

# 乳腺癌年轻化趋势明显 保乳和保命同等重要

23岁的南京姑娘小欣在洗澡时摸到左乳房有个硬块，以为是生理期的乳腺增生，就没在意。谁知没过几天，左乳就开始胀痛，比生理期乳房胀痛严重，摸起来感觉比之前更大，而且硬邦邦的。到医院检查后，医生确诊为乳腺癌早期，需进行手术治疗。小欣心里纠结：切除乳房嘛，可自己还没结婚；若不切，病情恶化又该怎么办？根据小欣的情况，东南大学附属中大医院乳腺癌诊治中心专家为其施行了保乳手术。



## 保健养颜： 煲汤喝绿茶

屏幕上的李小冉一直青春靓丽，美丽动人，其实，她已经年过40了。李小冉平时是如何保养的呢？归纳起来主要有以下几个方面：

**每天喝牛奶** 牛奶中富含蛋白质、矿物质和维生素，特别是B族维生素，经常饮用，可使皮肤更光滑有光泽。

**饮食多果蔬** 李小冉说，她最爱吃橙子和青菜，基本不吃红肉，偶尔吃一些白肉，比如鱼肉和鸡肉来补充胶原蛋白，增强肌肤弹性。

**常喝药膳汤** 煲汤时根据自己体质往汤里添加一些中药，如当归、阿胶、黄芪、天麻、枸杞等，这样的汤既有营养又好喝。另外，喝绿茶也有很多好处，如抗氧化、美容养颜、排毒之类。

**卸妆不可少** 作为演员，李小冉化妆的时间比别人要多，因此，能不化妆的时候她尽量素面朝天，让皮肤自由呼吸。每星期做一次面膜。如一定要化妆，也要尽快把脸上的妆卸掉，否则很毁皮肤。

**保健重细节** 一定要注意细节，把保持良好的身体状况落到实处。李小冉建议在条件允许的情况下，最好每年都到医院做一次全身检查，千万不能随便和马虎。

**口腔要健康** 除了早晚刷牙外，每次进餐后要漱口，把残留在牙齿上的东西清洁掉。这样不仅对牙齿好，而且可以保证口腔清洁，对健康大有益处。

**运动最修身** 因常年拍戏没时间，李小冉会为自己创造锻炼机会，如爬楼梯、慢跑步等。锻炼不仅能让人有健康的体魄、苗条的身材，更重要的是能让人保持良好的精神状态。

山东省平阴县人民医院 博恩

## 35岁左右 成乳癌发病小高峰

据中大医院乳腺病诊治中心主任、主任医师刘万花介绍，我国乳腺癌在45-55岁高发，比欧美国家发病年龄提早约10年。其中，我国乳腺癌发病呈现3个小高峰，最高峰在45-55岁，35岁左右也呈现一个小高峰，70岁左右是另一小高峰。年龄小于45岁的乳腺癌均可称为年轻乳腺癌，接诊中经常遇到30多岁得乳腺癌的，30-35岁这个年龄期的患者明显增多。

## 熬夜、抑郁、压力大 增加乳癌风险

为何乳腺癌频频向年轻女性发起攻击？刘万花介绍，现代都市年轻女性压力过大、精神持续紧张、长期熬夜，导致内分泌紊乱；营养过剩也是诱发乳腺癌的风险因素，恰恰不少白领久坐不运动，工作遭遇压力时，通过暴饮暴食来缓解；晚婚晚育甚至不生育，或者是喂奶时间过短，都有可能成为乳腺癌的发病原因。

情绪波动大，睡眠不好等导致内分泌系统失衡会加速各种病变，乳腺癌也会接踵而至；过于内向的性格，凡事闷在心的女性，或者脾气过于急躁，易怒的女性也同样会干扰到内分泌系统，都会增加患乳腺癌的几率。

## 年轻患者 保乳和保命不矛盾

对于早期的乳癌患者，特别是年轻女性，符合保乳手术的，提倡保乳。保乳手术效果优于乳房全切。但是我国的保乳率是30%，而国外的保乳率是70%。保命不保乳，这种观念根深蒂固是保乳率低的重要原因。如果不符合保乳条件的，再考虑乳房切除后，而乳房切除后还可选择进行乳房再造。据了解，40%的乳癌患者都存在抑郁的倾向，保乳或乳房再造可减少她们的抑郁情绪。

## 乳腺癌早防早查早治疗

乳腺癌是可以预防的，早发现早治疗。专家特别提醒，怀孕前进行B超检查，排查乳腺疾病，以免怀孕激发乳腺疾病的发展。同时有乳腺病家族史、乳腺癌高风险职业等要定期检查。30-35岁妇女，超声及数字化摄影片结合使用，有高危因素者乳腺摄影片为主。35-40岁妇女，间隔1-2年定期做乳腺摄影片，超声补充。40-55岁妇女，每年做一次乳腺摄影片，超声补充。55岁以上妇女，每1-2年做一次乳腺摄影片，超声补充。

年轻女性平时要注意自查乳房健康，如果摸到肿块，建议到医院的乳腺专科进行检查，切勿以为年轻不会中招乳腺癌而延误治疗。

刘敏

## 激素替代治疗 不宜长期使用

更年期女性在卵巢功能开始衰退或已经衰退时，可以应用激素替代治疗。比如出现以下表现时：潮热、心悸失眠等更年期综合征；泌尿生殖道萎缩，如老年性阴道炎、尿道炎，经一般抗炎治疗效果不显著者；绝经后迅速衰老，如出现高脂血症、骨质疏松发展较快者等。

在应用雌激素时，应掌握以能缓解症状的最小剂量为宜。雌激素替代治疗不宜长期使用，可采取间断给药法。当病情缓解后要逐渐减量，最后停用。对因缺乏雌激素引起的老年性外阴炎、阴道炎、外阴及阴道干涩、尿道肉阜等，可采取雌激素局部用药法，如外阴及阴道局部涂抹，可显著改善症状。

广州市妇女儿童医疗中心  
主任医师 襍庆山

## 生二孩 防子宫瘢痕妊娠

子宫瘢痕妊娠，是指孕卵种植于前次剖宫产后子宫瘢痕处的妊娠，是一种特殊的异位妊娠，随着剖宫产率的上升和二孩政策的放开，瘢痕妊娠的发生率也随之上升。

瘢痕妊娠在不同阶段有不同的临床表现，如孕早期流产导致严重的出血，孕中期易发生子宫破裂，孕晚期出现胎盘植入、胎盘低置等，尤其在剖宫产过程中会造成大出血，甚至造成孕妇的死亡。因此，在临床上必须要重视预防及处理。

孕产妇应慎重选择第一次分娩方式，不要轻易选择剖宫产，以防二胎时发生瘢痕妊娠；有剖宫产史的孕妇，在妊娠早期应进行超声检查，早诊断、早治疗，确定胚胎附着部位，一旦发现瘢痕妊娠应引起重视，必要时在医生指导下终止妊娠，避免造成严重的出血、子宫破裂、子宫切除甚至危及孕产妇生命的不良后果。

南京市第二医院  
妇科主任 余敏敏

## 60岁后 女性骨折机会为男性10倍

随着年龄的增加，骨骼的化学成分也在发生变化：青年人骨骼中无机物占50%，中年人为65%，老年人占80%。无机物主要是钙、磷等，其含量越大则骨骼的弹性、韧性越低，这就是为什么老年人容易发生骨折的原因。

骨质疏松是老年人骨骼改变的另一大特点。所谓骨质疏松是指单位体积的骨组织量的减少，使骨皮质变薄，骨小梁变稀疏、变细，致使骨的强度变低。骨质疏松可以在

全身骨骼上发生，但以支持重力的脊柱、髋骨、四肢骨最为明显。可使脊柱变窄及楔形而使身高逐渐缩短和出现驼背，继之可出现腰背痛（往往非放射性），也容易发生椎间盘脱出。四肢骨易在受轻微外力下发生骨折，常见的有股骨颈骨折。据统计60岁以后妇女与同龄男子发生骨折之比为10:1。

更年期或老年期骨质疏松可通过劳动和体育锻炼来预防，因此，应该提倡老年人适当地、经常地进

行劳动和体育活动。但活动不能剧烈，不能太用力，要注意安全，劳逸结合。同时在饮食中注意适当地增加蛋白质、钙盐和和维生素。

另外，雌激素补充疗法也可以预防及治疗骨质疏松症，疗效显著。但从防癌的角度来看，雌激素用作预防骨质疏松是不适宜的，对于骨质疏松进展快者可以试用一段时间的雌激素，显效后要逐渐减量，及时停药。

中南大学湘雅医院 彭珊