

每天吃点坚果。建议每天吃25克(约1汤匙)坚果仁或1小勺芝麻酱。

每天吃50克至100克鱼虾贝类以及少量虾皮(比如取5克做汤)等。

(据《侨乡科技报》)