

歌星叶凡患乳腺癌去世,再次提醒女性:关爱乳房关爱自己 周六,专家教你自检乳房

37岁的女歌星叶凡因乳腺癌去世的消息,让很多人感到惋惜。事实上,乳腺癌已经不止一次令人震惊。今年上半年,电视剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者陈晓旭也因乳腺癌病逝。乳腺癌为何如此凶猛?不少人觉得不可思议。但相关数据表明,中国女性乳腺癌发病年龄明显提前,比西方女性早了近10岁。正是因为年轻,肿瘤恶性程度相对更高,肿瘤发展速度更快。

如何早期发现乳腺癌?如何对乳房进行自检?现代快报与东南大学附属中大医院将联合开展一次专题讲座,12月1日(周六)上午9点至11点,在中大医院2号楼放射科三楼会议室举办“乳腺癌早期发现及防治保健”专家讲座,由医院数字化乳腺检查中心主任专家刘万花副主任医师和医院普外科专家张亚男副主任医师联合主讲,专家将在现场义务为听课者提供如何自检乳房的指导咨询,并开通一条公益性服务专线(025)83272318,为女性提供咨询指导服务。

乳腺癌盯上年轻人

东南大学附属中大医院数字化乳腺检查中心主任医师郑凯尔告诉记者,根据资料显示,在该中心接受乳腺检查的近2万人中,被查出患有乳腺癌的患者达700余人。乳腺癌年龄分布情况为30~40岁占10%,40~50岁占30%,50~60岁占30%,60~70岁占17%。年龄最小的26岁,最大的93岁。在接受检查的万余名女性中,乳腺增生病变发生率高达96%。

有关资料表明,乳腺癌在中国大城市女性肿瘤中的排名已经位居第一,越来越多的年轻女性患上了乳腺癌。全世界每年有120多万人患乳腺癌,每年的死亡人数达50万人左右。中国抗癌协会公布的数据显示,在上海、北京、广州等城市,乳腺癌已经成为对女性威胁最大的恶性肿瘤。上海

■小贴士

专家介绍,所有的成年女性都应该关注自己乳房的健康,每月自检一次,定期接受乳腺常规检查,每年至少进行一次数字化乳腺检查。已出现乳腺小叶增生、钙化等病变的女性要定期接受复查,千万不要等到乳房出现不适症状时才想到去医院。

如何进行自检呢?专家介绍,自我检查大约在每次月经过后一星期进行,停经的女性每月第一天检查一次。乳房的自检可以遵循以下四个步骤:首先是在洗澡时检查乳

每10万人中就有乳腺癌患者56.2人,北京也高达45人,年均增长速度达3%。而美国尽管发病率很高,但每年仅递增0.3%。

专家介绍,在国外乳腺癌病人中,50~60岁是发病高峰,而国内女性乳腺癌发病却在40~50岁形成高峰,比国外提早了10年。具体原因虽然不清楚,但足以引起广大女性尤其是年轻女性的高度重视。

专家认为,这可能与年轻女性工作压力增大、生活节奏加快、饮食结构不良以及不良情绪多发等因素有关,因此年轻女性也要关注乳腺健康,尤其是大龄未婚、有乳腺癌家族史的年轻女性,更不能掉以轻心。因为发病年龄越小,肿瘤发展得就越快。

不少女性忽视乳房健康
中大医院曾接诊过一位

38岁的女士,她一年前来体检时,发现左侧乳腺组织呈块状增生,诊断为瘤样增生病变,医生特别叮嘱她,几个月内注意复查。结果一年多后,工作忙碌的她才想到来医院复诊,检查结果发现,原先病变的组织已经癌变,无奈之下,她不得不接受左乳切除手术。

郑凯尔介绍,这样的病例在医院很常见,有些明知可能发生恶变的乳腺病患者,由于自身疏忽大意,不按时复查,结果错失了最佳干预和治疗时机。其实,真正患乳腺癌的女性仅占极少的一小部分,绝大多数女性乳腺是正常或呈良性病变,但是有一部分人群存在有可能癌变或介于良恶性病变之间,必须引起重视。

但成年女性对乳腺保健和定期复查的意识十分淡薄,医院统计发现,只有不足两成的健康成年女性能够做到遵照医生建议定期接受乳腺检查,这一现象令人担忧。

自检乳房 每月一次

房。洗澡时,皮肤表面潮湿,擦了肥皂后皮肤滑润,这有利于发现异常情况,此时用右手检查(触摸)左乳,注意有无局部增厚或肿块。

其次,在镜前检查乳房。检查时将两上肢举起,注意乳房有没有局部隆起、凹陷以及乳头有无改变,然后两手叉腰,用力撑在腰腕部,使胸肌紧张后检查乳房有无变化。检查时,要特别注意两侧乳腺是否对称,对于不对称的改变,应高度重视。

第三,躺在床上平卧时

检查乳房。躺下平卧,假如检查右侧乳房则在右侧肩背部垫一个小薄枕头,将右手枕在头下这样可使乳腺组织比较均匀地暴露,便于检查。检查左乳时,用右手四指靠枕,放平,轻轻触按乳房,手指按一定方向,顺序检查,做圆周运动。

最后,挤压乳头,注意有无液体流出。再用同样的方法检查两侧腋窝,注意有无肿大的淋巴结,这样就完成了乳腺的自我检查。

通讯员 程守勤 快报记者 张星



如今奥运福娃的形象深入人心,可爱的模样出现在各种场合。瞧,这盏福娃宫灯,吸引了不少眼球。

快报记者 洪波 摄

想改容积率 须论证公示

快报讯(记者 孙洁)规划不能说改就改,如果确实有必要调整的,应该怎么办?记者昨天从南京市规划部门获悉,《南京市控制性详细规划执行与调整暂行规定》已经获市政府通过。

根据《规定》,有五项内容属于控制性详细规划修订:对局部地段的主要用地结构进行调整的;对文物紫线和城市紫线进行调整或取消,对道路红线、河道蓝线、绿化绿线、高压黑线、轨道交通橙线进行

重大调整或取消(高压线敷设方式的调整除外),对公益性公共设施和市政设施用地进行重大调整或取消的;对建设容量进行重大改变的;对城市特色意图区的建筑高度进行调整的;市政府认定的其他情况。

对于这五种情况,应先开展可行性研究,涉及复杂技术问题的还应组织专家论证,并进行社会公示,必要时还可组织听证,在参考专家论证意见和公众意见后,提出审查意见报市政府审批。

出新小区 三种方式引进物管

快报讯(记者 孙洁)记者昨天从相关部门获悉,年初计划的60个老旧小区出新工程目前已接近尾声,房管部门还提出了一套长效管理机制,针对不同小区以不同方式引入物管,分8万、10万、12万三档给予补贴。

从去年起,南京就通过三种方式对出新小区进行物业管理,对具备一定规模、基础设施完备且有市场化条件的,由街道牵头按照市场化机制选聘物业,明确服务内容

和收费标准,实施正规化的物业管理;对暂不具备实施物业管理条件的,由街道采取社区为主的管理方式,为业主提供保洁、保安、绿化等最基本的管理服务;对房改前产权较单一的,实施产权单位为主的管理方式。

考虑到老旧小区可能存在物业费不足,南京将出新小区按5万平方米以下、5~10万平方米、10万平方米以上分为三类,分别给予8万、10万、12万资金补贴。

利润较高 手机卖场遍地开花

快报讯(记者 陈刚)今年“五一”前,快报曾经报道过,新街口1.2平方公里的范围内,有着近20家手机卖场。半年来,南京手机卖场几乎遍地开花,中央门又将设立4000平方米手机通信市场。不过,业内专家分析,这种“爆发增长”只是短暂的,手机市场正面临变局。

记者近日获悉,因为手机批发零售生意火爆,在南京老牌手机市场丹凤街,手机柜台非常紧俏。一位想从事手机销售的老闆向记者抱怨:“现在再想进丹凤街手机市场做生意,

那可太难了。一个一米长的小柜台,转让费就要四五万元。”

“正规销售渠道零售的利润率一般在10%以上,而‘黑手机’零售利润高达30%。”南京某手机卖场负责人朱先生昨天透露,利润可观,是手机卖场遍地开花的主要原因。

但专家认为,手机市场需要依靠竞争力决定生存与发展,小型卖场“爆发性”增长只是短期的现象。随着苏宁、五星、国美等家电连锁的快速扩张,市场将面临洗牌。目前来看,综合性的连锁卖场及有实力的大卖场,将成为主流。

地铁接下来先建哪条线,还没定

地铁二号线、二号线东延线、地铁一号线南延线,目前正在紧张施工中,计划2009年同期完工。那么接下来,哪条地铁线会最先动工?记者近日从相关部门获悉,虽然交通白皮书里明确标明了三号线最先建设,但事实上三号线、六号线、四号线及地铁二号线西延线哪条先建尚未最终定夺,地铁正在组织专家论证,结果大约到明年1月份才能出来。另外记者了解到,地铁一、二号线因为分别是东西、南北交通的大动脉,所以选用的都是A型车,考虑到其他线客流量关系,地铁准备采用“瘦”型的B型车。

哪条先建还未定

据介绍,目前地铁三号线、六号线、四号线以及二

号线西延线工程可行性研究报告编制工作都已开始,只是地铁三号线进度更快一些,站点线路都已出来了。

根据规划,地铁三号线从原江浦县的林场火车站出发,经上元门过江通道越过长江到达江南地区的五塘村、南京火车站,在新庄站南折向太平北路方向,过市政府、大行宫等站后经过夫子庙直至南京南站,全线共设19个站点,线路总长30.9公里,成为连接江南江北的一条大干道。

由于跟纬七路过江隧道“捆绑”穿长江,二号线西延线工程也提上日程。不过,近期又有专家提出先建六号线,这是一条南京的环线(线路走向为南京火车站—建宁路—下关—江东路—集庆门—秦淮区—白下区—御道街—明故宫—新

庄—南京火车站),沿途共设有28个站。

除了以上三条线外,地铁四号线也是一个争论的焦点,目前因为北京西路很堵,而地铁四号线的建设将会有效缓解这一局面,“四号线线路是江北新市区中心(石佛寺农场)—宁工新寓—草场门—北京西路—鼓楼—北京东路—市政府—太平门—锁金村—仙林新市区。这条线路首先可以解决河西北部地区与老城区的客运交通联系,缓解北京东路和北京西路交通压力,其次是拉动河西新城区、江北新市区和仙林新市区大开发。因此,先建这条线路有必要性和紧迫性。

二号线将“减少”五站

昨天,记者获悉,地铁六号线与地铁二号线将其线六

个站,即今后地铁二号线的六个站要纳入六号线的运营中。

据介绍,地铁六号线与地铁二号线在集庆门会合后,地铁二号线集庆门站以西的五站将进入六号线的主线,地铁二号线将减少5站,分别是油坊桥站(原江家村站)、雨润大街站(原中和村站)、元通站、奥体东站(原向兴路站)、兴隆大街站(原所街站)、集庆门大街站。

通过六号线轨道交通线路规划图可以清晰地看到,地铁六号线是一条环绕主城的轨道线,将各个主城区串联起来,沿途共设有28个地铁停靠站点。南京站、长途汽车站、明故宫、规划中的南京南站、大校场机场、所街、铁心桥、集庆门大街、下关站,将“手拉手”相连。

快报记者 毛丽萍

国家星火攻关项目—冬虫夏草人工培植成功

惊喜:凡打进热线的读者均有机会获赠278元别直参一支

笔者问:虫草的神奇功效在哪?
答:冬虫夏草具有“养心益肾、滋补肝肾、秘精益气、专补命门、治诸虚百损”之神奇功效。被世界医药研究中心认定为是集营养、保健、治疗于一体的药食珍品,为二十一世纪最具有开发价值的生物物种,在防癌抗癌领域具有广阔的应用前景。

笔者问:为什么10%的价格有200%的功效?

答:冬虫夏草历来是我国中药宝库中的瑰宝!它的功效早已闻名全球,伴随人们的消费需求愈来愈高,天然冬虫夏草资源越来越紧缺。人工培植冬虫夏草及其制品已成为社会发展的必然。

在北京生命科学研究院和西藏民族自治区农科院星火计划项目组的极力引荐下,杭州藏源生物科技有限公司更是将科学变为现实。中科院

微生物研究所和国内几家研究所对我公司所培植菌丝所作DNA图谱与天然冬虫夏草图谱的比对相似度为97%,认定其药理性能和化学组成与天然冬虫夏草完全相同,其虫草素、虫草酸、虫草多糖、SOD等有效成分超过天然虫草一至三倍,是天然冬虫夏草的最佳替代品,但售价仅有天然虫草的十分之一。

笔者问:这么完美的产品在哪里

能买到呢?

答:南京“青藏奇珍”专卖店专营:冬虫夏草、人参、燕窝、鹿茸。现在更是率先引进藏源虫草,将永恒的健康和无限的实惠带给南京的新老顾客。另外,店内长期免费为顾客提供切片、磨粉、代灌胶囊。

—背景资料—

项目计划单位:西藏自治区农科院星火计划项目组

项目承担单位:北京生命科学研究

院院冬虫夏草研究组

产业化生产单位:杭州藏源生物科技

科技有限公司

江苏省总经销:南京青藏奇珍店

地址:新街口羊皮巷菜场对

面长发银座一楼

电话:025-52343107

025-84671483