

健康教育

# 预防乳腺癌,从筛查和健康生活做起

本报讯(实习记者 若谷)乳腺癌已经超过肺癌成为全球第一大癌症,其中99%是女性,全球每年有210万女性受乳腺癌影响,它也是我国女性发病率最高的癌症,是威胁女性健康的最大杀手。每年10月是世界乳腺癌防治月,也称“粉红丝带月”,旨在呼吁全社会共同关爱女性乳腺健康。近日,记者采访了内蒙古自治区人民医院乳腺外科主任贾葆青,贾葆青主任提醒广大女性要提高防范意识,做到早筛查早发现早治疗。

“我国女性乳腺癌的特点是致密乳房更为多见,加上筛查不够全面、健康意识不足等因素,乳腺癌的早期诊断率不足20%,通过筛查发现的比例不到5%。此外,乳腺癌在我国以40至50岁

年龄段最为高发,发病年龄明显早于美国等发达国家。如果家族中有肿瘤病史,尤其是乳腺癌病史的女性、有BRCA1/2基因致病性遗传突变的女性、初潮年龄较早的(小于12岁)的女性、生育年龄较晚或没有哺乳史的女性、或者长期使用雌激素的女性都属于高危人群,是早筛的重点人群。”贾葆青主任介绍。

“但是大家也不必恐慌,除家族基因等不可更改的因素外,在日常生活中做好预防、进行专业性检查,乳腺癌的治愈率也是很高的。”贾葆青主任说,“日常生活中,建议女性每月自我检查一次,自我检查虽不能降低乳腺癌死亡率,但是却可以让大家保持抗癌意识,提高警惕性。具体方法是对着镜子仔细

检查双侧乳腺的形状、大小、轮廓、乳头有没有溢液或回缩、变形等;然后进行触摸检查,右手查左侧,左手查右侧,手指并拢,按着顺时针或者逆时针的方向,用手指指腹侧触摸乳腺;最后检查乳头、乳晕、腋窝部位,一旦发现和以往检查不一样,就要及时去医院检查。”

“乳腺癌的首发症状往往不是疼痛,而是以肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等为主要表现。”贾葆青主任说,女性应该积极地定期进行乳腺筛查,发现问题及时到医院就诊,建议30岁以上的女性,每年定期进行乳腺彩超检查;40岁以上的女性,每年定期进行乳腺钼靶与乳腺彩超相结合的检查。

“除定期检查外,保持健康、科学的生活习惯也是降低乳腺癌发

病率的重要途径。饮食方面少吃高油、高脂、高糖、高热量和刺激辛辣的食物;不要熬夜,因为长期熬夜,会使机体生命节律发生紊乱,神经内分泌系统功能失调,雌激素、孕激素不平衡,进而可能导致乳腺癌的发生;要保持良好愉悦的心态,负面情绪会导致体内性激素水平紊乱,更容易内分泌失调,当代谢失调就会使毒素堆积,导致乳腺疾病;还要维持正常体重,做一些体育锻炼,超重或肥胖的女性,乳腺癌要比体脂率正常的女性发病率要高;切记少摄入和接触一些含有雌激素的保健品和护肤品,外源性的雌激素补充过多,不仅会刺激子宫长肌瘤、卵巢囊肿,还会导致乳腺发生恶性肿瘤。”贾葆青主任提醒。

## 秋季儿童咳嗽高发,试试这些办法

本报讯(记者 梁婧姝)入秋后,进入感冒高发期,记者在采访中了解到,我市各大医院儿科门诊的小病号增多,而且小病号中咳嗽的患者较多,为此,记者采访了市妇幼保健院中西医结合科主任王永胜。

“秋季是孩子咳嗽的高发季节。中医认为,邪之所凑,其气必虚。孩子的特点是脾常不足,经历了一个夏天的湿邪侵犯,这个时候脾胃是很虚弱的,加上立秋之后,天气还是很热,体内的湿气无法通过运动出汗排出体外,水湿内停因阻中焦,脾胃受累就会导致脾虚,易感受外邪,导致

咳嗽。日前早晚温差比较大,容易诱发受凉感冒,另外由于秋天气候干燥,容易刺激孩子的咽喉部,导致咽喉干燥而引起咳嗽。秋天燥邪为盛,最容易伤肺阴,就会在这个季节出现反复咳嗽、流涕,且伴随咽喉疼痛、口干等症状。”王永胜告诉记者。

秋季的咳嗽都有什么特点呢?王永胜说:“咳嗽,一般分外感咳嗽及内伤咳嗽。小儿秋季咳嗽多属于外感咳嗽,辩证止咳要看是风寒引起的还是风热引起的,或者是秋燥引起的。如果咳嗽气粗、声哑、粘稠痰或黄稠痰,还伴有发热口干咽喉痛,这

是外感风热或者是外感风寒化热所引起的。如果咳嗽咽喉发痒、痰稀白、恶寒无汗或者头痛,这是典型的风寒咳嗽。如果是干咳无痰或者少痰,鼻咽干燥,头痛无汗、尿黄、大便干燥,这样的症状属于风燥咳嗽。孩子如果出现咳嗽等症状,家长最好带孩子来医院查明病因对症治疗,不要盲目给孩子服用抗生素和止咳药。”

那么,如何预防呢?王永胜说:“尽量少去人多的地方,出门戴口罩,同时注意孩子的手卫生。咳嗽的孩子不宜吃太多的肉,应保持饮食清

淡,三餐规律。多食润肺食物,比如雪梨、白萝卜、银耳、百合、山药、蜂蜜等,早上和晚上适当增加衣物,并注意室内尽量放置加湿器,避免室内空气过于干燥,还要每天开窗通风,保持室内空气清新。有哮喘家族史的或过敏性咳嗽的,需要寻找引起宝宝哮喘的过敏原,如花粉、尘螨、被动吸烟、食品等,家里尽量不要养花、养宠物,室内不要铺地毯。平时也可推拿保健,可做清肺经的推拿动作,家长用大拇指从孩子的无名指指根推向指端,这样每次推一百下,就有清肺润燥的作用。”

## 秋季如何做好皮肤健康管理



本报(记者 梁婧姝)秋季干燥,皮肤容易出现紧绷、脱屑或干裂等问题。那么,秋季应如何做好皮肤健康管理呢?为此,记者采访了市第一医院皮肤科科主任李艳飞。

“秋天气候干燥,皮肤容易缺水,会出现皮肤瘙痒、有风团、眼皮肿胀、皮肤脱屑等症状。还可能导致皮肤过敏症,面部、眼睛会出现瘙痒、红肿、刺痛。同时,秋季高发的皮肤病

还有荨麻疹、带状疱疹和银屑病。”李艳飞告诉记者。

“所以,做好皮肤的保湿工作很重要。平时要多喝水,洗完脸后要及时涂抹补水保湿护肤品。秋季皮脂腺分泌有所减慢,洗澡易破坏皮脂层,从而降低皮肤自我保护和保湿能力。如果不是大量出汗,尽量减少洗澡次数。洗澡时不能用强碱性的沐浴露,以免破坏皮脂层;洗完澡后可涂抹具有保湿成分的润肤乳,帮助肌肤锁住表面水分,缓解干燥瘙痒。”李艳飞说,“秋季护肤的首要任务就是让肌肤‘喝饱水’,护肤品的选择要多注意,大家要根据肤质选用不同类型的保湿产品。油皮的朋友在秋季会变得清爽一些,所以使用基本的水乳等进行常规护肤就可以。干皮和敏感肌的小伙伴们要选择成分温和的保湿乳霜,同时可以通过敷面膜补水,保持肌肤水分,也可以使用凝胶、凝胶,既保湿又能平衡水油。夜间是

肌肤吸收水分的最后时间,清洁好面部后,可使用保湿度较高的晚霜。”

那么,除了外部护理之外,有没有内调的方法呢?李艳飞说:“可以喝银耳莲子百合羹,改善皮肤缺水干燥状态,升高皮肤组织中透明质酸水平,增加皮肤的含水量。同时,平时多吃富含维生素A和维生素E的食物,远离辛辣刺激食物,戒烟戒酒。比如桑椹可以抗皮肤氧化,保护皮肤屏障功能,维持水润,延缓皮肤衰老;橘子富含维生素A,维生素A是保持皮肤组织正常产生的重要物质,皮肤不易变得干燥;菠菜富含维生素B6,可与体内碳水化合物、蛋白质的代谢有关,可提高人体对蛋白质的利用率,对皮肤屏障功能有积极作用,使皮肤含水量增加。”

同时,李艳飞表示:“多锻炼对皮肤也有好处,经常锻炼皮肤表层经常出汗,身体的毛发就会张开,体内的毒素会随着汗液排出体外。”

## 秋季老年人养生以“收、养”为原则

本报(实习记者 若谷)霜降为秋天最后一个节气,霜降过后就是立冬。对于老年人来说,秋冬季节气温下降,昼夜温差大,是很多疾病高发的季节。那么,秋季老人如何健康养生?近日,记者采访了内蒙古自治区中医医院脾胃病科主任医师孔伟光,孔伟光说中医认为,秋季阳气由升浮逐渐趋于沉降,生理功能趋于平静,阳气逐渐衰退,气候渐凉。秋季应顺应时令,重视养生。特别是老年人养生应以“收、养”为原则,以增强抵抗力,提高健康水平。

“秋季老年人比较容易患的是心血管方面的疾病,如心梗、心肌缺血等。这是因为寒露过后,天气逐渐寒冷,寒性收引,且寒凝滞主痛,这会影响老年人的气血运行,容易形成淤血内阻,导致气滞血瘀,引发心血管疾病。此时如有心脏基础疾病的老年人,如高血压或冠心病史,一定要注意日常的养生,要早睡早起,顺应四时。《黄帝内经》曰:‘秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。’也就是说,秋季养生应早卧早起。早卧,以顺应阴精的收藏,以养收气;早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。如果秋季适当早起,便可减少或缩短血栓形成的机会,对预防脑血管病有一定意义。”孔伟光说。

“霜降秋浓,秋燥当令,燥邪伤人,主要犯肺。老年人此时易发生口鼻干燥、干咳气喘,有肺部基础疾病的老年人可能会咳嗽加重。”孔伟光建议,“正值金秋收获之际,可选择降气清肺、润燥生津的瓜果。中医称‘白色主肺’,肺气宜清、主肃降,秋季一定要注重养肺,注意阳气收敛固涩,可以多吃一些白萝卜、银耳、梨、山药等白色食物,帮助老年人降气祛火、清肺生津、消食化痰。现在好多人去爬山看秋景,老年人一定要量力而行,绝对不能像春天爬山一样往前冲,避免运动量过大而诱发疾病。秋季也不建议老年人起太早晨练,因为日出阳气升,日中阳气隆,运动顺应日出时间是最佳养生方式,同时,不建议老年人游冬泳,推荐八段锦、气功、五禽戏等缓和的一些的运动。”

“经历了炎热的夏季,秋季依旧湿热当令,因脾胃燥恶湿,湿邪留滞,最易伤脾胃,老年人易出现腹泻、腹胀、便秘等脾胃不调表现。秋季是主收主降节气,脾气主升,脾气生发不足时,胃气下降太过,肠道功能紊乱,升降清浊功能失常而出现腹泻。还有些老年人秋季会便秘加重,因为秋季气候干燥,且我们北方人讲究‘养秋膘’,易造成脾气不升,胃气不降,

脾胃不和,中焦不运的时候,就会出现消化不良。此时建议在饮食上宜多吃一些梨、葡萄、香蕉、银耳、青菜等滋润的食品,少吃辣椒等辛辣燥烈之物。同时,应当注意不要吃过于寒凉的食物,以免造成消化不良。”孔伟光提醒。

“推荐老年人经常按摩一些穴位来应对秋季不适。针对肺部,建议常按太渊穴,太渊穴是肺经原穴,位于腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中,常按可以理血

通脉,宣肺平喘,清泄胃热。针对脾胃,应按天枢穴,天枢穴位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸,要按照自己可以耐受的力度揉按,帮助缓解腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等脾胃疾病。如果经常久坐、痰湿较重,建议常按丰隆穴,它位于我们小腿前外侧,外踝尖上八寸,条口穴外一寸,距胫骨前缘二横指(中指)处,可以帮助我们化痰健脾。还有我们经常听到的足三里,常敲打可以很好地健脾通经。”孔伟光说。



健康提示

## 久坐族要当心“经济舱综合征”

刘建龙 田晨阳

据统计,每年全世界会有近1000万人发生静脉血栓栓塞症。在西方国家,每年因静脉血栓栓塞症而导致死亡的人数大于80万,超过了艾滋病、前列腺癌、乳腺癌和高速度公路意外事故导致死亡人数的总和。而在全球范围内,每发生4例死亡,就会有1例与血栓相关。

### 久坐久卧易致静脉血栓

在日常生活中,长时间静坐、久卧不动极易引发静脉血栓。以长途飞行为例,由于飞机的经济舱位狭窄拥挤,乘客无法移动双脚,从而造成小腿血流淤滞。据悉,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环会降低50%。再加上机舱内通风不良,空气干燥,乘客为了避免频繁去洗手间而减少喝水,人为造成了血液浓稠,这些因素都加剧了血栓发生的风险。因乘坐飞机经济舱而造成血栓,引发呼吸困难甚至中风等症的表现被称为“经济舱综合征”。

其实,在生活节奏日益加快的今天,这一现象早已不局限于乘务舱内,上班族久坐同样面临罹患“经济舱综合征”的风险。

此外,近期接受大手术后卧床制动或遭受创伤、骨折的患者,女性处于孕期和产后、长期口服避孕药,以及高龄、肥胖等因素都更容易让人患上此症。

### 预防静脉血栓要做到四点

“经济舱综合征”并不可怕,只要及时预防,适时活动,可以将下肢

深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中。

如何预防静脉血栓的发生?一是及时补充水分。长期处于空调环境中,最重要的就是补充水分,每小时最好补充200毫升的水,避免血液黏稠。

二是经常运动脚部。每小时要做3—5分钟脚部运动,包括脚尖、脚趾及膝盖运动,促进血液回流。

三是切勿久坐,定时起身。登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉,应当定时起身活动,避免长时间对血管的压迫,促进下肢静脉回流。久坐族可以选择到茶水间喝杯水,既活动了腿部又补充了水分。

四要定期进行体检。除了对血栓易发因素本身的预防,我们还要重视身体机能的状态,通过简单的血液化验和影像学检查,就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓。

如果腿上出现了以下症状,应当引起重视。比如经常感觉到有从小腿开始的疼痛或者压痛;外伤或久坐久卧后下肢、包括踝关节和足部的肿胀;两腿的粗细不一样,相差较大;腿部皮肤发红或者发生明显的变色,伴有发热等。

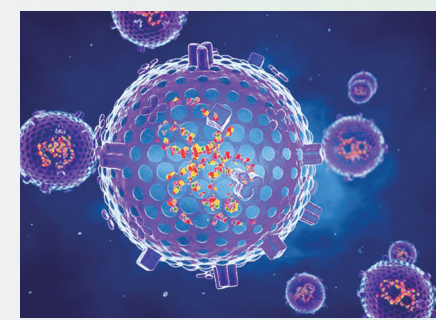
如果有以上表现,考虑可能是肢体发生了静脉血栓栓塞,如果出现上述症状后,还伴有呼吸困难、胸痛、咳血等,可能预示着发生了更凶险的肺栓塞,一定要及时前往就近医院就诊,接受专业的诊断和治疗。

(据《科普时报》)

健康服务

## 秋冬季要防诺如病毒

■ 高瑞端



每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,而目前尚无抗诺如病毒药物以及疫苗。中国疾控中心提示,学校等重点场所的防控尤为重要。

“诺如病毒主要侵犯人体消化道。感染后主要的症状是恶心和呕吐、水样泻和腹痛,症状常骤然发作,一般持续48至72小时,并迅速消退。”重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任张祯祯说,诺如病毒通过粪口途径传播,如患者便后未洗手,与健康个体共同进食则可能导致健康个体发生病毒感染。除此以外,患者发生呕吐时,

部分含有病毒颗粒的呕吐物飞溅悬浮于空气中,会经空气传播。因此,诺如病毒容易在家庭成员以及学校、托幼机构发生聚集。

“深圳市2019年1月至2021年12月,共报告诺如病毒暴发246起,主要发生在幼儿园(132,53.66%)和小学(52,21.14%)。因此幼儿园和小学是诺如病毒防控的关键场所。”国家感染性疾病临床研究中心主任、深圳市第三人民医院院长卢洪洲介绍,目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,感染后主要以减轻症状和支持治疗为主,如果发现诺如病毒感染的师生要及时送医诊治。

卢洪洲建议,学校应建立日常环境清洁消毒制度,定期对学校食堂、卫生间等重点区域进行消毒。在诺如病毒胃肠炎暴发中,可使用含有60%—95%乙醇的手部消毒剂作为首选活性剂,养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开等健康生活习惯。

(据《健康时报》)

## 抑郁+肥胖 糖尿病的催化剂

■ 夏睿

近期,法国巴斯德研究所、里尔大学以及欧洲糖尿病基因组研究所等研究小组在《糖尿病护理》杂志发表的一项研究显示,抑郁症可增加约1/4糖尿病风险,其中近四成与体重过重有关。

研究小组利用英国生物银行数据,采用双样本双向孟德尔随机化方法,进行全基因组关联研究,确定了抑郁症与2型糖尿病的多型态全基因组关联研究,以此评价抑郁症与2型糖尿病之间的因果关系,并确定共同遗传学及相

关组织中的靶基因。

结果表明,抑郁症与2型糖尿病有显著因果关系,可导致糖尿病风险增加26%,且呈正相关;抑郁症对2型糖尿病的影响有36.5%是由体重介导的,体重过重从中促成了糖尿病发病。此外,通过多型态全基因组关联研究,确定了抑郁症与2型糖尿病的多型态全基因组关联研究,以此评价抑郁症与2型糖尿病之间的因果关系,并确定共同遗传学及相

(据《中国妇女报》)

本版图片来源:IC photo

编辑:黄涵琦 程昱 美编:晓行