

乳腺癌发病人数呈上升趋势,要警惕

晚婚、晚育、不育都可能成为乳腺癌的相关因素

乳腺癌是威胁女性健康最常见的恶性肿瘤,目前在中国的女性恶性肿瘤发病率中,排第一位,成为中国红颜第一大杀手。为何乳腺癌如此高发?如何早发现早治疗?乳腺癌的治疗方法有哪些显著变化?近期,第六届进展期乳腺癌紫金论坛暨第四届乳腺癌内科规范化诊治及新进展学习班在宁线上举办。记者就这些女性关注的话题采访了江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)内科主任医师张莉莉,她表示,乳腺癌发病人数呈上升趋势,其中不乏年轻患者,而不少女性朋友疏于筛查,等严重了才来就医,给治疗带来很大的难度,建议不同年龄段女性定期检查,早发现早治疗。

通讯员 胥林花 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

现状

乳腺癌发病人数呈上升趋势,45~55岁高发

“乳腺癌是一种严重危害女性健康的疾病,其发病情况出现一些变化。”张莉莉主任介绍,世界卫生组织发布2020年的最新数据显示,在全球范围内新发的乳腺癌达到了226万,首次超过了肺癌,成为全球的第一大癌。中国2020年新发的乳腺癌有42万,为中国女性恶性肿瘤的第一位。

张莉莉介绍,我国乳腺癌高发于45~55岁,欧美国家的乳腺癌高发年龄为55~65岁,我国的乳腺癌发病较欧美国家

年轻10年。在临床上,二三十岁的年轻女性乳腺癌患者也不乏其人。她接诊最年轻的乳腺癌患者才25岁,最近接诊过一个32岁的年轻女性,因为工作比较忙,以前出现乳房肿块也没太当回事,以为是乳腺小叶增生,后来肿块越来越大,且出现咳嗽等症状,这时才到医院做检查,发现已经是乳腺癌中晚期了。

现在很多大城市女性会晚婚晚育甚至不生育,少哺乳甚至不哺乳,这些都可能成为乳

腺癌的相关因素。她说,长期工作压力较大和精神上紧张焦虑的人,也容易被乳腺癌“盯上”。还要特别提醒的是,不健康的生活习惯也会导致乳腺癌的发生,张莉莉举例说,喜欢吃高脂肪高热量的食物,又喜欢熬夜,缺乏运动等,这些都是乳腺癌的高发因素。

在临床上,还发现部分乳腺癌患者有滥用雌激素的经历,她们为了美丽,服用很多含有雌激素的保健品,这可能会增加诱发乳腺癌的风险。

治疗

乳腺癌治疗方法出现显著变化:更精准更有效

现代人工作节奏加快,职场女性面临的压力不容小视,万一患了乳腺癌怎么办?张莉莉介绍,患了乳腺癌也不要害怕,随着国内对乳腺癌研究和治疗水平的不断提高,对于乳腺癌患者来说,现在有很多的治疗方法。一部分就是局部治疗,比如手术、放疗;另一个就是全身治疗,就是以药物治疗为主,包括化疗、内分泌治疗以及分子靶向治疗等。在精准诊断的前提下,规范合理地用这些治疗手段就能提高疗效,最

大限度地保证患者的生活质量。

她介绍,专科医生会根据患者的病期(肿瘤的分期和分子分型)、年龄、身体的一般状况等多种因素,综合分析确定一个诊疗方案。经过手术及术后规范的辅助治疗,可以大大降低复发率。而对于复发转移的乳腺癌,虽然很难治愈,但越来越多的新药、新方法大大提高了疗效。

她进一步解释说,随着对乳腺癌生物学特征的不断研究,乳腺癌可以分为不同的分子分

型,在治疗上也采用相对应的治疗方法。“治疗方法更精准更有效,不良反应也更轻,这是近年来乳腺癌治疗一个最显著的变化。”张莉莉举例,对于her-2阳性的乳腺癌,目前的规范治疗是在传统化疗的基础上,加上抗her-2的靶向治疗,疗效得到了显著提高。即使是一个复发转移的her-2阳性乳腺癌,临床研究也显示中位的生存时间可以接近5年,即使出现了复发转移的病人,也能够长期生存。

预防

女性朋友在每个年龄段如何进行筛查?

张莉莉介绍,目前中国乳腺癌总体的5年生存率可以达到83%。确诊时病期的早晚,对治疗效果影响很大。根据病变范围以及严重程度,乳腺癌分成4期,1期乳腺癌5年的生存率可以超过90%,4期5年生存率就只有20%左右了。早期乳腺癌患者经过规范治疗,治愈机会较高,病人承担的痛苦较低;晚期患者往往要经历长期的多种方法的综合治疗,疗效相对较差,所以早期发现乳腺癌是非常重要的。

如何预防乳腺癌呢?她表示,女性最好在适龄时结婚生育,坚持母乳喂养,坚持体育锻炼,控制体重,保持心情舒畅,

减少熬夜,保证充足的睡眠;调整饮食结构,少食高脂肪高热量的食物,增加新鲜水果蔬菜比重;避免长期服用含雌激素的保健品,更年期女性,要根据医嘱来决定是否要补及如何补充雌激素,不能自主随意用药等。

此外,及早进行乳腺自检和筛查,是早期发现乳腺癌最好的办法。她建议,不同年龄的女性朋友可以采取不同的检查方法:

1.20岁以上的女性,可以自己观察和检查,比如注意乳房的大小,两侧是不是对称,是不是能够摸到结节,还有乳房的皮肤和乳头的位置有没有变

化。如果发现可疑的状况,应该及时到医院进行专科检查。

2.40岁以上的女性,每年由乳腺专科医生查1次乳腺,每1~2年要做一次乳腺钼靶检查,必要时做乳腺超声检查。

3.高风险女性,需要从更年轻的时候就开始关注乳腺健康,不仅要自检,还需要到医院请专业的医生来制订乳腺癌的筛查计划。

“高风险”包括:有乳腺癌或者卵巢癌的家史;基因检测发现BRCA1或BRCA2基因突变;父母、子女、兄弟姐妹中有BRCA1或BRCA2基因突变;10~30岁时曾做过胸部放射治疗;等等。

如何提高孩子免疫力? 中医专家教你简单实用的家庭保健法

不知不觉暑假已接近尾声,今年由于疫情原因,不少家庭都保持非常严格的隔离状态,孩子们的户外活动时间也随之大减。整天待在家里,又不能出门晒太阳锻炼,加之有的孩子平时容易感冒、经常咳嗽,或是消化不良、胃口不好,如何提高孩子身体的免疫力就变成了近期家长们非常关心的问题。

通讯员 孙茜 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



视觉中国供图

“除了在饮食、卫生等方面增强保健意识外,家长们可以通过居家推拿保健,使儿童气血调和经络通畅,阴阳平衡,起到治疗疾病、增强免疫力的功效。”江苏省中医院推拿科副主任中医师徐士象给家长们推荐一个和消化有关的保健手法,在家里就可以给孩子做一个简单的调理。

补脾经:脾经穴在拇指外侧,由指尖推至指根。家长可以用手指沿着孩子的拇指尖直线推到指根,这种手法就叫做补脾经。补脾经可以给孩子补脾气、助运化,对于平时身体素质较好的孩子,可以起到保健作用,而对于消化功能不佳的孩子就更合适了,不仅能增强体质,还能改善厌食、乏力等症状。

摩腹:摩腹作用多多,顺时针摩腹,有消食和通大便的作用,主治腹胀、厌食、大便秘结等症;逆时针摩腹,有健脾益气、止泻之作用,主治脾虚腹泻、腹痛、食欲不振等症。考虑到居家期间,孩子多积食的情况,这里推荐家长选用顺时针摩腹。孩子仰面躺在床上,家长用手掌放在孩子肚子上,围绕肚脐轻轻地做顺时针摩揉,这种手法叫做顺时针摩腹。

捏脊:脊椎自大椎至长强穴成一条直线,能调整五脏六腑,使气血平和、阴阳平衡。用捏脊法自下而上能调阴阳、理气血、和脏腑、通经络、培元气、壮身体。捏脊法也是小儿保健主要手法之一,不仅用于小儿病症,还可用于成人失眠、肠胃病、月经不调等,均有一定的效果。本法操作时,旁及膀胱经,临床应用时可据不同病情,重提或按揉相应的背俞穴,能加强疗效。操作方法如下:孩子趴在床上,家长可以两手拇指置于脊柱两侧,食指、中指前按捏皮肤,两手交替自下向上交替移动,称为捏脊。捏之前可以先在背部轻轻按摩几遍,让孩子肌肉放松,更能接受。

揉涌泉穴:涌泉穴在足底,足趾屈曲时(脚内扣时)呈凹陷处,这个地方是涌泉穴,也是肾的反射区。用手揉涌泉穴,称为揉涌泉,具有能补肾,去心火的作用。经常给

孩子揉揉搓搓涌泉穴,体内的火、毒就都排出来了,身体机能会比较健康。

补脾经:每次推300~500次,约3分钟;摩腹:每次摩揉300次,约5分钟;捏脊:每次5~10遍,约1分钟;揉涌泉穴:每次揉300次,约3分钟。以上四个穴位合在一起,每天总共操作大约10到15分钟。坚持每天给孩子推拿,可以达到消除积食、改善胃肠功能、增强体质的作用。

除了推拿以外,提升孩子免疫力的家庭保健方法还有很多,比如拔罐、艾灸、穴位贴敷等。如果家长时间上不是很充足,可以选择穴位贴敷。

穴位贴敷疗法是结合穴位和药物创建、发展起来的一种独特的治疗方法,可与内治并行,而能补内治之不及。它通过药物直接刺激穴位,并通过透皮吸收,使局部药物浓度明显高于其他部位,作用较为直接,避免了胃肠道及肝的首过作用,比口服药物更安全。而且孩子大多不愿服药,害怕打针,特别是婴幼儿内治给药尤为困难。而小儿肌肤柔嫩,脏气清灵,外治之法作用迅速,能在无损伤的治疗中取得疗效。

考虑到孩子的皮肤耐受性,一般我推荐孩子可以每三天贴一次。消化不良的孩子选择贴脾俞、天枢;咳嗽易感的孩子可以贴肺俞、膻中、中脘;增强体质的孩子可以贴脾俞、肾俞。如果家长找不准穴位,也可以选择一种简便方法,那就是每天晚上给孩子贴脚底涌泉穴。涌泉穴在足底,在足心前三分之一的凹陷中。晚上孩子入睡后,先用拇指按揉涌泉,后以小鱼际推擦足底,以感觉发热为度,然后贴上穴位贴,次日晨起揭下,可起到固本培元,滋补肾阴的作用。

另外,很多鼻炎、腺样体肥大、咽炎、多动症、抽动症的孩子,在发作期,可以在贴敷的基础上,加上每晚中药泡脚,孩子两只脚泡的热乎乎的,然后再贴上涌泉贴,保准美美睡上一个安稳觉,用起来也比较方便。