

# 都市女性当心四大“杀手” 记住这十六个字能预防癌症

## 肿瘤专家:戒烟限酒、加强锻炼、合理饮食、调整心态



阳春三月,莺飞草长。在这样一个充满生机的季节说癌症的话题似乎有点格格不入,然而记者从省肿瘤防治研究办公室获悉的数据却让人深刻感觉到,癌症离都市年轻女性并不遥远。

“作为我国女性恶性肿瘤发病率第一位的乳腺癌,去年发病率已达到每10万人中42.55人,第二位的肺癌发病率达到每10万人中36.34人,而宫颈癌、卵巢癌等女性生殖系统恶性肿瘤呈现出年轻化趋势,以20-50岁常见。”

乳腺癌、肺癌、宫颈癌、卵巢癌已然成为危害现代都市女性健康的四大“杀手”。肿瘤专家认为,都市女性要避免肿瘤陷阱有十六字“要诀”——戒烟限酒、加强锻炼、合理饮食、调整心态。

# Cancer



## 春天来了 “老关节”疼痛难忍

本报3月7日讯 记者从长沙多家医院门诊了解到,不少老关节、老骨病患者开始频繁往骨科跑,老病号直呼疼痛难忍。

长沙市中心医院骨科专家丑克介绍,气压降低、湿度增高是造成关节炎病人局部疼痛加重的主要原因,其中湿度的改变起着主要作用。潮湿的天气对关节周围组织的影响很大,它可使血管扩张,关节囊充血。所以在潮湿的春天里,关节炎病人会感觉疼痛难忍。

丑克提醒,有关节病变的人群应特别注意关节部位的保暖,避免下冷水,睡前坚持用40度左右的热水泡足,以促进血液循环。

■记者 徐焰 通讯员 朱文青



## “灰指甲” 光靠修甲“修”不好

周小姐:我的脚趾甲长了“灰指甲”,听说修甲能治好,便到一家修甲店做了几个月的修甲治疗。可“灰指甲”不但没治好,趾甲还变得脆弱,穿鞋袜都会感受到疼痛,我该怎么办?

长沙市第三医院皮肤科主治医师 张英博:修甲对于治疗“灰指甲”,几乎没有任何意义。过度修剪往往会破坏皮肤的屏障功能,继发各种甲沟炎改变,甚至出现嵌甲性甲沟炎。因为甲根部的真菌感染未得到治疗,去掉病甲后,又会长出新的病甲,长期破坏甲床,会导致甲床萎缩,影响新甲长出。

“灰指甲”是一种较为顽固的甲部真菌感染,临床上能够外用治疗的药物少之又少。经典的治疗方法仍是服药治疗。虽然有些药物会加重肝脏负担,但停药后受损的肝功能是可以恢复的。所以在服药前接受医生的全面评估,服药中定期监测肝功能,便可将这一风险降至最小。建议“灰指甲”患者最好到正规医院接受指导治疗。

■记者 徐焰  
通讯员 胡冰峰 代帅



## 乳腺癌——别做“剩斗士”

### 【典型病例】

34岁的吉安(化名)是长沙一家公司的营销主管。自从大学毕业与初恋男友分道扬镳后,吉安就一门心思放在工作上,十年里几次不咸不淡的恋情让她彻底进入了“剩女”行列。今年年初,吉安突然发现自己的左胸有一块拇指大小的硬块,到医院检查发现居然患上了乳腺癌!

### 【专家点评】

省肿瘤医院乳腺内科主任、主任医师 欧阳取长:我国乳腺癌患者的发病年龄多集中在40-49岁,近年来,二三十来岁的年轻病人也越来越多,这与饮食、生活习惯,以及这个年龄段女性的生活压力大、免疫力降低有关。尤其是结婚晚、生育晚、生育少、无母乳喂养的女性,更容易患乳腺癌。此外,有乳腺癌家族史、月经初潮早、行经时间长、绝经迟、肥胖、高脂肪饮食、常熬夜、压力大、常暴露辐射环境中等高危因素的女性,也要提防乳腺癌。

适龄女性最好每年进行常规体格检查,并坚持做自我检查,如在洗澡或睡觉时,将手掌放平,用食指、中指、无名指的掌面,以乳头为中心,抚摸外上、外下、内上、内下四个方向,以及腋窝和锁骨。如果感到不平并有点痛(类似小卵石),就可能是早期乳腺癌信号。此外,还要留意乳房皮肤有无红肿、凹陷或橘皮样改变,乳头有无糜烂脱屑,挤压乳头有无溢液等现象。自检有异常,应及时到医院专科检查确诊。乳腺癌如早发现、早诊断、早治疗,患者生存率可达到90%以上。

## 肺癌——拒吸“二手烟”

### 【典型病例】

2010年,林女士的老公被查出肺癌晚期,治疗半年无效后去世,这半年时间,林女士感觉自己经常全身乏力,咳嗽,痰中有血丝,检查发现也患上了肺癌。2012年的9月,林女士29岁的女儿也被检查出患上了小细胞肺癌。一家三口居然都得

了肺癌!医生在询问病史时发现,林女士的老公烟瘾大,一天抽两三包烟,林女士和女儿经常吸二手烟。

### 【专家点评】

省肿瘤防治研究办公室副主任 廖先珍:肺癌是排名女性恶性肿瘤发病率第二的“杀手”。现在不少都市女性开始吸烟,还有近两成的肺癌女性长期居住在烟雾缭绕的环境中,被动吸二手烟。此外,厨房油烟污染也是诱发女性肺癌的重要因素之一,高温情况下会散发出很多油烟及刺激性气味,这些油烟微粒经测试证明具有致癌的危险性。

因此,有吸烟饮酒史、被动吸烟、肺癌家族史,以及长期厨房操作的女性,要注意预防肺癌,定期体检。

## 宫颈癌——每年都要防癌筛查

### 【典型病例】

29岁的小西结婚多年,但一直因为月经紊乱,没有生育。2011年出现了同房后出血,情况持续了5个多月后,她才想起去医院。结果病理切片提示为宫颈癌,且已到中期。化疗手术后,病理发现盆腔淋巴结转移,需要继续补充化疗和放疗。不但不能保留生育还将需要综合治疗,还可能增加并发症影响生活质量。

### 【专家点评】

省肿瘤医院妇瘤一科主任 主任医师 陈亦乐:人类乳头瘤状病毒(HPV)感染是宫颈癌的主要危险因素。目前宫颈癌的发病率每年增速达2%-3%,且日趋年轻化,平均年龄从以往的60岁降至50岁,30岁以下的患者人群明显增加,最年轻的仅14-17岁。

凡是有性生活的女性,每年均需要做一次宫颈细胞学检查,连续3次检查正常者可减少检查次数。而年龄大于40岁;初次性生活年龄小于18岁;宫颈中度、重度糜烂;本人或配偶性行为混乱、性卫生不良;男性有其他患宫颈癌的性伴侣;HPV检测持续阳性;尖锐湿疣或单纯疱疹病毒感染,都属于宫颈癌高危人群。

## 卵巢癌——不用含滑石粉的爽身粉

### 【典型病例】

18岁少女玲玲最近老觉得食欲不振,持续性的消瘦,还经常肚子疼得厉害,多次到各医院看病都不了了之。最后检查发现,竟然是患上了卵巢癌。玲玲的父母百思不得其解,孩子连男朋友都没交,怎么会患上这样的癌症呢?

### 【专家点评】

省肿瘤医院妇瘤一科主任 主任医师 陈亦乐:在妇科恶性

肿瘤中,卵巢癌死亡率居首位。卵巢癌早期病变大多没有明显症状,所以75%以上的卵巢癌患者在确诊时已到晚期。该病发病可能是年龄、生育、精神因素和环境等共同因素作用的结果。约20%-25%的患者与遗传和家族因素有关。

因此,年轻女性要少食煎鸡蛋、炸薯条等高胆固醇、高脂肪食物,并远离电离辐射及石棉、滑石粉等。夏天,含滑石粉的爽身粉,其成分可经阴道、宫颈进入输卵管而被腹腔吸收,附着在输卵管和卵巢表面,诱发癌变。

■记者 徐焰 通讯员 彭萍 彭璐