

●湖湘名医

乳房再造帮“她”找回自信

——记乳腺肿瘤整形外科专家李赞

“经历了生死病痛后，让我懂得活着意义。”36岁的王慧（化名）是一名乳腺癌患者，在进行乳房切除后，她不敢再照镜子。在湖南省肿瘤医院乳腺肿瘤整形外科主任李赞的帮助下，她顺利进行乳房再造，重新找回女人的自信。截至目前，该院乳腺肿瘤整形外科完成了700多例这类的乳房再造手术。

王慧曾是一家上市公司的生产主管，之后经营一家家纺店，过着朴实、平静的生活，但这一切都被乳腺癌打破了。几年前，穿内衣时，她发现右乳房有个小肿块。3个月后，王慧因为乳房疼痛来到长沙一家医院，被确诊为乳腺癌，必须做全切根治手术。这个消息如同晴天霹雳，让王慧措手不及，最终她失去了右乳。

“做完手术后的我，看着镜子里残缺的自己，眼泪都哭干了。”经过多次化疗后，王慧头发开始大面积脱落，牙齿变得松动、皮肤逐渐蜡黄，身材也严重走样。失去

了乳房，王慧也失去了自信，她不敢再照镜子。王慧说，她每晚都辗转难眠，每次搭公交车她都会用手挡着胸部，生怕别人不小心就撞到了自己的肋骨。生活的憋屈让她多么渴望再拥有一个乳房。

幸运的是，病友群一位已再造乳房的爱心姐姐，告知她可以求助湖南省肿瘤医院的李赞医生。王慧看到了希望的曙光，她找到李赞并成功接受了乳房再造。王慧说，通过这场病痛，让她懂得活着意义。当身体开始康复，她主动参加了义工，并建立湖南完美女人群，用她的经验和从专家那里学到的科学知识，指导并鼓励患病的姐妹们。

李赞从事肿瘤整形外科临床工作近30个年头。在美国安德森整形外科学习时，他发现虽然我国在头颈修复方面水平很高，但是还存在细节、理念的差别。比方说乳房重建，因为观念问题，中国女性在患乳腺癌进行手术后，只有1%的人会把乳房做好做漂亮。

李赞一直致力于在全国推广修复重建，2013年省肿瘤医院成立“双百工程”，即一百万元帮助一百个贫困患者进行术后修复重建。现在他在全国奔走呼吁，积极推动中国乳房修复重建的发展。可喜的是，随着观念改变，越来越多的患者开始选择乳房重建，他接收的最大患者有65岁。

为了使修复重建技术得到普及，李赞牵头每年举办一期全国显微学习班，向全国各地的医生培训指导显微操作基本技术及肿瘤整形修复重建理念。来参加学习班的学员来自北京、上海、天津等地的三甲医院。

“让肿瘤患者活得更尊严、更漂亮，是医院肿瘤整形团队最大的梦想。”李赞表示，希望通过继续努力，让乳腺癌患者明白，每一个生命都值得美丽，哪怕是生病了，也可以漂漂亮亮地活下去。2018年，李赞荣膺“湖南好人”称号。

湖南省12320呼叫中心 供稿
(执笔 彭璐)

■给您提个醒

28岁小伙入职体检傻眼了：我年纪这么轻，怎么会是高血压？

小黄今年28岁，前段时间，他在公司组织的人职体检中被查出高血压。刚开始，小黄并不相信，认为自己年纪轻轻怎么会碰上中老年人的常见问题？之后，他特意买了一台血压计，连续在家测了半个月，没想到血压值均在140+/90+以上。这下，小黄不得不来到浙江医院心脏康复科高血压中心就诊。

该科副主任医师刘新文接诊了小黄，经筛查，考虑属于原发性高血压，很可能与他平日里长期不规律的作息——熬夜、酗酒等有关。刘新文建议小黄暂停服用降压药，改变生活方式的同时，进行运动康复治疗。

随后一个月，刘新文专门为小黄定制了个体化运动处方，按运动处方进行运动训练，一周3~5次，结合控制饮食（低盐低脂戒酒）以及调整作息规律。一个月后，小黄的血压恢复到了正常值。

刘新文表示，临床上，像小黄这样的年轻高血压患者其实还不少，根据流行病学资料显示，近年来，我国高血压疾病年轻化趋势明显，20~29岁的高风险人群占比已经达到15.3%。压力过大、精神紧张、熬夜、肥胖超重、饮食过咸、抽烟喝酒等不健康的生活方式均可能导致年纪轻轻就患上高血压。

此外，已有大量研究证实，有效、规律、适当强度的运动可以促进心血管病患者恢复体能、改善心功能、提高生活质量、降低再住院率、降低再发心血管事件率和死亡率、改善内皮功能、稳定斑块、减少心肌细胞凋亡、促进侧支循环的建立等。

（《都市快报》4.10，文/张慧丽 王婷 郭俊）

■健康新知

孕期摄入咖啡因或影响后代大脑发育

一项新研究显示，怀孕期间摄入的咖啡因会改变孩子大脑的重要通路，可能使孩子在以后生活中引发行行为问题。

美国罗彻斯特大学医学中心的研究人员分析了成千上万的9~10岁儿童大脑扫描结果，并揭示了子宫中暴露于咖啡因的儿童大脑结构的变化。研究人员在这些儿童中观察到一系列行为问题，包括注意力困难和多动症等。研究结果显示，在母亲报告在怀孕期间摄入咖啡因的孩子中，大脑白质出现了明显变化（形成大脑区域之间的连接）。这项研究结果表明，怀孕期间最好不要摄入咖啡因。

以前已有研究发现，咖啡因可能会对怀孕产生负面影响，以及在穿过胎盘时到达胎儿体内时不具有分解咖啡因所需的酶。这项新研究表明，咖啡因还可能对神经发育产生持久影响。

（《中国妇女报》3.10，文/芳草）

垃圾分类 定点投放

4月12日，安徽省合肥市包河区常青街道肥南社区首个垃圾分类投放站投入使用。投放站融合语音提示、智能化感应、智慧化管理等亮点，有利于推广生活垃圾定时定点分类投放。

新华社记者 刘军喜 摄



■关注

疫苗接种应抛弃个人内心的“小九九”

近段时间，全国各地正安全、有序、有力推进新冠病毒疫苗接种工作。大街小巷中，“种上疫苗，去看人间最美四月天”“我们一起打疫苗，一起苗苗苗苗苗”“接种新冠疫苗，共筑免疫长城”等宣传标语随处可见，有的很接地气，有的自带“背景音乐”，有的朴实无华，有的甚至冲上热搜，无不让人印象深刻。

当前，接种数据呈现快速增长趋势，说明绝大多数民众都能积极响应号召，按照事先设定的顺序如期接种。但也有人内心存在一些“小九九”，比如有人对疫苗的安全性仍然心存疑虑，担心接种时会不会出现较大的反应，希望等足够多的人先行先试之后，自己再稳妥接种。事实上，国内约1.5亿剂次的巨量接种足以打

消顾虑，“新冠疫苗不安全？没打的人才不安全！”等标语，值得犹豫者拿来对照。

个人内心的“小九九”，还体现在对疫苗保护期的精算。接种疫苗后的保护期虽然超过6个月，疫情在冬春季节更为严重，假如现在接种，或许等到今年冬季来临之前，保护期已过，因此不如晚几个月接种。假如都这么精算，到时集中接种就会面临一苗难求的局面。更要看到，新冠病毒疫苗研发至今不到一年，目前数据证明疫苗至少半年有效，但随着时间的推移，数据将会随时更新。

抗体不是唯一保护指标，还有其他因素发挥作用。现在接种，将来若有必要再补种，是很科学合理的安排。“新冠疫苗没有效？

打了的人都在笑”等标语虽然极为简练，却有科学原理作为坚强后盾，这样的宣传标语，是对保护期精算的最好回应。

“别人都接种了，我不接种也安全”“风险不在身边，在国外和国内极个别地方，没必要急着接种”等类似的小算计同样不合适。期待别人接种、自己坐享群体免疫红利的想法十分自私，且麻痹是安全的天敌，疫情防控容不得侥幸心理，自认为疫情相隔遥远的人，往往面临更大的风险。“为了家里老小请打新冠疫苗”“防疫道路千万条，接种疫苗第一条”等宣传标语及其深刻内涵，值得持类似想法的人牢记在心，积极参与接种，走好彻底战胜疫情的这步关键棋。

（《北京青年报》4.9，文/罗志华）