



35岁以上妇女应每年做一次乳腺体检⁸

健康养生

乳腺癌被列为世界头号女性杀手

高女士是一名成功女性,为了追求事业和完美的爱情,她一直没有嫁人。2008年,她偶尔发现自己一侧乳头有黄水流出,因忙于工作,同时也羞于启齿向人提及此病,她一拖再拖,迟迟未去医院检查治疗。一年后她的一侧乳房严重溃烂,当她再去医院就诊,为时已晚,医生发现高女士乳腺癌的癌细胞已经扩散至全身,3个月后,她离开了人世,年仅52岁。

乳腺癌每年夺取50万女性的生命,并且全球每年还有120万新发病例。上海是乳腺癌高发地区,年龄最大的近80岁,年龄最小的只有16岁。乳腺癌已经成为威胁女性生命健康的目前第一大癌症疾病,被列为“世界头号女性杀手”。

乳腺癌是指乳房腺体上皮细胞的异常过度增生,肿瘤一旦发生,恶性肿瘤的细胞会侵袭并且破坏邻近的组织和器官。

乳腺癌如不经治疗,或者给药无效,即转移至身体其他部位并产生新的肿瘤会逐渐侵犯以下一些区域:淋巴系统、肺、骨、肝、脑、胸膜腔,并造成高血压、脊髓受压症状等。乳腺癌发展可通过局部扩展、淋巴管播散、血行播散等方式。

乳腺癌的典型症状

乳房肿块: 乳腺癌最常见的表现,最多见于乳房的外上象限,其次是乳头、乳晕。

乳头改变: 乳头扁平、回缩、凹陷,直至完全缩入乳晕下,看不见乳头。有时整个乳房抬高,两侧乳头不在同一水平面上。乳头糜烂也是乳腺癌的典型症状。乳头瘙痒、脱屑、

糜烂、溃疡、结痂等。

乳房皮肤及轮廓改变: 肿瘤侵犯皮肤,形成“酒窝征”;肿瘤细胞堵塞皮下毛细淋巴管,造成皮肤水肿,形成“桔皮样”改变;炎性乳腺癌会出现乳房明显增大,皮肤充血红肿、局部皮温增高;另外,晚期乳腺癌会出现皮肤破溃形成癌性溃疡。

淋巴结肿大: 同侧腋窝淋巴结肿大,晚期乳腺癌向对侧腋窝淋巴结转移引起肿大;另外有些情况下还可触到同侧或对侧胸骨旁淋巴结肿大。

乳腺疼痛: 乳腺疼痛虽可见于多种乳腺疾病,但疼痛并不是乳腺肿瘤的常见症状,无论是良性或恶性乳腺肿瘤通常都是无痛的。

乳头溢液: 乳头溢液有生理性和病理性之分。生理性乳头溢液主要见于妊娠和哺乳期女性,病理性乳头溢液是指非生理状态下的乳腺导管泌液。乳头溢液多为良性改变,但对50岁以上、有单侧乳头溢液者应警惕发生乳癌的可能性。

乳腺癌的高危人群

乳腺癌的病因还不明确,据观察和研究,有些因素是乳腺癌的危险因素,有些因素与乳腺癌发病有关。

1. 有乳腺癌家族史,特别是其父母和姐妹曾是乳腺癌患者,发生乳腺癌的可能性比其他人高30%左右;
2. 有卵巢癌家族史的妇女,发生乳腺癌的可能性也比普通人群高;
3. 乳腺癌BRCA1(乳腺癌易感基因)或BRCA2基因突变携带者,该基因突变可导致乳腺癌发生。研究证实,中国妇女家族性乳腺癌BRCA1基因胚系突变发生率为8%~10%,而具有BRCA1基因胚系突变的妇女

发生乳腺癌的风险为60%~80%,风险是普通人群的10倍左右;

4. 少女时受到辐射并长期经常有接触放射线史者(比如少年时因淋巴瘤接受胸部放射治疗的妇女);
5. 过度肥胖,尤其是绝经后显著肥胖或伴有糖尿病患者,肥胖者乳腺癌等癌症的发生率高于非肥胖者3~4倍;
6. 第一次妊娠年龄大于30岁及从未生育过的妇女;
7. 月经初潮年龄早于12岁,发生乳腺癌的危险性比初潮17岁者大2.2倍;绝经期晚于50岁者,比45岁后绝经者患乳腺癌的危险性增加1倍左右;
8. 患某些慢性乳腺疾病,如导管上皮不典型增生、乳头状瘤病;
9. 一侧乳腺癌患者,对侧乳房生癌的机会比正常人高5~7倍;
10. 未哺乳:母乳喂养是预防乳腺癌的最佳天然手段之一,哺乳可使生乳癌的危险减少20%~30%。据研究表明,未哺乳的妇女患乳癌的危险性比哺乳妇女大1.5倍以上;
11. 经常服用或使用丰胸饮品和丰胸精油的,因雌激素的缘故,容易诱发乳腺癌。

对于具有上述乳腺癌高危因素的妇女,应该每年进行一次乳腺X线检查以及乳腺超声检查,加强监控,早期发现乳腺癌。

3招早发现乳腺癌

乳腺自查应每月1次,自我检查要定时,一般选择月经后的一周左右,7~9天,此时乳腺比较松软,无胀痛,对于绝经后的妇女,可以选择任何一天,但每个月的这一天要固定下来。

看:站立或坐于镜前,面对镜子

仔细观察自己两侧乳腺,包括乳房大小、形态、轮廓、皮肤及颜色有无改变,乳头有无抬高、回缩、溢液等。

触:触诊时手指伸开并拢,用手指指腹侧触摸乳腺,左手查右侧,右手查左侧,可按顺时针方向或逆时针方向触摸,不要遗漏乳头、乳晕及腋窝部位。

挤:查看是否有乳头分泌物、量以及颜色。

每次乳腺自查应与以往自查的情况进行比较,如发现异常应及时去医院就诊,从而达到早期发现、早期诊断的目的。由于乳腺自我检查手法不得当的话,容易遗漏病情,所以推荐妇女1~2年进行一次由专科医生操作的乳腺体检,35岁以上的妇女每年进行一次乳腺体检。平时要注意乳房保健,才能早期发现肿瘤,远离乳房。

保持良好生活习惯预防乳腺癌

1. 洗澡时避免用热水刺激乳房,更不要在热水中长时间浸泡。规律的性生活能促进乳房的血液循环、性激素达到平衡,有利于女性乳房的健康。

2. 保持适量的运动,运动不仅有助于乳房健美,还能降低乳腺癌的发病率。一周做4小时运动与不做运动相比,乳腺癌的概率会降低60%。

3. 保持心情愉快、舒畅,保证睡眠充足,中医认为,音乐具有通达血脉、振奋精神、防止乳腺疾病的作用。

4. 每月必做乳房自检,每年必做专业检查。每年体检时,应该做女性专项检查,乳房B超、乳房X线检查及妇科检查等,能及时发现乳腺疾病的早期病灶。



《名医大会诊》节目组 著
上海科学技术出版社友情提供

【内容简介】

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年,是一档依托上海三甲医院,关注大众健康,倡导优质生活的医疗健康类节目。本书梳理了近年来近百档节目的精华内容,以上海三甲医院教授级专家为阵容,从容易被忽略的症状着手,抽丝剥茧,详解威胁当代人健康的“十大杀手”。

【上期回顾】

脑卒中的4项主要危险因素是:高血压;高血脂;糖尿病;年龄超过50岁。脑卒中潜在的高危人群,应该每年都要做一次颈动脉B超检查,还要做一个脑卒中风险预测评估。



张靓蓓 著
中信出版社友情提供

【内容简介】

导演李安以第一人称口述的方式,讲述了自己电影生涯第一个十年的追梦历程。站在荣耀的巅峰,李安却告诉所有人,他眼中的自己是“一个没用的人”:他,两次高考落榜,却意外步入舞台生涯;他,从纽约名校高分毕业后,遭遇“毕业即失业”;他,在美国做全职“家庭煮夫”,整整六年;人往四十岁走,他才华满腹,却只能在剧组守夜看器材,做苦力。他“不好意思再谈什么理想”,却不知理想已深埋心底。

【上期回顾】

从电影系毕业后,李安在家蜗居六年,主要负责烧饭带孩子。有时候也出去到剧组打打工,做些零碎事情。

李安结婚那天,新娘子当场发飙⁸

名人传记

惠嘉对我最大的支持,就是她自己独立生活。她没有要求我一定要出去上班。当然她赚的还不够用,因为研究员只是微薄的基本薪水,有时双方家里也会变相接济一下。我一直不想让父母操心,我们家从来不谈钱,但爸妈也会寄钱来给我们救急。

我拍片后,许多人都很好奇我太太是个什么样的贤内助。有一次,北一女北美校友会因为她“李太太”颁发杰出校友奖给她。她对“妻以夫贵”的事情很不以为然,在致辞时就很不上道地一语道破:“我只是不管他,leave him alone。”其实这正是我最需要的,她给了我时间与空间,让我去发挥、去创作。要不是碰到我太太,我可能没有机会追求我的电影生涯。

我和林惠嘉是在伊利诺伊大学时,前去世界青少年棒球赛为中国台湾劳工队当拉拉队加油时认识的。1978年8月3日,我到香槟城伊大报到,不久就和一群留学生开车到芝加哥附近的盖瑞城去看青少年棒球赛,那年劳工队获胜,我们同车比邻而坐,因而认识。

1983年8月19日,我们为相识五周年纪念日的结婚。在纽约市政府公证。婚礼派对还是蛮特别的,很多《喜宴》里的情景都是我结婚实况的翻版。

林惠嘉是她家最杰出的孩子,先后就读再兴、北一女、台湾大学,是伊利诺伊大学博士。我们结婚时,岳父和她二姐来,她二姐从圣荷西自家花园里摘了两朵巨大的新鲜玫瑰,还绑上松枝及别针,好让我们这对新人当胸花。没想到这个妹子一

看那么大朵花:“要我戴树啊!”当场发飙不肯戴。还是伴娘罗曼菲机灵,正当大家乱成一团时,她跑到楼下花店去找了一束香气的小花,才平息了新娘子的怒火。

好友王献箴穿条短裤,开我们的车子送我们去纽约市政厅注册结婚,因为路不远,其他宾客步行前往。没想到王献箴走错车道,一下就弯上了布鲁克林大桥,当时正逢交通堵塞,结果我们绕了一大圈,等我们到达时,他们早在半小时前就到达会场了。王献箴去停车,久等不来,负责照相的冯光远外出打电话询问,来回不到两分钟,他回来时,我和惠嘉已经彼此互道“I do”行礼完毕,结婚照也没照到,就这样乱七八糟地结过了。有一年,精于看相的好友余季无意中拿起我的手掌一看,顿时惊呼:“啊!那年你居然敢结婚,也不翻翻皇历八字对一下,你那年结婚一定搞得乱七八糟!”

不过晚上的婚礼派对倒是十分浪漫别致,我们在好友郑淑丽租来的旧仓库工作室开派对,十分热闹。大家尽心地布置场地,罗曼菲和王献箴从高速公路边摘了大束野花来,电影道具、布景都成了现成的装饰,因为没冷气,便从友人处搜刮了一堆电风扇来,摆在房屋的四周送风。大家在客厅里跳舞,背面大片墙面成了银幕,放映我的毕业作《分界线》,还蛮特别的。

远从台南赶来的爸妈,坐在一张大红被单铺成的床前,接受我和惠嘉的磕头跪拜,正跪拜完,妈妈突然掉下眼泪拉着惠嘉的手说:“惠嘉,我们李家对不起你,让你结婚结得这么寒碜,我们老远从中国台湾

到美国一点用也没有。”这一幕,后来成了《喜宴》里的情景。而那张红床单,收藏多年,在《喜宴》里也派上用场,成了赵文瑄和金素梅新婚夜的床单。此外,《喜宴》中新郎新娘啃吊鸡脖子等戏码,我们也领教过。

不过一想起拍《喜宴》时,我给戏里的新娘挑礼服、化妆打扮,我太太都没有经历过这些,我心里就有着罪恶感。

我一直觉得喜宴很荒谬、很假,它是一种社会表态的仪式,其实跟婚姻没什么关系。惠嘉是个不爱俗套的人,我在婚礼前两个礼拜还在忙着拍毕业作《分界线》,所以这个婚礼被我们搞得一团糟,其实也是下意识对喜宴仪式的一种反抗。但父母千里迢迢地从台南飞至纽约,没想到我这个李家长子的婚礼居然如此的庄重,让父母很伤心。我才发觉,喜宴的形式虽然荒谬,但人投入的感情却是真的,这也引发我之后拍摄《喜宴》的灵感。

婚后我和惠嘉人隔两地,她继续念书,我在纽约剪辑毕业制作。1984年5月,我还在等毕业作冲印出来,大儿子阿猫诞生时,我这个爸爸还不知情地在纽约公园里玩棒球、丢飞盘。直到晚上回家,才知太太已经生产,第二天赶忙搭机飞去伊利诺伊看妻儿,当我傻傻地冲进医院时,大家一见我来都高兴地鼓掌。原来头半夜惠嘉独自进医院时,医生问她要不要通知丈夫,她说:“不必。”问要不要通知友人,她也说:“不必。”她感到羊水破了,自己开着快没汽油的车子来到医院,院方还以为她是弃妇。所以老二石头出生时早产,我就特别盯在一旁,她还是

频频赶我走:“杵在这儿干吗,你又不帮忙,你又不生!”挤孩子出生时,我去拉她的手,她还把我挡开,让我一点参与感都没有。

我和太太是典型的互补性格,我委婉柔和又心不在焉,不太懂得照顾自己和别人;太太性情刚直专注、独立聪明,和她所学的微生物学理性中带细腻的性质很像。

在生活里,不论我的事业处于低潮或高峰,我们的感情一直差不多,相处上也沒太大差别。

在精神上,她以前比较痛快,从前她工作忙,我依赖她;我出名后,现在她有时候要出来做李太太,打搅了她的工作。

我觉得,夫妻间相处不是一成不变的,都需要做适度调整,甚至以变化来保持不变。以前我在外面谦卑,回家一样谦卑。现在我在外面比较较气活现,回家再谦卑,就觉得是在调整,其实是保持不变。

而每经历一次成功,又要做些调整。像现在,不论坐地铁或上街,老是被人认出来。去中国馆子,都没法子坐下来安静地吃顿饭。

前些日子我和太太到纽约法拉盛的华人区去买菜,我把菜装上车,太太到停车场对面的路边买西瓜,有位台湾来的太太对她说:“你真好命,先生现在还有空陪你来买菜!”

“有没有搞错啊,是我今天特别抽空陪他来买菜的!”那位太太听到我太太这么说,一时气结,半天接不上话。其实以前她就很少陪我买菜,现在也一样。不过她管家有她的一套,儿子们服服帖帖,我也很服气。

中国人造词很有意思,“恩爱”,恩与爱是扯不开的。