

# 确诊乳腺癌后应当了解这些事

据统计,每年全球新增乳腺癌病例超200万例,居我国女性恶性肿瘤发病率榜首。如果不幸被确诊为乳腺癌,做好以下几件事很重要。

## 全面了解病情

开始治疗前,患者应与医生充分沟通,了解自己的病情和治疗方案,包括手术、化疗、放疗、内分泌、靶向治疗等。乳腺癌的治疗需要综合考虑肿瘤的类型、分期、分子分型,以及患者的年龄、全身状况、遗传风险等因素,制定个性化的治疗方案。制定治疗方案时,要了解每种治疗方法的优缺点、风险和副作用,选择最适合自己的治疗方案。

## 积极接受手术治疗

手术是乳腺癌治疗的基础,也是最有效的治疗手段,目的是切除肿瘤,同时保留乳房的形态和功能。目前,临床常用的手术方式有多种,包括乳房保留术、乳房切除术、乳房重建术等,医生会根据患者肿瘤的大小、位置、分布、分期等情况,选择最合适的手术方式。

患者在术前应做好心理、生理、营养等方面的准备;术后注意伤口的护理,防止感染和出血,及时处理术后的不良反应,如疼痛、恶心、水肿等。

## 按时进行辅助治疗

辅助治疗分为术前辅助治疗

和术后辅助治疗。

术前辅助治疗是指在术前通过化疗、放疗、靶向治疗等手段,缩小肿瘤大小或减少转移,以达到降期的目的,从而提高手术成功率和保乳能力。

术后辅助治疗是指在术后进行化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等,目的是消灭残留的癌细胞,降低复发和转移风险,提高生存率和生活质量。

辅助治疗的方案和时间应根据病理结果和医生的建议确定,患者应按时进行,不要随意中断或更改。因辅助治疗可能会带来一些副作用,如脱发、恶心、呕吐、口腔溃疡、贫血、感染、骨质疏松、心脏损伤等,患者应及时向医生反映,以采取相应的对症治疗和缓解措施。

## 保持良好的心态

乳腺癌的治疗过程可能会给患者带来很大的心理压力,如焦虑、抑郁、恐惧等,因此,患者要关注自己的心理健康,及时寻求心理支持。可以与心理医生或心理咨询师交流,学习应对压力的方法,如放松训练、冥想、深呼吸等;也可以通过阅读、听音乐、旅游等方式,缓解心理压力。

## 保持良好的生活习惯

均衡的营养可以提高机体免疫力,为治疗提供支持,应多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等食物,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。

适当的运动可以增强身体的免疫力,缓解压力,患者在治疗期间可以根据自己的身体状况,选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、太极拳等。但注意要强度适中,避免过度劳累。

## 定期复查和随访

完成治疗后,患者应按照医生的安排进行定期的复查和随访,包括乳腺影像学检查、血液检查、肿瘤标志物检查,以及骨扫描、胸部CT等。复查和随访的目的是及时发现和处理并发症或不良反应,监测疾病的控制情况,及时调整治疗方案,预防复发和转移。日常生活中一旦发现任何异常的症状或体征,如乳房肿块、皮肤变化、淋巴结肿大、骨痛、咳嗽、呼吸困难等,应及时就诊。

湖南省直中医医院  
乳腺科 黄婷

# 慢性盆腔炎的防治误区与注意事项

盆腔炎性疾病是指女性上生殖道的一组感染性疾病,多发生在性活跃期有月经的妇女。慢性盆腔炎常为急性盆腔炎未彻底治疗,在自身体质较差的情况下,病程迁延所致。临床上,慢性盆腔炎及其引发的一系列症状属于慢性病,所以患者在治疗时一定要不能心急,只要坚持治疗,持之以恒,慢性盆腔炎是能治好的。

慢性盆腔炎患者在预防和治疗方面存在一些误区,常见的如不当清洁,需予以注意。正常情况下,由于有阴道分泌物,女性阴道具有自净和防御功能。有些女性经常自行冲洗阴道,或者喜欢长时间盆浴,反而会改变阴道的酸碱度,给病菌以可乘之机。还有一些患者,在病情得到一定程度的缓解后就松懈了下来,不再遵照医生的方案进行治疗,半途而废,这样不但贻误了最佳治疗时机,也给将来可能产生的严重后果埋下了伏笔。

为取得好的疗效,女性朋友在发现患有慢性盆腔炎后,要及时到正规的专业医院治疗,同时注意以下几个方面。

1. 注意饮食调护,加强营养。发热期间宜食清淡易消化食物,对高热伤津的病人可给予梨汁或苹果汁等饮食,但不可冰冻后饮用;白带色黄、量多、质稠的患者属湿热症,忌食煎烤、油腻、辛辣之物;小腹冷痛、怕凉、腰部酸疼的患者,属寒凝气滞型,在饮食上可给予姜汤、红糖水、桂圆肉等温热性食物;五心烦热、腰痛者,多因肾亏阴虚,可食肉类、鱼类、蛋禽类食物,以滋补强身。

2. 已婚女性应注意避孕,避免或减少人工流产手术。

3. 尽量避免阴道灌洗,同时要注意阴道卫生,避免产后感染。

4. 日常生活中饮食起居要规律,按时作息,适度运动;保持心情舒畅,解除思想顾虑,增强对疾病治疗的信心;治疗初期或病情反复发作阶段,要避免性生活。

新化县中医医院 杨艳枝

# 6类更年期女性禁用激素替代治疗

谈到更年期激素替代治疗,不少女性朋友会担忧。其实大可不必谈激素色变,大多数更年期女性都可以适当补充雌激素,但以下六类人群是激素治疗的禁忌证:

- 1) 可疑或已知怀孕;
- 2) 雌孕激素依赖的恶性肿瘤;
- 3) 可疑或确诊乳腺癌;
- 4) 半年内活动性静脉或动脉血栓性疾病;
- 5) 严重肝肾功能不全;
- 6) 不明原因的不规则阴道出血。

以上6种情况是不能进行雌激素补充治疗的,而子宫肌瘤、良性乳腺结节等疾病虽不是激素治疗的绝对禁忌证,但一定要在医生充分评估后,再根据具体情况应用。

北京大学第三医院 张轩烨

# 怀孕遇上高血压 准妈妈该如何应对?

母婴健康是人口高质量发展的基础,也是社会可持续发展的关键。4月7日是世界卫生日,今年的主题为“健康起点,希望未来”,国家卫生健康委将今年世界卫生日的中国宣传主题定为“保障母婴健康,呵护祖国未来”,旨在优先关注妇女儿童的健康与福祉。下面我们就来关注一个许多准妈妈在孕期可能遭遇的健康挑战——妊娠期高血压,看“妊高”准妈妈如何应对。

## 调整饮食

妊高症准妈妈的饮食应以清淡为主,如摄入充足的优质蛋白质和热量,如鸡蛋、鱼、虾等;同时增加蔬菜、水果的摄入,如苹果、橘子、西红柿、西蓝花等,这些食物富含维生素和膳食纤维,有助于保持大便通畅,提高血管强度,缓解高血压症状;避免食用狗肉、鲤鱼、公鸡、阿胶等“燥性”食物。

## 改变生活方式

保证充足的休息时间很重要,孕妈应避免熬夜和过度劳累;适当的运动不仅能够促进血液循环,还能有效改善身体的整

体状态,对于控制血压是非常有益的,散步、孕妇瑜伽都是不错的选择。此外,孕妈还要保持愉悦的心情,因为情绪过于紧张和焦虑会导致血压升高,可以通过看书、聆听轻松舒缓的音乐等途径来缓解。

## 药物治疗

如果孕妈的血压持续居高不下,可以在医生的指导下使用降压药物,临床上适合孕妈的降压药主要包括拉贝洛尔片、硝苯地平片、甲基多巴片等,这些药物能够有效控制血压水平,又不会对胎儿造成不良影响。需要提醒的是,不论使用

哪一种药物,孕妈都不能随意减量或停药,以免造成不必要的风险和后果。

## 定期产检和自我监测

对于患有妊高症的准妈妈来说,自我监测和定期产检都是非常重要的。如果出现头晕、眼花、恶心、呕吐、腹痛、下肢浮肿、呼吸困难、阴道流血、胎动异常等不适症状,需立即前往医院检查。即使没有任何不适,孕妈也应定期到医院进行产检,医生会根据血压、尿蛋白等指标的具体情况调整治疗方案,确保母婴安全。

长沙乐好妇产医院 胡柳