

健康关注

乳腺癌离我们有多远?



珏 晓

综合治疗

近日，歌手姚贝娜因乳腺癌复发去世，年仅33岁。这是最近几年，继我们所熟知的“林妹妹”陈晓旭之后，又一个明星被乳腺癌夺去了生命。有数据显示，全球乳腺癌患者每年新发病例120万，有近50万女性每年被夺去生命。根据《2013中国肿瘤登记年报》显示，我国乳腺癌每年新发病例高达21万，已成为威胁女性健康的最大杀手，且发病率呈逐年上升的趋势。人们在对姚贝娜惋惜不已时，更是感慨乳腺癌的霸道和无情。

早期诊断

乳腺癌已成为当前女性发病率最高的癌症疾病之一，而早诊断早治疗是提高乳腺癌治愈率、降低死亡率的关键。因为，早期乳腺癌的治愈率可达80%至90%，早发现可以提高乳腺癌的疗效。我国妇女乳腺癌发病高峰较西方国家提前了大概10岁，更趋于年轻化，20至40岁的职业女性成为高发人群。

据介绍，2011年姚贝娜是自己照镜子时发现了左乳房有类似酒窝痕迹。发现乳腺癌，确实是有一些自查方法的，主要是观察乳房外观，如乳头有没有异常分泌物，乳房的大小、性状有没有异常改变，有没有触及异常包块，双侧乳房是否对称，乳房的皮肤有没有异常改变（如橘皮样变）。

与自查相比，更重要的是借助医学手段进行早期筛查。美国癌症协会对此有三条建议。其一是40岁以上女性每年进行1次乳腺钼靶超声检查，40岁以下应每年进行1次乳腺超声检查。其二是高风险的女性，如有放射接触史者，有明确遗传倾向者等，不管年龄高低，需要每年进行1次核磁共振检查。其三是20岁至39岁女性应每3年由乳腺专科医生查1次乳房，40岁以上女性应每年查1次。

通过以上手段可以早期发现乳腺癌，以便及时治疗，降低复发风险，提高生存期或生活质量。

近些年，随着科学家们对乳腺癌发病机制研究的深入，乳腺癌的治疗进入了综合治疗时代，形成了乳腺癌局部治疗与全身治疗并重的治疗模式。一般根据肿瘤的分期和患者的身体状况，酌情采用手术、放疗、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗及中医药辅助治疗等多种手段。

乳腺癌的外科手术包括乳腺和腋窝淋巴结两部分。乳腺手术有保留乳房手术（保乳手术）和全乳房切除术。目前一般来说，肿瘤直径小于3cm的患者可以采用保乳手术联合放疗；而其他患者应行根治性全乳切除术，可以采用整形外科技术重建乳房。术后应当根据医生的建议进行术后治疗，术后治疗包括内分泌治疗、辅助化疗及辅助放疗。

在乳腺癌治疗中，内分泌治疗是一个很有特色的疗法，治疗方便而且痛苦少；但是它需要长期治疗，目前最新研究表明内分泌治疗至少应当持续5-10年。

避免复发

早在2011年，姚贝娜就已经进行了手术切除治疗，其主治医师、北京大学人民医院乳腺中心主任医师曹迎明在接受媒体采访时表示，姚贝娜术后“身体恢复得很好”。中日友好医院乳腺、甲状腺外科（乳腺肿瘤中心主任）黄林平介绍，其实同其他癌症一样，乳腺癌的常见治疗方法包括手术、放疗、化疗等。病情发现的时机会影响治疗方式的选择，如保乳或切除以及切除范围的大小等，治疗方式的选择完全取决于患者自身，但早期发现会使医患双方在治疗方式的选择上有更大的余地。

对于为何会复发转移，黄林平说，决定乳腺癌是否复发及转移，一方面与就诊早晚有关，更取决于肿瘤细胞的生物学特性。“这是最关键的因素。同样的瘤种，癌

细胞的生物学特性可能有较大差别，要通过病理切片及免疫组化及分子生物学分析发现。”

肿瘤细胞的生物学特性还决定着肿瘤的转移方式。通常来说，乳腺癌有几个主要的转移途径，其中之一是局部复发，可能出现在胸壁、腋窝等，一般不会致命。血行转移也是转移的一种方式，通常指通过血液到达身体其他部位。最常见的部位包括骨头、肝脏、脑、肺等，可能致命。另外，通过淋巴道转移也是常见的方式之一。

防患于未然

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任徐兵河提醒，女性朋友掌握乳腺疾病的科普知识非常重要，养成定期乳腺自查习惯，积极参加乳腺癌筛查，防患于未然，预防和避免乳腺癌的发生。

1、建立良好的生活方式，调整好生活节奏，保持心情舒畅。

2、坚持体育锻炼，积极参加社交活动，避免和减少精神、心理紧张因素，保持心态平和。

3、养成良好的饮食习惯。

4、积极治疗乳腺疾病。

5、不乱用外源性雌激素。

6、不长期过量饮酒。

7、在乳腺癌高危人群中开展药物性（三苯氧胺等）预防。

8、有乳腺癌基因突变者，恶性程度较高，可行预防性乳腺切除术。

姚贝娜、陈晓旭，一颗颗年轻生命的陨落不断为我们敲响警钟。我们能做的，就是从自我做起，做好预防并定期体检；如果真的诊断出了肿瘤，也不必惊慌，听从专业的肿瘤科医生的意见，积极诊断和治疗。

医学前沿

近日，军事医学科学院微生物流行病研究所周育森研究员团队联合该院实验动物中心曾林、基础医学研究所黎燕燕团队、上海复旦大学姜世勃教授等团队进行科研攻关，发现人感染H7N9禽流感病毒一种新的致病机制。该病毒通过感染，可导致人体一类免疫蛋白分子——补体系统的过度激活，从而引发急性肺损伤。他们根据这一发现，采用新的治疗策略即通过一种针对过敏毒素C5a的抗体药物来调节补体的分子表达水平，证实可以大大降低“炎症因子风暴”，显著减轻肺组织病理损伤，从而能够有效治疗病毒感染引起的严重肺炎。该项成果发表在最新一期的国际传染病研究权威权威学术期刊《临床传染病杂志》上。论文共同第一作者孙世惠和赵光宇博士在该项研究中发挥了重要作用。

补体是存在于血清和组织液中的一类不耐热的具有酶活性的一组蛋白质。早在19世纪末，人类科学家即证实，血液中含有一种不耐热的成分，可辅助和补充特异性抗体，介导免疫溶菌、溶血作用，故称为补体。补体是由30余种可溶性蛋白、膜结合性蛋白和补体受体组成的多分子系统，故称为补体系统。补体在人体内发挥着重要的免疫及生理功能，当某些因素导致其表达异常时则会引发疾病损伤。

人感染H7N9禽流感疫情自2013年春天暴发以来，已经在我国10多个省市范围传播，感染患者160多例，死亡50多例，一度造成社会恐慌。2014年冬天，H7N9疫情又再度卷土重来，截止目前，广东、江苏、新疆等地陆续发生30多例，其中部分患者病情危重，但至今没有特效治疗措施。

国家“千人计划”特聘专家姜世勃教授介绍，近年来，H5N1、H7N9、SARS和中东呼吸综合征冠状病毒的感染均引起肺炎或严重肺炎，几乎所有死亡病例都发生了呼吸窘迫综合征。目前，人类对上述高致病病毒导致的严重肺炎和呼吸窘迫综合征的致病机制仍缺乏深入而系统的认识，也没有找到特异而有效的免疫治疗策略。周育森团队的研究表明，补体介导的免疫病理损伤，在严重肺炎发病过程中起到了非常重要的“催化剂”作用。因此，采用抗过敏毒素抗体治疗策略，可以有效治疗病毒感染导致的严重肺炎，为缓解患者病情、拯救患者生命打开了一道新的阀门。

医说新语

支气管热成形术 可治疗重症哮喘

郭丽萍

随着哮喘发病的不断增多，重症、难治性哮喘发病率也持续升高。哮喘患者中约5%为重症、难治性哮喘，其急诊就医频率和住院频率分别为轻中度哮喘的15倍和20倍，是造成哮喘治疗费用增加和致残、致死的主要原因。中日友好医院呼吸内科主任林江涛表示，目前该院呼吸内科运用支气管热成形术治疗重症哮喘，已成功完成37例次的治疗。目前，该项技术治疗重症哮喘的有效性和安全性在国内也得到初步证实。

林江涛介绍，支气管哮喘是严重影响人们健康的常见慢性疾病之一。据估计，我国约有3000万名哮喘患者，哮喘死亡率高达36.7/10万，远高于发达国家。重症哮喘存在不同的炎症和临床表现，对不同表型的机制研究以及针对不同表型的治疗方案的优化是目前研究的热点。而临床上常用的治疗哮喘的药物并不能减轻哮喘继发的气道平滑肌增殖肥大，因而不能从根本上阻止重症哮喘患者病情迁延和反复发作。

目前，中日友好医院呼吸内科已熟练掌握热成形术治疗支气管哮喘技术，并制定了较成熟的围手术期管理和手术操作规范。该项技术是建立在气道平滑肌增生导致支气管平滑肌收缩和哮喘急性发作的因素之上，通过射频消融的方法削减增殖和积聚的气道平滑肌，以阻断气道平滑肌介导的支气管收缩反应，降低气道高反应性，从而改善哮喘症状，减少急性发作。

保健园

有些女性每到经期或月经前后就会出现口腔溃疡；自愈或治愈后下月行经时依然会出现，疼痛难忍。主要是体内黄体酮水平增高而雌激素的水平降低所致。

免疫系统紊乱或免疫缺陷。反复发生多发性口腔溃疡，同时或前后伴有外生殖器溃疡；皮肤出现痤疮、毛囊炎；眼睛不适、视力下降，应考虑白塞氏病。口腔溃疡前后伴有脱发、颜面部紫红斑、关节疼痛等症时，可能是红斑狼疮所致。口腔溃疡伴有持续发热，频繁感染，应考虑血液系统疾病。

反复口腔溃疡暗示什么病

冯爱平

在临床上，经常能看到有些人出现反复发作的口腔溃疡，四季不断，深受其扰。其实这已不单单是口腔溃疡，而是全身疾病的体现，特别是一些免疫系统疾病，不仅表现在皮肤上，还会损害黏膜。下列几种情况是造成“复发性口腔溃疡”的原因。

缺乏维生素及微量元素。缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B12等时，会引发口腔溃疡。很多日常生活行为可能造成维生素的缺乏，如过分淘洗米、长期进食精米面、吃素食等，很容易造成B族维生素的缺乏。

精神压力大。工作压力大、工作劳累、精神紧张、情绪波动、神经功能紊乱等也会让口腔溃疡反复“光顾”。

胃肠道疾病。胃肠道疾病患者易发口腔溃疡的一大重要原因是，常见疾病如慢性胃炎、胃溃疡、便秘、痔疮等影响了人体对维生素的吸收。有效治疗胃肠道疾病是解决复发性口腔溃疡的“根本途径”。

激素波动。

肿瘤。年龄较大且口腔溃疡病史较长的患者，如出现溃瘍面较深较大，口腔不明原因的肿块应警惕口腔黏膜癌变可能。

链接▶▶▶

乳腺癌患者典型体征

乳腺肿块：乳腺癌患者中，以乳腺肿块为首发症状者占90%以上。患者常无意中发现乳腺肿块，多为单发，质硬，边缘不规则，表面欠光滑。大多为无痛性肿块，少数病例伴有不同程度的隐痛或刺痛。

乳头、乳晕异常：表现为乳头皮肤瘙痒、糜烂、破溃、结痂、脱屑、灼痛，以至乳头回缩。

乳头溢液：非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出者，称为乳头

溢液。乳腺癌溢液的性质多为血性、浆液性或水样。

皮肤凹陷有如“酒窝”：故称“酒窝征”。因癌细胞阻塞了淋巴管，造成水肿，乳腺皮肤呈橘皮样改变，又称“橘皮征”。

腋淋巴结肿大：常以腋窝淋巴结肿大为首发症状。晚期还可在锁骨上和同侧腋窝摸到转移淋巴结。

健康互联网

基础胰岛素治疗观察登记性研究发布

文心

中国目前最大的基础胰岛素研究项目之一——“基础胰岛素治疗的观察登记性研究”成果近日发布。该研究旨在评估基础胰岛素在临床实践中的使用情况——经口服降糖药物控制不佳的中国2型糖尿病患者接受基础胰岛素治疗6个月后的疗效和安全性，以提高医护人员对“早期基础起始、更严格的血糖目标设定、合理剂量调整”等方面的意识，最终帮助患者更好地实现血糖目标达标。



健康资讯

我国成立脑血管疾病学术组织

本报（方形）国内首个脑血管疾病国家级学术组织近日成立。该组织将致力于提高社会公众对卒中的关注意识和认知水平，帮助公众和患者积极预防和接受规范化治疗，还将推动卒中医疗服务流程的规范化和质量评估的标准化，并加强卒中防治领域卫生从业人员的责任意识和使命感。

中草药迈入标准化基因鉴定时代

本报（医文）由世界中医药学会联合会评选的2014年度“世界中医药十大新闻”近日发布。国际标准化组织发布首批中医药国际标准、中草药鉴定迈入规范化标准化基因鉴定时代等重大新闻入选其中。

健康箴言

草草杯盘供语笑 昏昏灯火话平生

这是中国画家、文学家、美术和音乐教育家丰子恺（1898—1975）在上世纪30年代挂于浙江桐乡石门湾“缘缘堂”的楹联。此联摘自宋·王安石七言律诗《示长安君》中的颔联。

上联的“草草”，即草率而简略。明·唐寅《除夜坐蛩蝶斋中》诗：“灯火萧萧岁又除，盘餐艸艸食无鱼。”“杯盘”，杯与盘，借指酒肴。“语笑”，谈笑。清·吴伟业《吴门遇刘雪舫》诗：“忽然语笑合，与我话平生。”上联是说，桌上的酒肴虽然草率简单，却能为至亲老友提供聚谈的条件。

下联的“昏昏”，即昏暗貌。南朝·陈阴铿《行经古墓》诗：“罪野野雾昏，昏昏晓日沉。”“平生”，平素，一生，这里指平素的志趣、情谊、业绩等。晋·陶潜《停云》诗：“人亦有言，日月于征，安得促席，说彼平生。”下联是说，至亲好友聚在昏暗的灯光下彼此叙叙平生走过的道路。暗淡的灯光，亲切的笑语，与旧式建筑的情调融为一体，使人感受到一种平静和谐、率真自然的生活情趣。

此联虽然摘自王安石的诗句，却真实地反映了“缘缘堂”主的心境与处境，胜似己作。

与王安石同时代的宋代哲学家、养生家邵雍也有与此联内容相同的诗句：

量力杯盘随草具，开怀语笑任天真。劝君似此清闲事，虽老何须更厌烦。

《闲适吟》之二，《全宋诗》册7页4502）看来，老友相聚，“开怀语笑”，不失为“休闲养生”的重要内容。

清人沈复在《浮生六记·养生记道》中写道：“闲来静处，且将诗酒猖狂。唱一曲归来未晚，歌一调湖海茫茫。逢时遇景，拾翠寻芳，约几个知心密友，到野外溪旁。或琴棋适性，或曲水流觞，或说些善因果报，或论些古今兴亡。看花枝堆锦绣，听鸟语弄笙簧。一任他人情反复，世态炎凉。优游闲岁月，潇洒度时光。”沈复根据自身经验，还提醒聚谈的友人：“知己聚谈，勿及时事，勿及权势，勿臧否人物，勿争辩是非。或约闲行，不衫不履，勿以劳苦为礼节。小饮勿醉，陶然而已。诚能如是，亦堪乐志。”

熊经洛辑注