



近日,在北仑区人民医院肝胆甲乳外科,30岁的沈女士被确诊为乳腺癌。不久前,她的姐姐被查出乳腺癌。数年前,她的妈妈也被发现患上乳腺癌。沈女士说,正是妈妈和姐姐的事让她很害怕,特意去做体检,没想到自己也未能幸免。

多位乳腺病专家提到,乳腺癌家族聚集性很明显,建议有乳腺癌家族史的女性检查要勤快些。

□通讯员 杨梦园 庞赟 徐晨燕 记者 童程红 贺艳 制图 周斌

作息不规律,经常熬夜;抽烟喝酒,偏爱高热量食品 不良的生活习惯让乳腺癌年轻化

超6成患者发现时已是中晚期,这四个动作能救命

预防乳腺癌的食物

一、蔬菜,如番茄、胡萝卜、菜花和一些绿叶蔬菜等。

二、水果类,如葡萄、猕猴桃、柠檬等,不仅含有多种维生素,而且含有抗癌和防止致癌物质亚硝基胺合成的物质。

三、鱼类,如甲鱼、带鱼、鲑鱼等,它们含有丰富的微量元素,有保护乳腺、抑制癌症生长的作用。

四、食用菌类,如银耳、黑木耳、香菇等是天然生物反应调节剂,能增强人体免疫功能,有较强的防癌作用。

五、牛奶及其制品有益于乳腺保健,可以补充钙。

[忌] 辛辣、姜、桂皮等辛辣刺激性食物;烟、酒、咖啡、可可;肥腻、油煎、霉变、腌制食物;公鸡等发物。

母女三人相继患上乳腺癌

为母女三人诊治的是北仑区人民医院肝胆甲乳外科主任、主任医师李鹏飞。他说,妈妈和姐姐是单侧乳腺癌,发现时为中期,沈女士是双侧乳腺癌,发现时为早期,经手术以及术后一系列治疗,目前3人的病情都得到了有效控制。

“早期乳腺癌的五年生存期可以超过95%。但因为早期乳腺癌往往没有症状,患病部位又比较隐私,很多人发现时已经是中晚期。”李惠利医院甲乳外科李晓春主任医师说,40—60岁是乳腺癌多发的年龄段。

此外,乳腺癌家族聚集性也很明显。李鹏飞建议,近亲属中有乳腺癌的,当事人不妨去做个基因测序,以确定自己是不是高危,即使不做基因测序,乳

腺检查也要勤快一些,“一般女性一年检查一次,这类女性应该每3到6个月检查一次。”

昨天,李惠利医院甲乳外科对去年手术的205名乳腺癌患者做了统计,其中早期发现者不到四成,大多数患者发现时已是中晚期。

其中,有一位李女士给季晓春留下深刻印象。两年前,李女士洗澡时无意中摸到右边乳房一个小硬块。不痛不痒,而且平时也有小叶增生,就没放在心上。不料去年8月份她的乳房皮肤开始出现小洼地,一摸右边腋窝下也有小结节。于是找到季晓春主任,一查竟是乳腺癌。可惜的是肿块已经侵犯到乳头,没法保乳,需要根治手术之后再重建乳房。

年轻女孩和老太太发病也不少

虽然乳腺癌多发于40—60岁女性,但近年来,乳腺癌患者的年龄也呈现两极化趋势,年轻女孩和老太太发病的情况也不少。

宁波市医学会乳腺疾病分会的一名专家指出,这两类人发病,多与生活习惯有关。“二十几岁的女孩子,很关注外形,长年吃几种美容养颜的保健品;七八十岁的老太太,很注重养生,吃羊胎素、蜂王浆,这些都可能使人体摄入过多的雌激素,雌激素多了,人是会容光焕发,显得比同龄人年轻,但乳腺就危险了。”

年轻女性容易中招的不良习惯还包括:超过30岁仍不生育,即使生育也没有坚持一年以上的母乳喂养;作息不规律,经常熬夜;抽烟、喝酒、重口味,偏

爱高脂高热量食品等。

老年人对于专科体检的忽视,也可能埋下隐患。宁大附院甲乳外科主任、副主任医师陈秉烈指出,癌症的发生与基因改变的逐渐累积有关,“每个人身上都携带有原癌基因和抑癌基因,它们的平衡一旦被打破,比如出现原癌基因的激活和高表达,抑癌基因及凋亡基因的失活,再加上细胞周期调节基因功能的改变,就有可能催生肿瘤细胞。”

另外人上年纪后,免疫系统薄弱,因此老年人更加容易得肿瘤,更需要定期体检。对于女性来说,建议40岁开始每年进行一次乳房筛查,而对于高危人群,比如母亲、姐妹有乳腺癌病史的则建议从35岁开始就进行乳房的筛查。

良好的心态有利于后期治疗

和胰腺癌、肝癌相比,乳腺癌不“凶”,但会造成巨大心理压力。李鹏飞说,乳房切除手术需要夫妻双方签字,一般来说,男方主张手术,女方不愿手术,“患者认为,全切后就不是女人了,也担心男方以后会变心,家会散。”

北仑区人民医院肝胆甲乳科护士长石维红提到一名患者,38岁的李洁(化名)一年前查出乳腺癌,术后康复良好。但一年后再次入院时,医护人员都吓了一跳,她的一侧乳房严重溃烂,癌细胞已经全身转移,失去了手术机会。

石护士长说,自己后来才知道李洁这一年的遭遇,丈夫抛下她和儿子走了,她一人靠开车

养家,心情很苦闷,病情才会发展得这么快。

同样是乳腺癌,在宁大附院,一名70多岁老太太的情况就要好很多。她3年多前接受手术,3年后出现肺转移、骨转移,同样没有手术治愈的机会。但患者心态很好,没有放弃。最近一年先是进行了十余次化疗,骨痛症状缓解后又转为一月一次的内分泌治疗。陈秉烈认为,目前来看,老太太完全有希望撑过2年、3年甚至5年的坎。

除了规范治疗,老太太的心态对于抗击病魔也发挥了很大作用。据了解,老太太平时开朗乐观,经常拿自己开导其他患者,让他们把癌症当作高血压、糖尿病等慢性病来看待。

每个月可做一次乳房自检

数据显示,在早期乳腺癌中,绝大多数患者是体检和自己无意中摸到。季晓春建议成年女性最好每月能做一次乳房自检。乳房自检四步法:

一、面对镜子,双手下垂,仔细观察乳房两边是否大小对称,有无不正常突起,皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹。

二、左手上举至头部后侧,用右手检查左乳,以手指指腹轻压乳房,感觉是否有硬块,由乳头开始做环状顺时针方向检查,逐渐向外(约三四圈),至全部乳房检查完为止。用同样方法检查右边乳房。

三、仰卧平躺下来,左肩下放一个枕头,将右手弯曲至头下,重复“触”的方法,检查两侧乳房。

四、除了乳房,还要检查腋下有无淋巴结肿大。再以大拇指和食指挤压乳头,注意有无异常分泌物。

他建议,高危人群除了乳房自检,最好每年能在专科医生指导下做专业筛查。月经初潮小于12岁而绝经年龄大于55岁、终身未育、有乳腺癌家族史、长期在高强度压力下生活的女性要定期筛查。

通讯员 徐芳 记者 贺艳

■相关新闻

老人贫血时常头晕 “罪魁祸首”竟是痔疮

痔疮,一种位于肛门部位的常见疾病。但有部分患者不重视,导致病情一再加重。近日,慈溪市第六人民医院肛肠科主任钟巨辉收治了一名患者,就因为痔疮迟迟没有治疗,长期便血引起重度贫血。

老刘今年64岁。去年6月初,他感觉自己经常会头晕,以为是贫血,没太在意。今年2月底,头晕加重,偶尔还会恶心,这才想起到医院看看。检查后,医生发现老刘重度贫血是痔疮惹的祸。“他患的是混合痔嵌顿,是痔疮中最为严重的一类。因长期未接受治疗,便血量一直在增大,所以才导致重度贫血。”钟巨辉说。

“临床上像老刘这样的患者很多,以为痔疮不是什么毛病,久久没有就医。如果患者在痔疮前期就能有所察觉,引起重视,及时来医院就诊,就不会出现重度贫血的情况。”钟巨辉提醒,当发现自己长期出现便血、肛门口肿物脱出、疼痛等情况时,要多加留意,及时到正规医院肛肠专科接受治疗。

同时,痔疮患者应避免久坐久蹲、熬夜、劳累,饮食宜清淡,不吃辣椒和饮白酒,少吃牛羊肉和海鲜,宜多食粗粮蔬菜,多饮开水,保持良好排便习惯。症状轻者可便后温水坐浴,局部应用痔疮栓或痔疮膏,影响日常生活或出现严重者应及时就医,必要时手术治疗。