

生活中如何预防乳腺癌

□刘 刚

如何早期发现乳腺癌

自我检查 女性朋友要经常进行乳房自我检查，具体做法是：在月经来潮后的第9天到第11天，脱去上衣，通过镜子仔细观察乳房的外观、大小、皮肤颜色、乳头颜色变化，观察乳房是否出现疹子、有没有凸痕；双手举起，观察两侧乳头高度的差别，乳房是否有凹陷；用拇指和食指轻轻挤压乳头，观察有无乳头溢液（有液体或血液流出），随后抬起一侧手臂，观察另一侧的乳房是否随之抬起；用中指和食指的指腹按压（不可抓、捏等），触摸乳房与腋下结合处有无异常，能否摸到肿大的淋巴结或肿块，可先摸乳房，再摸腋下，也可以采用水平方向，从乳房外侧向内侧进行抚摸检查；可以在洗浴时检查，因为皮肤湿润时更容易发现乳房问题；如果在自查时发现乳房有异常情况，应及时到乳腺专科做进一步检查。

定期进行影像学检查 影像学检查主要包括乳腺超声、乳腺钼靶等。乳腺癌早期大多是无痛性肿物，身体一般没有什么不适。因此，定期到正规医院通过B超检查、X线（乳腺钼靶摄片）、核磁共振等筛查乳腺疾病尤为重要。其中，乳腺钼靶摄片可清晰地透

视乳腺软组织，能发现比较小的结节。

关于乳腺癌的治疗问题

得了乳腺癌一定要全部切除乳房吗？ 在人们以往的印象中，得了乳腺癌就意味着会失去乳房，这让很多女性接受不了。目前，乳腺癌的手术有4种：第一种是最传统的方法，即根治性切除，也就是把乳房全部切除；第二种是保乳手术，只切除病变部位，但是这种方法只适合早期乳腺癌；第三种是假体植入；第四种是皮瓣转移。这4种方法需要根据患者的具体病情予以考虑。

良性乳腺疾病会转化成乳腺癌吗？ 乳腺增生、乳腺纤维瘤等疾病在临床上比较常见，这些良性乳腺疾病和乳腺癌是两码事，没有内在联系。乳腺癌是起源于乳腺上皮细胞的恶性肿瘤，而乳腺纤维瘤来源于间叶组织，发生的部位不一样。良性乳腺纤维瘤可能会发展为恶性肉瘤，而不是“癌”。但是，有些肿瘤的早期症状和乳腺纤维瘤很像，比如乳头状瘤，在没变成侵犯性癌的时候，症状与乳腺纤维瘤类似，无论手感检查、B超检查还是钼靶检查，都难以区分，容易被误诊。

内分泌治疗是否可靠？

除手术切除外，化疗、放疗、内分泌治疗、分子靶向治疗、分子免疫治疗，都是治疗乳腺癌的方法。

内分泌治疗 包括两个方面：一是通过口服药物直接进行治疗；二是通过药物抑制卵巢功能，可以起到抑制肿瘤的作用。内分泌治疗安全性高，疗效好，价位合适，其重要性不言而喻。

靶向治疗有什么优缺点？ 靶向药物只针对恶性肿瘤细胞，能尽量不影响正常细胞。随着分子检测技术的发展，人们有办法检测到那些对健康不利的恶性基因，通过分子技术和单克隆抗体技术去阻断，达到抑制肿瘤、杀灭肿瘤细胞且不损伤正常细胞的目的，这就是靶向治疗。

乳腺癌术后容易复发吗？ 肿瘤复发和转移是完全不同的概念。转移是肿瘤细胞从原发部位侵入淋巴管、血管，或者通过其他途径被带到其他部位继续生长，形成与原发部位肿瘤相同类型的肿瘤，这个过程被称为转移，所形成的肿瘤被称为转移瘤。

复发有两种情况：第一种是手术切口部位的复发，这个复发和切除不干净有关系；第二种不在切口部位，但也是同一器官的同侧发病，就是多发癌，是其他地方又发生癌变

了，和原来的没有关系。局部复发处于可治愈阶段，及时治疗，预后十分理想。

预防措施

避免超重 研究结果表明，绝经后肥胖者比体瘦者患乳腺癌的危险性高。脂肪能影响妇女催乳素的浓度，可能增加患乳腺癌的危险性。

调整饮食习惯 世界卫生组织针对乳腺癌的预防提出5条饮食指导意见，即避免动物脂肪、增加粗纤维、减少肉食、增加新鲜水果和蔬菜、避免肥胖。因此，人们在日常饮食中可以多选择小米、薏米、糙米等粗粮，注重荤素搭配，保持低脂饮食等。

慎用激素制剂 不少女性保健品、化妆品等都含有一定的雌激素，可能导致乳腺导管上皮细胞增生，甚至癌变，要予以重视。

避免吸烟和饮酒 研究表明，吸烟对妇女的危害大于男性，吸烟可引起妇女月经紊乱、受孕困难、宫外孕、雌激素低下、骨质疏松、更年期提前等。女性90%的肺癌、75%的慢性阻塞性肺疾病、25%的冠心病等，都与吸烟有关。吸烟的妇女死于乳腺癌的概率比不吸烟的妇女高25%，吸烟20年以上的妇女患乳腺癌的危险增加30%，吸烟30年以上者危险

增加60%。饮酒也与乳腺癌患病风险相关，每天10毫升的酒精摄入量就会导致乳腺癌风险增加4.2%。

重视体育锻炼 体育锻炼可以调节月经周期，改变卵巢激素，从而降低乳腺癌的发病率。此外，一周锻炼3次~5次，每次30分钟，对绝经后的女性好处多多。

哺乳有益 产妇产后后正常哺乳能够保持乳腺导管畅通，对乳腺癌具有预防作用。这是由于哺乳推迟了排卵和月经重建，使乳腺组织发育完善，哺乳期内分泌的改变，不适合乳腺细胞的癌变。

合理戴胸罩 每天戴胸罩在12小时以下者，乳腺癌的发病率为0.5%；每天戴胸罩在12小时以上的妇女，乳腺癌的发病率高达75%。胸罩压迫胸部，阻碍淋巴液流动，细胞代谢产物排泄受阻，从而诱发乳腺癌。妇女选用胸罩时宁可大一些，不宜过紧，每天戴胸罩的时间最好不要超过12小时。

及时治疗乳腺良性疾病 乳腺增生、乳腺导管内乳头状瘤、乳腺上皮细胞不典型增生等良性疾病，有可能进一步发展至癌变。查出上述疾病的患者，一定要积极治疗。

（作者供职于来宾市人民医院肿瘤科）

识别早期症状 帮你远离脑卒中

□刘一强

早期症状

言语不清 如果发病后梗死的位置在脑部语言功能区，患者就会出现言语不清等问题，严重者甚至失语。

口歪眼斜 在急性脑梗死发作后，患者面部可能出现异常，比如流口水、口歪眼斜等。这些症状比较常见，严重者可能导致面瘫，难以微笑。

肢体偏瘫 在出现急性脑卒中后，患者肢体某一侧可能感到刺痛或麻木。随着病情的不断加重，病变肢体越来越难以正常活动，进而造成偏瘫。

吞咽困难 脑卒中的急性发作可能会对患者的吞咽功能产生影响，在吃东西或喝水的时候会出现呛咳等问题。

患者一旦出现脑卒中先兆症状，应尽快到正规医院治疗。救治脑卒中患者，要做到“四早”，即早识别、早送医、早诊断、早治疗，只有这样才能降低患者的致死率和死亡率。

防治措施

时间是挽救大脑细胞的关键。脑卒中患者最好在发病3小时~6小时内接受有效的治疗。患者一旦发病，家属或朋友要紧急拨打120，不要自行驾车送患者到医院，以免途中出现意外。那么，如何预防脑卒中呢？

合理膳食 要养成良好的饮食习惯，常吃蔬菜、水果、全谷类食物、低脂肪或不含脂肪的乳制品等，还要减少高油、高糖类食物的摄入量，减少食盐的摄入量可有效控制血压，降低脑卒中风险。

适量运动 避免久坐、久站，每天要抽出时间运动，以有氧运动为主，运动方式可以选择慢跑、快走、骑自行车、游泳等。适量运动不仅可以控制体重、增强体质，还能有效控制血压、血糖等，降低脑卒中的发病率。

戒烟戒酒 吸烟是公认的脑卒中危险因素之一。有烟瘾的人应该尽早戒烟，长期被动吸烟也会增加脑卒中的发病危险。

保持心理平衡 生气、激动等可能引发脑卒中。心情不好时，可以向朋友、家人倾诉，也可以选择向心理医生咨询，减少负面情绪。

重视体检 脑卒中好发于40岁以上的中老年人，该年龄的群体要重视体检，尽量半年或一年做一次体检。除常规体检外，中老年人还要进行血脂、血糖、颈动脉超声等检查，及早发现脑卒中隐患。

积极治疗原发性疾病 脑卒中的诱因较多，高血压病、高脂血症、糖尿病等疾病是较大的危险因素，平时要积极治疗原发性疾病，避免脑卒中。

总之，脑卒中危害较大，人们在生活中一定要予以重视，尽量避开危险因素，做好相应的预防工作，降低脑卒中的发生风险。

（作者供职于郑州市中心医院外周介入科）

冠心病防治知识

□冯 爽

随着经济社会的发展，人们的生活水平不断提高。近年来，我国冠心病患者数量逐年增加。冠心病严重威胁着人们的生命安全。

什么是冠心病

冠心病又叫冠状动脉粥样硬化性心脏病，是指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或堵塞，导致心肌缺血或坏死而引起的心脏病。

冠心病的发病率较高，死亡率也非常高，严重危害人类健康。

冠心病主要分为隐匿型、心绞痛型、心肌梗死型、心力衰竭型、猝死型等5种类型。其中，心绞痛型比较常见，心肌梗死型和猝死型比较严重。

预防措施

冠心病严重危害人们的生命安全，尽早预防具有重要意义。

积极治疗原发性疾病 高血压病、高脂血症、糖尿病等慢性病患者若没有及时控制病情，疾病持续发展可能诱发冠心病。有这些疾病的人要遵医嘱用药，以免病情恶化，从而诱发冠心病。患者要了解药物治疗的重要性，遵医嘱用药，不可随意增减药物剂量，一定要按照规定用药。

戒烟限酒 吸烟、酗酒会诱发很多疾病，也是引发冠心病的危险因素。大家应积极戒烟、限酒，要了解抽烟、喝酒对身体有哪些危害，积极采取戒断措施。

合理饮食 大家要进食低脂肪、低胆固醇、低盐、低热量的食物，避免暴饮暴食；多食用清淡、易消化的食物，多吃蔬菜和

精准放疗的利器——射波刀

□孟令广 王 元

什么是射波刀

射波刀这个名字容易让人联想起手术刀或手术，但是射波刀治疗不会涉及任何有创操作。

事实上，射波刀是一种立体定向放射治疗装备，是以非侵入方式治疗全身各部位肿瘤的自动化放射外科系统，可以将复杂的机器人技术、先进的计算机技术、实时影像追踪技术和放射治疗完美地结合在一起。

这里的“刀”，指的是采用单次大剂量的放疗对肿瘤进行杀灭，具有稳、准、狠等特点，从而达到类似于“手术刀”切除的效果。

射波刀有哪些优势

河南省肿瘤医院在2022年配置了河南省首台M6型射波刀（第六代射波刀）。最新机型具有多叶光栅准直器及圆柱状准直器，在治疗形状不规则的肿瘤和大体积的肿瘤方面有更多优势。

准——射波刀多种追踪系统的应用，以更广泛的运动，可实现全身高精度的放射治疗，精准程度能达到亚毫米级，可以直中靶心。

快——缩短治疗时间。常规放疗一般需要25次~30次，需要耗费数周的治疗时间。由于射波刀精度高，单次照射剂量较大，仅需要3次~5次治疗即可，大约1周就可以完成，大大缩短了患者治疗和家属的陪护时间。

形——如影随形。射波刀具有如影随形的肿瘤追踪照射能力。在肿瘤的治疗过程中，器官移动一直是现代放疗的一个重要难题，射波刀给出了完善的实时追踪解决方案。

效——三维剂量雕刻。射波刀的机器人手臂可以从3000多个人射角度中选择最优的角度进行照射，配合亚毫米级别的定位精度，实现了非共面非等中心治疗，提高了肿瘤照射剂量，以达到更好的治疗效果，最大限度地保护周围器官。

射波刀治疗具有无创、无

痛、无麻醉、疗程短、恢复期短等特点，单次治疗时间为30分钟~40分钟，在治疗过程中无须限制呼吸，有效提升了患者的舒适度。

射波刀可以治疗哪些肿瘤

射波刀是全球唯一整合最先进的机器人技术和智能影像实时监控、追踪系统的放射治疗系统，它的临床治疗范围非常广泛。

颅内病灶 对于颅内病灶，已治疗很多病例，如脑膜瘤、听神经瘤、垂体瘤、转移瘤和其他的病变，如动静脉畸形、三叉神经痛等，射波刀能够提供更佳的治疗剂量分布能力。

脊柱肿瘤治疗 射波刀系统具有高精度剂量雕刻能力，可以围绕脊髓或其他敏感的器官照射剂量。

肺癌治疗 射波刀系统不采用传统的呼吸门控技术或屏气技术，对肿瘤的三维运动追踪技术可以在正常的呼吸运动中给予肿瘤高度精确的治疗剂量。

前列腺癌治疗 射波刀在治疗中多次重复影像引导，可以同时给予肿瘤高度均匀的剂量和类似后装治疗的剂量分布，精确的限制给予直肠壁和尿道的剂量。

胰腺癌治疗 射波刀系统同步追踪系统可用最低毒性传递治疗放射线至局部晚期的胰腺癌，肿瘤控制率很高。该技术被视为胰腺癌患者继续存活的治疗选择。

肝癌治疗 射波刀系统可以更加准确地追踪呼吸时肝脏肿瘤的移动，从而控制到达肝脏肿瘤的放射线剂量，减低触及肝脏附近的健康组织的放射线剂量。

由此可见，射波刀在临床中的应用遍布全身各个部位。

射波刀治疗应注意什么

射波刀的单次治疗时间为30分钟~40分钟，治疗前1小时患者尽量不要饮水，避免因排便影响治疗。

在治疗期间，患者应保持平静、均匀呼吸，以帮助技师建

立准确的呼吸模型。

患者应当穿柔软、宽松、舒适的衣物。头颈部疾病患者应尽量用柔软的丝巾保护照射位置的皮肤。

患者要多饮水，每日饮水量以2000毫升~4000毫升为宜。多饮水有助于排出体内的毒素。

射波刀治疗如何收费 如何报销

自2020年10月20日起，河南省医疗保障局、河南省卫生健康委正式将射波刀治疗项目纳入医保报销范围，并按照乙类项目进行报销，3次以内（含3次）射波刀治疗收费标准为8800元/次，3次以上统一收取3.41万元。

凡是参加河南省市职工医保、城乡居民医保、异地医保的肿瘤患者，均可按照相应的医保比例进行报销。这些报销措施大大缓解了相关肿瘤患者的经济压力。

（作者供职于郑州大学附属肿瘤医院/河南省肿瘤医院）

痔疮的症状和治疗方法

□乔 莎

痔疮是比较常见的肛肠疾病。我国素有“十人九痔”的说法，这种说法表明痔疮非常普遍。

导致痔疮的原因有很多，一般情况下是不好的排便习惯引起的，比如排便时间过长、排便时过于用力等。长期便秘、长期腹泻，以及肝脏疾病、慢性心脏病患者，出现痔疮的概率相对来说比较大。另外，不良的饮食习惯也可能引起痔疮，比如长期低纤维饮食，不吃青菜、水果，长期吃辛辣、油炸食物等。过于肥胖，久坐，不注意运动，或者长期抬重物等，也可能诱发痔疮。

痔疮可分为内痔、外痔、混合痔等。对于痔疮，人们要予以重视，可以根据痔疮的类型和症状进行治疗。

痔疮有哪些症状

约有40%的痔疮患者不会出现明显的症状。这种比较轻微的痔疮不需要特殊处理，做好卫生措施，定期复查即可。

痔疮比较常见的症状是肛门异物脱出、便血、肛周瘙痒、肛门疼痛等。但是，有些患者会出现脱垂情况。痔疮所处的位置不同、种类不同、严重程度不同，其实际症状也会有所差异。

痔疮患者的典型症状是痔赘脱出、出血等，一般为间断性出血，在排便之后出血情况比较常见，血液为鲜红色，可能覆盖在大便表面，也可能出现血液滴下。痔疮严重的患者，还可能呈喷射状出血；如果患者出血情况比较严重，就容易导致慢性失血，从而出现贫血情况，主要表现为头晕、乏力等。如果患者的痔赘从肛门脱出，没有及时回缩，容易导致痔疮的血液供应中断，引发组织坏死，甚至出现感染。在这种情况下，患者会有剧烈的疼痛感。

外痔患者的主要症状有肛门持续潮湿不洁，并且肛门不舒服，可能出现瘙痒症状；如果患者还存在炎症，肛周疼痛就会更加明显，并且使血液堆积在皮下，形成疼痛肿块，这种情况被称为血栓痔，临床上较为多见。内痔和外痔同时存在被称为混合痔，这是比较复杂的一种情况，主要表现为肛周水肿、瘀血、剧痛等。有些患者可能出现大小便失禁等情况，在排便之后仍然有便意，并且肛门坠胀。

得了痔疮怎么办

患者出现痔疮后，积极治疗非常重要。对于没有症状的痔疮，一般既不需要用药，也不需要手术，注意改善生活习惯即可；对于有症状的痔疮，则需要根据症状的严重程度，以及痔疮的类型，选择药物及合适的手术方式进行治疗。

如果痔疮处于急性发作期，则需要将痔疮推回肛门内复位；如果已经出现坏死情况，则需要马上进行手术切除；如果患者症状不是很严重，并且处于隐性发作期，可

以先用温水坐浴，一天坐浴2次~3次，每次5分钟~10分钟。这样可以很好地减轻炎症及水肿，缓解肛周瘙痒及其他不适症状。患者在进行温水坐浴时，要注意水温不能太高，避免烫伤。需要注意的是，月经期的女性不宜坐浴。

在用药方面，患者要严格遵守医嘱。痔疮的局部外用药物主要有肤痔清软膏、马应龙麝香痔疮膏、肛泰软膏、肛泰栓、复方角菜酸酯栓等。这些药物可以改善疼痛、缓解瘙痒等症状，并且可以改善出血及排便困难情况。另外，还有一些口服药物，比如痔速宁片、槐角丸、地奥司明片、独一味胶囊等。这些药物可以减少痔静脉曲张，并且能够促进痔静脉回流，有利于身体恢复健康。如果患者出现感染情况，就需要使用抗感染药物，比如红霉素软膏、莫匹罗星软膏等。

痔疮的治疗方式还有注射硬化治疗、胶圈套扎疗法、

红外线凝固疗法等。对于保守治疗效果不好、痔疮比较严重、存在其他并发症的患者，医务人员要为其进行手术治疗，比如超声引导下痔动脉结扎术、痔切除术、吻合器痔上黏膜环切术等。

痔疮患者在平时要特别注意调整自己的饮食结构，保持良好的生活习惯，及时纠正不良的排便习惯。在手术后，痔疮患者要注意休息，保持卫生，每日冲洗肛门和会阴部位1次~2次，并且在两周内不能喝酒，不能吃辛辣、刺激性食物，饮食尽量清淡，多吃新鲜蔬菜和水果。另外，注意不要久坐。在身体恢复后，痔疮患者可以适当进行有氧运动，比如快走、散步、游泳等，以提高自身的免疫力。痔疮患者要控制排便时间，排便的时候不要过于用力。同时，患者还要适当增加饮食中的粗纤维含量等。

（作者供职于六安市中医院）