

存在乳腺结节 选择服药还是手术？

随着乳腺检查的普及以及检测设备精度的提高,乳腺病变的检出率越来越高,乳腺结节被越来越多的女性朋友逐步知晓。乳腺结节,会不会发展成乳腺癌?应该选择药物治疗还是微创手术?

临近“三八妇女节”,记者采访到“星火计划——乳腺疾病诊疗标准化及微创旋切手术”培训基地之一、上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科的郝炜主治医师,请他聊一下有关乳腺结节的相关问题。

大多是良性增生

郝炜医生表示:“一些女性体检发现自己有乳腺结节非常恐惧,担心结节会病变为乳腺癌,其实大可不必。”所谓乳腺结节,是指很小的乳房

肿块,医生甚至都无法触诊到,只有依靠高清晰度的彩超或者磁共振等设备才能捕捉到它的“蛛丝马迹”。

一般而言,乳腺结节只是乳腺结构的异常,属于增生性疾病。“多数乳腺结节为良性,只有4%~10%才是恶性的。而乳腺结节最终发展成乳腺癌的患者比例非常低,大约只有5%。”郝炜医生介绍。

关注中西结合治疗

发现乳腺结节后怎么办?选择服药保守治疗,还是动手术“一劳永逸”地解决问题?

郝炜医生介绍,存在乳腺小结节的女性,如果同时伴随有乳房疼痛、月经失调、痛经血块等症状,可以选择中医药进行调理,这样能够疏肝理气、活

血化瘀、消痰散结、调摄冲任,以此改善女性机体内分泌,甚至让增生性的乳腺结节消失。

对于高度怀疑恶性的乳腺结节,则需要进行穿刺活检或者手术切除活检。但是,传统手术存在切口疤痕、影响美观等问题。目前,微创化的乳腺结节活检切除技术正在被积极应用。依靠高精度的影像设备定位,使用专用的旋切刀进行旋切。相较于传统手术3~5厘米的切口,微创手术的切口仅有3~5毫米。

据介绍,龙华医院中西医结合乳腺科形成了系统的“中西医结合、中西医并重”诊疗乳腺结节的方法,为患者制定个性化的治疗方案。

注重生活方式

郝炜医生表示,想要预防乳腺结

节,女性应该注意保持良好的生活习惯,比如作息规律、情绪乐观、合理运动、避免抽烟等。同时,要减少雌激素的摄入,市面上有一些“保健品”中含有大量雌激素,大量摄入会诱发结节,要尽量避免使用。

定期进行体检和乳腺筛查,定期进行乳房自我检查也尤为重要,如果发现异常,应该及时就诊。

一旦发现乳腺结节,不妨进行定期复查,建议每6个月复查一次,处于高危年龄段(40~60岁)的女性,或者有乳腺癌家族史的女性,可缩短为每3个月一次。

此外,建议40岁以上的女性每1~2年进行钼靶检查,必要时还可以做磁共振检查。

记者 梅一鸣

减肥困难,或因“胖菌”过多

就容易引发肥胖。

事实上,调节肠道菌群是治疗肥胖的一种十分有效的方法,包括调节饮食、益生菌制剂的应用和粪菌移植三大类。

肥胖人群应增加膳食纤维摄入,补充发酵食品,选择富含益生菌和益生元

的食物,如酸奶、乳酸菌发酵食品、豆类等,有助于促进有益菌群的增殖。同时,可以通过口服含有益生菌和益生元制剂调节肠道菌群的平衡。

而粪菌移植需要在专业医生的指导下进行,它的原理是将健康人粪便中的有益菌群移植到患者的胃肠道



图 IC

中,以达到重塑肠道菌群的效果。

复旦大学附属中山医院消化内科方颖(主治医师)

营养过剩时代,需谨慎进补

想要获得健康的体魄,很多人认为一定要吃“高级”的补品和保健品,这样科学吗?

如果把身体比喻成一片田地,一日三餐规律、均衡饮食就是浇灌这片田地最重要的方法,而药物就好比是杀虫剂,可以应对虫灾,保健品则好比肥料。无论是杀虫剂还是肥料,过量使用都会破坏土地和庄稼,最终造成庄稼减产甚至绝收。

门诊中常遇到一些平时能吃能喝、胃口很好的孩子,但他们看上去骨瘦如柴、弱不禁风,仿佛一根火柴棒。

详细询问后得知,一些家长会把补品当一日三餐给孩子吃,过度进补,结果适得其反。就好比是土地被过度施肥,庄稼已经不能正常生长了,此时就应该停止施肥,让土地得以喘息。

如果能适当减少进食量、注意饮

食的合理搭配,再配合生活方式的调整,一些疾病会自然缓解,哪怕不服药也会慢慢痊愈。

我们处在一个营养过剩的时代,很多常见病尤其是代谢疾病都是营养过剩、营养失衡引起的,而非营养不良造成的。想要获得健康的体魄,一定要吃好三餐。进补,适量就好!

上海市中医医院肿瘤五科主任朱为康

肛门持续疼痛 警惕肛门癌

相对于其它高发癌症来说,肛门癌的发病率相对较低,但这并不意味着它的危害性不大,如果没有及时医治,同样会威胁生命。肛门癌,顾名思义是发生在肛门处的癌症,属于下消化道癌症。当肛门癌来袭时,患者的身体会出现一些异常表现,一定要引起警惕。

肛门疼痛。在排除痔疮以及其他肛门疾病后,肛门出现持续的疼痛感、伴有局部瘙痒,且在便后症状较为严重,需要高度怀疑是肛门癌。

分泌物异常。肛门出现癌症后,癌细胞会刺激肛门分泌大量液体,同时会刺激到肛周皮肤,引起局部皮肤瘙



金汇镇社区卫生服务中心开展健康义诊

2月28日,奉贤区金汇镇社区卫生服务中心党支部在金汇镇社区党群服务中心开展了“守护视界、温暖之旅”的健康义诊进社区活动,将便捷、优质的健康服务送到百姓家门口,以实际行动提升健康服务质量。

外科医生严群花开展《老年人常见眼病》课堂小讲座,用通俗易懂、互动问答的方式,讲解了倒睫、睑内翻、睑外翻、白内障、糖尿病性视网膜病变、青光眼、黄斑变性等常见的眼病,为居民提供用眼健康科普知识,让每一位居民都能认识到保护视力的重要性,学会正确的用眼方法。

活动上,医生们还为社区居民开展量血压、测血糖、中医适宜技术

痒、潮湿,甚至会散发恶臭味。

粪便形态改变。若粪便中带有黏液、脓血以及异常的分泌物,都要及时就医。

肛门肿块。用手触摸发现肛门处有明显的肿块,且肿块质地较为坚硬,活动度很差。

上海市第九人民医院消化科刘海林(主任医师)

等服务。根据居民们的不同情况,给出针对性的不同解决方案,介绍防治疾病的相关知识,提出合理的健康生活方式。

据悉,金汇镇社区卫生服务中心将进一步提升“行走的健康吧”服务,紧密围绕社区居民的实际需求,让居民在家门口就能体验到优质的医疗服务。

秦轩

一套『舌操』能护心

中医认为,舌的组成结构、功能活动与心脏关系密切,适当做“舌体运动”可起到清心泻火、激活心脏和其他脏腑、行气活血的作用。推荐一套“舌操”,可以坚持练习。

伸舌 舌向口外缓慢、用力伸出。主要锻炼舌垂直肌和部分舌外肌功能。

卷舌 舌尖抵至上犬齿龈,沿着硬腭用力向后卷舌。主要锻炼舌内肌群中的舌上纵肌和部分舌外肌功能。

咬舌 用牙齿轻咬舌面,边咬边向外伸。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌、部分舌外肌和口轮匝肌等。

弹舌 舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。主要锻炼舌内肌群中的舌上下纵肌和部分舌外肌。

中国中医科学院医学实验中心代金刚



答读者问

徐汇区林先生来信咨询:拔牙时注射麻药会损伤大脑吗?

徐汇区牙防所支音医生回答:拔牙打麻药属于局部麻醉,麻醉的神经都是从脑神经发出来的分支末端,仅麻醉部分区域,并不会对脑神经造成不良影响。

正常情况下,麻醉的效果可持续两个小时。不过有些患者拔牙难度大、需要的时间较长,则需要注射第二支麻药。只是术后整个口腔会长时间没有知觉,要等过几天才会恢复,对身体无伤害。

老年人下肢水肿 根源可能不在脚

老年人很容易出现下肢水肿的情况,很多人第一反应是到骨科检查。其实,导致水肿的原因因人而异,有时候需要检查内科疾病。

心源性水肿,是指心脏功能障碍引起的水肿,轻度的可表现为下肢水肿,重度的可表现为全身水肿,并伴有心悸、心慌、气急等症状。

肾源性水肿,是指肾脏疾病引起的水肿,早期通常仅仅表现为面部浮肿,随着病情的发展,水肿会扩散至全身。

营养不良性水肿,表现为血浆清蛋白降低,下肢水肿明显,伴随贫血、头晕、乏力等症状。

出现以上症状时,不仅仅要怀疑腿部疾病,也应到内科进行详细检查。

晓沈

遗失声明

上海市青浦区崧泽学校(机构代码:123101184250631545)不慎遗失学校食堂基本存款账户的开户许可证,证书编号为J2900051694600,现声明作废。

杨高公交 2024 年第一期成熟驾驶员招聘会顺利举办



为积极响应浦东新区就业、保就业决策部署、给广大驾驶员提供优质就业机会,2月27日下午,杨高公交举办了2024年第一期成熟驾驶员招聘会。

本次招聘会主要针对能熟练驾驶公交车的“老司机”,当天现场有近50名符合条件的驾驶员求职者前来应聘。大家积极交流,详细了解岗位要求、薪资待遇等信息,公司安全管理部、人力资源部相关工作人员也耐心解答求职者的问题,为他们提供就业建议,并详细了解他们的家庭情况、求职意向等。

经过半天的交流,有较多驾驶员表达了入职意向。对于初试合格的应聘者,当场进行心理健康测评,同时和这些应聘者约定择期上车进行技能实操,确保招募到心理健康、驾驶技术好、综合素质高的优秀驾驶员。

公司人力资源部表示,今后将不定期举办类似公开招聘,为求职者和企业搭建更加广阔的交流平台,促进就业,也为交通运输行业注入新鲜活力。