

应对“粉红杀手” 早诊早治是关键

每年的十月是“世界乳腺癌防治月”，亦被称为“粉红丝带月”，旨在提高公众对乳腺癌防治的认识与重视。

上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科主任秦悦农指出，作为女性发病率最高的恶性肿瘤之一，乳腺癌发病率持续攀升，想要积极应对，早诊早治是关键。

积极进行二级预防

近日，冯女士被确诊为乳腺导管原位癌，医生判断无法保留乳房，并建议她进行大范围手术。她对此深感困

惑：“我每年体检均未发现异常，怎会突然患上乳腺癌？”

秦悦农告诉她：“乳腺癌的确切病因目前尚不清楚，因此无法进行一级预防进行干预，即尚无防治疫苗。但是，通过二级预防，即‘早发现、早诊断、早治疗’，是每个人都可以做到的。”得益于冯女士每年体检的好习惯，她的病灶虽已发展至一定规模，但尚处于早期阶段。“乳腺原位癌(0期)基本不会危及生命，切除乳房后也无需进行化疗或放疗。”秦悦农表示。

无独有偶，年过八旬的洪奶奶刚被诊断为乳腺癌局部晚期。她告诉医

生：“三年前便发现乳房有肿块，起初不痛不痒，只是逐渐增大，也就没有在意。”不久前，肿块迅速增大，并且有溃破，还散发出异味。幸亏家人及时发现，带她就医进行手术。

秦悦农介绍：“老年的女性卵巢功能已经衰退，若乳房出现新生肿块时，基本可以排除乳腺增生、乳腺炎、纤维腺瘤等年轻女性常见的疾病，因此需要特别重视。”他强调，切勿讳疾忌医，或因肿块不痛不痒而人为“忽视”。

如何防治乳腺癌

乳腺癌早期常表现为乳房无痛

性肿块，大多数患者难以及时发现，直至出现乳房皮肤凹陷、发红、乳头异常等明显症状时，往往已错过最佳的治疗时机。

秦悦农强调，乳腺癌的早期发现对于提高治愈率具有决定性作用。通过定期的乳腺钼靶检查，可以有效筛查出早期乳腺癌，建议50岁以上女性每年进行一次检查。有高危因素的年轻女性，以及腺体致密(乳房内腺体组织成分含量较高，而脂肪组织含量相对较少的一种乳腺结构状态)的女性，建议彩超筛查。

此外，随着女性乳腺癌筛查的

广泛开展，越来越多的早期病例被发现并得到治疗。国内乳腺癌的五年生存率已达到83%，上海地区更是高达93%，处于国际先进水平。更多的乳腺癌患者有望最终获得“治愈”。

“目前乳腺癌的治疗手段包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗、基因靶向治疗、免疫治疗以及中医药治疗等。医生会根据每位患者的疾病分期和病理分型，制定个性化的治疗方案，”秦悦农表示，“听从专业医生的专业建议，对于乳腺癌的防治至关重要。”

记者 梅一鸣

缺乏维D易发胖

肥胖人群如果已经控制饮食，运动量也足够，但还是瘦不下来，可能是身体缺乏维生素了。

过了35岁之后，人体的新陈代谢开始变得缓慢，身上脂肪增多，可以尝试着补充一些和脂肪燃烧、身体代谢相关的维生素，如维生素D，能够帮助避免脂肪堆积，加速新陈代谢，从而促进油脂和有毒物质的排出。

晒太阳是补充维生素D较为有效的办法，成年人每天30分钟即可。

此外，蘑菇等菌类，动物肝脏、蛋黄、多脂海鱼(如秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼等)、全脂奶等动物性食物含有一定量的维生素D，可适量选用。

北京朝阳医院营养科主任 贾凯

儿童青少年的抑郁情绪往往不易被家长识别，常被误解为“叛逆”或“胡闹”。上海市第十人民医院精神科从恩朝副主任医师指出，这些表面问题，可能是显示孩子抑郁了。

孩子经常抱怨身体不舒服，实际上，身体疼痛可能与抑郁情绪有关。当孩子一直喊痛但查不出病因时，应考虑是抑郁情绪引发的躯体症状。

孩子总是“胡闹”，借口身体不适。

孩子常“胡闹”，或是抑郁症

有的孩子看似在胡搅蛮缠，其实也是抑郁症的表现，家长需要引起重视。

过分宠爱孩子，也会导致抑郁。儿童青少年的抑郁情绪并非仅是心理问题或家庭压力的表现，也可能是生物基因和环境交互作用的结果。孩子如果出现意识模糊、记忆偏差、精神病性

症状等，家长需及时观察并就诊。

对于轻度抑郁情绪，家长可适当调整孩子的生活习惯。然而，对于重度抑郁情绪，应前往专业医院就诊，接受系统的药物治疗和心理干预，以促进康复。

上海市健康教育协会 供稿

健康守护进社区

近日，虹口区计划生育协会、区爱国卫生和健康促进中心开展了健康宣传活动和急救能力培训，旨在引导大家树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，提高自我保护能力。

10月18与22日中午，凉城、川北街道的两家顺丰速运户外职工爱心接力站开展“关怀到身边”宣传活动，通过政策宣传、摆放展板、发放宣传品等方式，向顺丰快递员普及孕产优生、优

生优生等健康知识，社区卫生服务中心医生也耐心地为快递员解答日常保健、疾病预防等方面的疑问，传授实用的健康小贴士。

10月22日下午，区卫生健康教学培训中心高级讲师、全国红十字志愿服务先进典型赵秀荷，为虹远保洁流动人口计生协的新市民群体开展急救能力培训，带领他们系统学习了心肺复苏、气道异物梗阻急救处理以及常见意



外伤害的现场处置等关键技能。不仅让大家在面对突发情况时能沉稳应对，掌握及时有效的救护，更为守护生命筑起了一道坚固的防线。

洪轩

杨高公交公司司机为乘客寻回失物

“请问有没有驾驶员师傅捡到一台笔记本电脑？里面有我很重要的工作信息。”近日某天中午时分，杨高公交公司843路调度室里来了一位寻找失物的失主，面色焦急地向工作人员问道。

调度员仔细询问了相关信息后，立即进行信息核对，果然发现有和失主描述一致的笔记本电脑的失物信息。看到丢失的电脑失而复得，失主徐先生激动不已，连连道谢。

原来，在当天上午7时05分左右，驾驶员郑师傅在结束第一圈营运后便开展“一程一检”工作，意外发现了车厢里有一台笔记本电脑。他深知这对于失主来说是重要的物品，于是立即将其妥善保管，并交到调度室等待失主。为了表达感激之情，徐先生特意制作了“诚心诚信待客户，尽职尽责好服务”的锦旗，感谢杨高公司的工作人员。

上汽大众 333 车队勇夺 CTCC 年度双冠

10月20日，在2024 CTCC中国汽场地职业联赛株洲站上，上汽大



众333车队58号高华阳/李治廷车组扛起为车队争取荣誉的大旗，在经过55分钟的长距离角逐后，以漂亮的姿态赢下本回合S组冠军，也为上汽大众333车队本赛季的CTCC之旅画上圆满的句号。上汽大众333车队加冕本赛季CTCC运动杯S组年度车队杯冠军，7号车组也成功摘得年度车手杯冠军。双冠成绩再一次彰显上汽大众333车队“冠军之师”的实力。

睡眠不足的人群，血清中炎症因子明显增高。比如，心脑血管疾病、呼吸系统疾病、神经退行性疾病、肿瘤等，都跟全身慢性低度炎症相关。经常缺觉还会使人长期处于应激状态，导致机体免疫力下降，增加代谢性疾病、精神疾病等发病风险。

如何预防或减轻炎症？专家建议，保持规律且充足的睡眠，每天尽量在晚上10~11时入睡，睡眠时长以6~8小时为宜；午睡一般不超过30分钟。每天进行20分钟中等强度的体力活动，也有助减轻身体的炎症。还可多吃一些全谷物、鱼类、坚果等抗炎食物，鱼类、鸡蛋、牛肉等优质蛋白，深色蔬菜以及富含维生素和矿物质的水果等。

上海市健康促进中心 供稿



图源:千库网

遗失声明

上海广播电视台记者王鼎文，不慎遗失记者证，证件编号：G31000466000075。即日起作废，特此声明。

眼镜与健康

睡眠对青少年视力的影响到底有多大？

国内外曾开展过不少近视流行病学调查，均发现青少年的每日睡眠时长与近视高度负相关。在2008~2012年韩国国家健康与营养检查中对3625名12~19岁青少年的调查中发现：在睡眠时间大于9个小时的青少年中，近视的患病率明显低于睡眠时间少于5个小时的青少年。睡得越少，越容易近视，平均每减少1小时睡眠，近视度数增加10度。

入睡时间的早晚也会影响视力。入睡时间早晚和近视发生率存在相关性，晚睡的孩子(每日21时30分后)比早睡的孩子(每日21时前)发生近视的风险高1.4倍。正常的昼夜节律对人类的眼晴发育有着重要作用，睡眠紊乱可能会干扰或中断控制眼球正视化生长过程的调节机制，从而导致眼球异常生长和屈光不正，缩短睡眠的有效时间，诱导近视加速发展。

另外，睡眠的光线环境也会影响视力，开着

小夜灯睡觉的孩子发生近视的风险要高于关灯睡觉的孩子。

由于儿童青少年正处于生长发育的重要时期，如果睡眠不足，可能会影响生长激素的分泌，从而影响生长发育及身体的各项功能状态，导致乏力、嗜睡、抵抗力下降等。好的睡眠不仅能让孩子身体更加健康，也会让他们的视力更好。所以好视力也是“睡出来”的！

那么要让孩子拥有好视力，在睡眠方面要注意什么？1.保证睡眠时长，幼儿阶段10小时以上，小学生达到10小时，初中生达到9小时，高中生达到8小时。2.按时作息，尽量早睡，不要晚睡。3.营造良好的睡眠环境，不要开小夜灯，睡眠环境要相对安静。

当然，要保持好的视力，除了睡眠，还要养成好的用眼习惯，多进行户外活动，定期的复查视力。

Advertisement for 'Cai Zhi Zhai' (采芝斋) featuring a colorful illustration of a traditional Chinese shop and text: 千年观前街 一个采芝斋. Contact information: 苏州热线电话: 0512-67276198, 地址: 苏州市观前街91号; 全国热线电话: 0512-67274512, 网址: caizhizhai.tmall.com