

■女性话题

乳腺癌成为全球第一大癌症

40岁女性应定期乳腺癌筛查

近日,世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的癌症数据显示,乳腺癌已经成为2020年新发病例最高的癌种,全球癌症死亡病例996万例中,就有68万人因为乳腺癌去世;而我国女性新发癌症病例数209万例中,乳腺癌有41万多例,占19.9%,即每5位患癌女性中就有1位是乳腺癌。为什么乳腺癌会如此高发?女性又该如何预防乳腺癌呢?

乳腺癌与推迟生育有关

乳腺癌的病因尚不十分清楚,目前认为遗传是乳腺癌高危因素中不可忽视的一方面,如果一级亲属有乳腺癌病史,这部分人的乳腺癌发病风险是普通人群的2~3倍。另外,IARC报告中认为,“推迟生育、生育次数少”是乳腺癌发病的另一大原因。

随着社会的发展,越来越多的女性选择推迟生育,甚至有一部分女性选择不生育,而推迟生育、生育次数减少都会影响体内雌激素水平,增加或延长体内雌激素暴露,导致患乳腺癌的风险增高。但这并非唯一因素,还有一些因素也会影响体内雌激素的水平,如月经初潮年龄早(<12岁)、绝经年龄晚(>55岁)、不孕、哺乳时间短等。另外,营养过剩、肥胖、脂肪饮食,会导致超重或肥胖,此时外周组织会产生雌激素,加强或延长雌激素对乳腺上皮细胞的刺激,从而增加乳腺癌发病几率。

染发、熬夜、生气会增加乳腺癌风险

2020年发表在《英国医学杂志》的一项研究纳入了4万余位美国女性,经过8年的随访调查发现,经常使用染发剂会增加乳腺癌的发病风险,且累积剂量与风险呈正相关。研究还发现,早睡和不容易生气的女性患乳腺癌的风险相对较低。

另一项发表在Environment的研究对比了3万余名女性紫外线暴露情况,其中包括患有乳腺癌的女性。研究发现,在她们50岁以后,暴露在紫外线照射下时间和最高累积暴露量与乳腺癌风险呈负相关,也就是说,晒太阳可减少乳腺癌发病风险。

虽然这些研究表明染发、熬夜、生气和不晒太阳是乳腺癌的高危因素,但这些研究的研究对象大多为欧美人群,与亚洲人种好发的乳腺癌类型存在差异,这种差异是不能忽视的。结论是否适合国内女性,还需要大量调查研究才能明确。

40岁开始定期乳腺癌筛查很重要

尽管目前的医学手段还不能完全根治乳腺癌,但人们可以通过定时筛查,早发现,早干预,以阻止它的进展。中国抗癌协会推荐“非高危女性从40岁开始筛查,高危女性40岁以前就应该开始筛查”。高危女性包括有明显乳腺癌遗传倾向的女性(直系亲属有乳腺癌病史)、既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌患者,以及30岁前接受过胸部放疗者。

很多患有乳腺增生的女性担心自己是高危人群,担心乳腺增生会癌变,其实,乳腺增生是乳腺正常发育和退化过程失常导致的,不能称为是一种疾病。只有活检报告为“非典型增生”的,患乳腺癌风险才会明显增加。因此,普通乳腺增生患者并不属于高危人群。

预防乳腺癌除了要养成健康的生活习惯,谨慎使用各种含有雌激素的保健品外,更重要的是要定期到医院进行乳腺癌筛查,如乳腺X线、乳腺超声、乳腺钼靶等,及时干预高危病变。

中南大学湘雅医院乳腺科
副主任医师 王守满

孩子宅家这样安排

疫情严峻,当下又正值暑假,很多家庭都减少外出、以居家生活为主。那么,家长该如何安排孩子的居家时光呢?

多多运动 运动可加快机体新陈代谢,提升机体免疫力,有益于孩子长高,同时可以增加食欲,改善睡眠。居家运动推荐跳跃性运动和伸展性运动,跳起摸高、双脚跳起、单脚跳起、开合跳、跳绳等跳跃性运动可以刺激下肢髌软骨增生,每天200次以上可促进长高;体操、仰卧起坐、仰卧屈体、腰背拉伸等伸展性运动可以改善肌肉弹性和韧带

柔韧度,每天坚持15~20分钟有助于骨骼生长。

规律作息 放假期间,孩子作息容易打乱,出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。而睡眠是影响身高的重要环境因素,促进身高的生长激素夜间分泌量是白天的5倍,尤其是晚上11点至凌晨2点左右,如果孩子睡眠时间不足或入睡太晚、睡眠质量差等都会影响孩子身高。因此,要想长得高,作息一定要规律,每天保证夜间8~10小时睡眠。

营养均衡 饮食安全成为疫情后人们的第二个关注点。为减

少外出,家长每次都会多囤积一些粮食,但囤积食物的时候,不一定要花样多,而是要注意合理采购与储备食物,注意膳食营养。

心情愉悦 既要提高防疫意识,也不要过于恐慌,不要过多关注负面信息,更不要把负面情绪传递给孩子,可教学式给孩子讲解有关新冠病毒知识,以及如何做好日常防护等,或陪孩子一起阅读、做游戏等,保持良好的心态和愉悦的心情,享受难得的亲子时光。

湘潭市中心医院 颜美玲

新冠疫苗
你问我答

青少年预约新冠疫苗有哪些途径?

问:青少年接种新冠病毒疫苗有哪些预约途径?何时组织学生集中接种?外地的青少年可以在湖南接种吗?

湖南省疾控中心方明礼:青少年人群接种新冠病毒疫苗可以通过学校团体预约接种,或监护人自行预约陪同前往接种。监护人可以通过电话、现场报名、接种单位微信公众号等方式进行预约,并密切关注当地新冠病毒疫苗接种单位的相关通知,及时到居住地附近的接种点进行接种。学生集中接种的时间需由学校与附近的接种单位沟通确定,提前预约,接种单位做好相关准备工作后,即可组织学生集中接种。外地15~17岁青少年也可在我省接种新冠病毒疫苗,建议在就近的新冠病毒疫苗接种点尽早完成接种。

家人都打了疫苗,孩子可以不打吗?

问:家里成年人都打了疫苗,孩子可以不打吗?

湖南省疾控中心方明礼:即使家中大人都打了新冠疫苗,孩子同样有必要打。未成年人如果不接种新冠疫苗,则缺乏针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的,感染后一旦发病,部分可能发展为危重症,甚至造成死亡。孩子接种疫苗后,一方面可以获得免疫力,有效降低发病、重症和死亡的风险;另一方面,通过有序接种新冠病毒疫苗,可在全人群中逐步建立起免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行。目前,我省已启动15~17岁青少年人群的新冠病毒疫苗接种工作,9月将启动12~14周岁人群接种,在此年龄范围内的孩子应尽快接种。

“瓷娃娃”严防摔跤

成骨不全又称脆骨病,是一种罕见遗传性骨疾病,发病率约为10万分之3,患这种疾病的孩子很容易发生骨折,故这类患儿又被称为“瓷娃娃”。该病最典型的特征是反复多发骨折,以及巩膜发蓝、听力减退,称为“三联征”,但大部分患儿(约60%)的三联征不明显。随着病情进展,还会出现一系列并发症,如身材矮小等。

成骨不全目前尚无特殊治疗方法,主要是预防骨折,一直到骨折趋势减少为止,同时防止因长期卧床产生的褥疮等并发症。药物治疗包括二膦酸盐、雌激素、降钙素、维生素D3,但疗效不肯定;对骨折的治疗类似于成年人,畸形严重者可采取措施矫正畸形,改善负重力线,改善不理想者还可采取手术治疗;干细胞治疗、基因治疗等方法有待进一步研究、鉴定,短时间内还不能应用于临床。

这类患儿在日常生活中一定要注意保护自己,避免磕碰、摔倒,训练柔韧性、耐力和力量,鼓励各种形式的安全主动运动,从而在最大程度上增加骨量、增强肌肉力量,促进独立生活功能。对于年龄较小的孩子来说,家长们要确保身边不离人,平常多让孩子练习坐直,加强骨盆与下肢肌力,如果孩子可以独立坐直的话,可以多练习站立,但要有保护工具,防止摔倒。

湖南省儿童医院骨科 蔡佳