

越来越年轻化,21岁小姑娘患上乳腺癌

## 警惕!乳腺癌术后上肢淋巴水肿易忽视

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤。每年的10月,是世界乳腺癌防治宣传月。专家表示,预防乳腺癌不仅要注意改变生活方式,而且在日常生活中尽量学会自检,定期体检。而对于不少乳腺癌患者在手术后,被淋巴水肿所困扰的问题,也可以通过及早发现,尽早干预,进行规范化的治疗,从而将危害降到最低。

通讯员 罗鑫 杨萨飒 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟

## 21岁小姑娘患上乳腺癌

江苏省中西医结合医院乳腺科主任中医师樊凤英介绍,乳腺癌大多数发生在女性绝经前后,我国乳腺癌有两个发病高峰,第一个高峰出现在40—55岁,另一个高峰出现在70岁左右。

现在年轻人压力大,缺少运动,作息乱,熬夜、吃油炸食品、爱吃甜食,生活作息紊乱导致内分泌紊乱,就给癌症留下可乘之机。女性乳腺癌发病率不断上升,呈年轻化发展的趋势。樊凤英说,“我接诊过最年轻的乳腺癌患者只有21岁,小姑娘平常喜欢吃烧烤、喝饮料,经常吃外卖,喜欢熬夜,双乳多发结节一年了,觉得自己这么年轻乳腺癌离自己还远,也没有太当回事,结果检查发现是乳腺癌。”

樊凤英提醒,如果发现乳房有肿块、乳头溢液、乳房皮肤的改变等,要及时到医院检查。平时也要重视乳腺癌筛查:1. 筛查年龄:机会性筛查一般建议40岁开始,但对于一些乳腺癌高危人群,可将筛查起始年龄提前到40岁以前。2. 乳腺癌高危人群:有明显的乳腺癌遗传倾向者;既往有乳腺导管

或小叶不典型增生或小叶原位癌的患者;既往行胸部放疗。3. 筛查方法: X线检查、乳腺超声检查、MRI检查。

## 乳腺癌术后上肢淋巴水肿易被忽视

乳腺癌术后上肢淋巴水肿是常见的并发症,主要原因是由于腋窝淋巴清扫致上肢淋巴液回流受阻。另外,手术创伤、放疗和术后瘢痕影响上肢静脉血流动力学,使上肢静脉回流明显下降,成为上肢水肿发生和发展重要因素。

樊凤英介绍,减少乳腺癌患者腋窝淋巴清扫术后淋巴水肿的发生,不仅医生术中要精细,而且术后要提醒患者患侧上肢不要拎超过5公斤的重物,做家务时尽量要戴手套,避免被刺伤造成感染,水温不能过冷或过热等。”

江苏省中西医结合医院护理部副主任王蓓补充说,淋巴水肿是一种不太常见的外周血管疾病,容易被忽视,其实病人一旦出现淋巴水肿要及时干预,否则危害很多,“病人可能会因为一个微小的损伤就导致感染,比如被蚊子叮咬了,就会出现感染,甚至发生丹毒,反

复用抗生素治疗,病人还会出现耐药。”另外,长期淋巴水肿的病人还会伴随血管的病变,有的人一旦肿了之后,用淋巴水肿的治疗方法又不能完全解决,又要用静脉水肿的治疗方法来进行干预,这种是非常难治的,难治局部如果出现破溃的话,就出现难以愈合的溃疡。

## 淋巴水肿越早干预,危害越低

王蓓介绍,淋巴水肿超过2厘米的肿胀要及时干预,越早干预,危害越低。确定患者是否是淋巴水肿,先要排除心脏、肝脏、肾脏功能异常引起的双下肢水肿。还要排除是否是血栓导致的水肿,或者是不是肿瘤复发造成的。“只有确定了,才能进行有针对性的治疗。”

王蓓介绍,目前国际上公认的淋巴水肿治疗方法就是通过物理手法来帮助患者治疗,主要包括手法引流,局部皮肤的护理、压力包扎,以及进行规范的锻炼,从而达到相关的疗效。据了解,为了治疗淋巴水肿,王蓓2015年就开展这项护理。今年5月份在医院专门开设了淋巴水肿护理门诊,有省级资质的淋巴治疗师为患者解决病痛。

## 专家介绍



樊凤英

江苏省中西医结合医院乳腺科,主任中医师,擅长乳腺疾病的诊断和治疗,精于乳腺肿瘤手术,在乳腺增生、急慢性乳腺炎、乳腺疑难杂症、乳腺癌术后的中西医结合治疗方面积累了丰富的经验。任中华中医药学会乳腺分会常务委员,江苏省中西医结合学会乳腺专业委员会副主任委员。

本组图片由医院提供



王蓓

国际淋巴治疗师,主任护师,江苏省中西医结合医院/江苏省中医药研究院护理部副主任,中华现代护理、护理学报、中西医护理杂志等多家护理杂志编辑和审稿专家、中华医学会整形外科学分会淋巴水肿治疗学组委员、中国抗癌协会乳腺癌专委会乳腺癌康复学组委员、中国妇幼保健协会乳腺专委会常务委员兼乳腺护理副组组长、江苏省护理学会综合外科护理专委会秘书兼乳腺护理组长。

头晕闻不到味,脾气也大变  
出现这些问题要小心了!

近日,63岁的杨阿姨因突然头晕,被家人送到医院治疗。经检查后发现,杨阿姨脑袋里竟然长出一个形如拳头般大小的脑膜瘤,该院神经外科团队通过手术顺利将这个“巨大”的肿瘤成功切除。

通讯员 章琛 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

## 5小时,切除8厘米的脑膜瘤

杨阿姨原本是一个成天有说有笑,待人和气的人,可是最近两年像变了一个人似的,整天板着脸,脾气见长,动不动就和别人吵架,老伴也经常被呼来喝去。这两天因为血糖升高,家人带她去南京市第一医院内分泌科治疗,她告诉医生,最近老是觉得头晕头痛,吃东西闻不到味儿,医生检查后发现杨阿姨脑中长了一个拳头大小,足足有8厘米的脑膜瘤。

随后,杨阿姨被转至神经外科治疗。医院神经外科樊友武教授团队对杨阿姨的病情进行了仔细分析,脑膜瘤虽然是良性的,但这个巨大的肿瘤占据了大脑不少空间,已经严重压迫周围的大脑组织,导致患者出现严重头晕等症。

如何对脑膜瘤进行手术呢?专家说,关键是找准肿瘤位置。根据肿瘤的位置,医生会采用不同的手术方法。手术团队在术前认真的讨论,进行了周密的手术切口设计及骨瓣规划。手术历时近5小时,患者肿瘤被完全切除。

治疗后,患者需要定期接受核磁共振检查,以确保肿瘤不会复发。大多数情况下,肿瘤不会复发。如果肿瘤被完全切除,大约90%的

患者在10年内不会复发,包括脑膜瘤最开始生长的地方。

## 脑膜瘤多发于中年人

脑膜瘤,顾名思义是发生在脑膜上的肿瘤。从严谨的医学角度来讲,是起源于颅内蛛网膜颗粒细胞的肿瘤。

樊友武教授说,在人的颅骨与大脑组织之间有三层膜,从外到内依次为硬脑膜、蛛网膜和软脑膜,合称为脑膜。脑膜瘤好发于大脑半球的凸面、颅底和鞍旁区域等部位,是神经外科常见的颅内肿瘤之一,发病率占颅内肿瘤的20%,仅次于胶质瘤,居于第2位。脑膜瘤以成年人多为,发病高峰年龄在45岁左右。相对于男性来说,女性的发病率会比较高一些,约为2:1。脑膜瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两种,绝大多数脑膜瘤是良性的,仅3%为恶性脑膜瘤。

目前,脑膜瘤确切的发病原因还没有找到,一般认为与自身内环境和遗传因素相关。

## 头晕恶心、行为异常都是可疑症状

樊友武说,脑膜瘤早期症状一般有头痛、头晕、恶心、呕吐、行为或精神异常等。因此,一旦发现以

下精神症状,提示可能存在脑膜瘤,应及时就诊。

情绪变化可表现为焦虑、紧张、易怒、易激动,也可能正好相反,表现为情绪淡漠、消沉,对任何事都无所谓或漠不关心,生活懒散。

人格变化比如由原来的宽宏大度变得斤斤计较;由原来的随和谨慎,变得经常口出恶语或满嘴脏话,而且不在乎所处的环境和说话对象。

认知功能下降(痴呆)表现为空间判断力下降,如经常迷路和找不到家门;执行功能下降,如做事虎头蛇尾,不能完成工作任务;命名困难,如能说出某物品或人的特征和特点,但无法正确说出名字;记忆力下降,主要表现为瞬时记忆或近期记忆的下降,可以清楚地记得很多年以前的事,但可能说不清楚刚才吃的是什么饭;此外,还可能伴有注意力、计算力和语言逻辑等方面能力的下降。

一旦确诊为脑膜瘤,也不用太担心。脑膜瘤是一种可控制、可治愈的疾病,大部分脑膜瘤的生长位置并不深,手术切除后并不会影响脑部功能。如果脑膜瘤生长已经影响到血管神经,无法进行手术全切,也可采用其他治疗进一步抑制肿瘤生长。

## 健康饮食

## 秋冬季预防感冒 推荐一款食疗方

快报讯(记者 刘峻)10月31日,卢医生呼吸操大赛在南京举行,江苏省人民医院肿瘤内科卢凯华主任医师带领着肺癌病人,走进大自然,做呼吸操,提高肺部功能。她提醒说,进入秋冬季,咳嗽、感冒多发,可以适当洗洗冷水脸,加以预防。

呼吸操是卢凯华主任在2017年独创的。这套简单易懂的“呼吸操”,可以帮助“肺功能障碍”的患者快速康复。呼吸操以全身带动局部,松懈胸膜粘连,精准定位每一肺叶,每一肺段,一呼一吸间,持久改善心肺功能。卢凯华说,秋冬季比较干燥,有的人会容易出现

咳嗽。从食补的角度说,可以吃点秋梨白藕汁。

## 具体做法:

①准备鸭梨和藕各200克,鸭梨洗净去皮和核,藕去节  
②将鸭梨和藕切碎绞汁后倒入杯中饮用。

卢凯华说,秋梨白藕汁可清热、润肺、生津,可用于一般人群,也适合于肺癌患者作为秋季调理饮用。

她说,预防感冒咳嗽,还有个简单的办法就是冷水洗脸,同时按摩鼻周的穴位。这种按摩那么也是能起到预防作用的,公众可以经常做。

## 技能大赛

## 聚焦出生缺陷防控 156名选手一决高下

快报讯(通讯员 陶燕 记者 刘峻)11月2—3日,首届江苏省出生缺陷综合防控技能竞赛在南京举行。本次竞赛被列入“第二届江苏省百万技能人才技能竞赛岗位练兵活动”的省级一类竞赛,由省卫生健康委、省人社厅和省总工会联合主办,江苏省妇幼保健院承办。

本次竞赛活动聚焦出生缺陷综合防控工作中的关键环节,旨在全面提升全省妇幼健康服务工作人员出生缺陷防治能力和专业水平,切实提高出生人口素质和儿童健康水平,积极推进健康中国行动。竞赛活动自下而上逐级进行,经过层层

选拔,来自13个设区市的156名从事出生缺陷综合防控相关工作的优秀选手进入了省级决赛。省级决赛分“健康宣教”“出生缺陷咨询”“产前超声筛查与诊断”和“产前诊断实验室技术”四个专业,竞赛形式分为综合笔试、个人技能展示和团体知识竞赛三项。

获得每个单项个人竞赛第1名选手经江苏省高层次和急需紧缺人才高级职称考核认定委员会考核认定后直接晋升副高级专业技术职称,第2名至第6名选手如为中级专业技术职称可直接申报副高级专业技术职称(高级专业实践能力考核须合格)。