

# 自查乳腺癌, 日常沐浴“澡”知道

近年来, 乳腺癌已成为我国女性发病率最高的恶性肿瘤之一。不过, 面对逐年上升的患病率, 女性朋友无需过度恐慌。通过关注乳腺癌的早期征象, 并做到早发现、早治疗, 可以显著提高治愈率。上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺疾病诊治中心黄欧副主任医师建议, 女性应在洗澡时积极进行自我观察, 通过检查乳房的各项情况, 能够及时预判乳腺癌。一旦发现异常, 需要及时就医。

## 乳房肿块

乳房肿块是乳腺癌最常见的早期

征象。肿块通常位于乳房的外上象限, 多为单个、质地偏硬、边界不清晰、难以推动, 且通常无痛。乳房肿块若有痛感, 一般可能是小叶增生的肿块, 而非恶性。

## 乳房皮肤改变

乳腺癌引起的皮肤改变与乳腺炎截然不同。乳腺炎通常表现为红肿、疼痛, 是由细菌感染引起的, 而乳腺癌则可能导致皮肤凹陷(“酒窝征”)、橘皮样改变以及皮肤红肿、增厚、变硬。特别是橘皮样改变, 往往提示乳腺癌已经侵犯到皮肤并造成淋巴回流堵塞。

## 乳房变形、流血

当癌细胞侵犯乳头或乳晕区域时, 会导致乳头位置改变或向内凹陷。女性在生活中应对两侧乳头, 一旦发现不对称, 应及时就医排查。此外, 有部分患者发现乳房胀或乳头出水, 以及乳头区域的湿疹样瘙痒, 这都可能是乳腺癌的早期征象。

## 腋窝淋巴结肿大

部分患者乳房无不适症状, 但感到腋窝不适, 摸到腋窝处有包块。这可能是腋窝淋巴结受到攻击而引起的肿

大。腋窝淋巴结主要负责乳房和手臂区域的淋巴引流, 因此其肿大可能代表乳房或手臂出现问题。黄欧强调, 无论何种原因导致的腋窝淋巴结肿大, 都应积极进行检查。

近日, 为了帮助广大女性更好地了解乳腺疾病, 黄欧及其团队成员王铮、姜敏等编写了《乳房保卫战》一书。该书由上海科学技术出版社出版, 以500余幅原创科普漫画生动还原了41类乳腺疾病的就医场景, 并详细解答了患者关心的预防、治疗、饮食、康复等100多个疑问。

记者 梅一鸣

## 烫食易致食管癌

很多人都认为, 饺子要吃烫的, 喝茶要喝热的……这其实是一种不良的饮食习惯, 大部分的食管癌患者都喜欢吃“烫”的食物。事实上, 食管能承受的最高温度为60摄氏度, 如果它长期反复被“烫”, 就会出现损伤和癌变。当出现以下症状时, 要警惕是否为食管癌。

**咽部疼痛、不适感** 可能是早期食管癌的表现, 如果症状持续几个星期甚至一两个月都不好转, 就要加以警惕。

**胸骨后隐痛、烧灼感** 胸骨位于前胸正中, 如果吞咽时胸骨后发生针扎样的疼痛, 或者出现烧灼感、隐痛, 就要引起注意, 这也可能是早期食管癌的表现。

**进行性吞咽困难** 进行性吞咽困难是中晚期食管癌的典型症状, 起初吞咽时会出现食物通过缓慢、滞留、哽噎、咽不干净等现象, 吃东西只是有些隐痛。而后吞咽困难的程度会逐渐加重, 吃米饭、馒头都要通过喝水帮助吞咽, 甚至有的人只能喝牛奶等流食, 稍粘稠一点的糊糊都太不容易吞下去。

复旦大学附属肿瘤医院胸外科 杨跃(主任医师)

## 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, 轻度时可表现为下肢水肿, 而重度的患者则会出现全身水肿, 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

## 提高预防意识, 不做“小糖人”

11月14日是联合国糖尿病日。近年来, 我国糖尿病患病率显著增加, 患者总数约为1.25亿。目前, 糖尿病发病年龄正在趋于年轻化, 饮食不规律、摄入过多高脂肪食物、长期久坐、缺乏运动、熬夜、夜间加餐、抽烟喝酒、精神压力大、睡眠不足等不良习惯是诱发年轻人患2型糖尿病的主要原因。然而, 很多人并不知道自己有糖尿病。糖尿病有哪些典型症状? 怎么做才

能远离糖尿病?

糖尿病的典型症状是“三多一少”, 即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病本身不一定会对人体造成严重伤害, 但其并发症高达100多种, 是目前已知并发症最多的疾病之一。常见严重的并发症包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等。想要控制糖尿病, 不妨采用以下方法:

**合理饮食** 控制总热量的摄入, 食

物的选择也应注意多样化和营养均衡、荤素搭配。

**适量运动** 每周至少5天, 每天进行半小时以上的中等量运动, 如走路、游泳、打太极拳和跳广场舞等运动。

**控制体重** 吃动平衡, 把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)。

**定期体检** 早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者, 3年内也需至少复查一次。

上海市医学会 供稿

## 新型面膜材料为皮肤“解渴”

则面膜中的精华可能没有完全被皮肤吸收; 若时间过长, 不仅会使水分倒流, 甚至可能还会引起细菌的滋生, 引发各种皮肤病。敷完面膜后, 可以按摩面部, 这样能够加快吸收的速度。

近年来, 科研人员通过改变制作面膜的材料, 以获得更大的效用。杜邦中

国区总经理陈志东介绍: “比如有机硅凝胶, 这种材料具有良好的透气性和柔软性。将其作为面膜的材料, 能够让皮肤长时间地保湿与紧致。此类面膜还可以水洗, 循环使用。由于这种材料具有轻柔的粘附力, 一张面膜的单次使用时长可大幅增长。” 记者 梅一鸣

## 静安北部医联体举办趣味运动会

11月2日上午, 一场主题为“护航健康, 医路同行”静安区北部医联体第五届职工趣味运动会拉开了帷幕。该医联体10家成员单位选派的150多名职工参加了多项精彩纷呈的比赛。

“平日里, 医务人员成天连班倒忙于工作, 今天‘忙里偷闲’举办乐趣横生的趣味运动会, 让职工在释放压力、愉悦身

心的同时, 也通过寓教于乐的活动增进成员单位职工之间的交流与融合, 促进他们在工作中紧密合作, 为区域居民健康提供更好更优的服务。”这次运动会主办方市北医院党总支书记张鹤介绍。

据悉, 静安北部医联体成立后, 成功组织了“万步有约”职业人群健康走激励大奖赛、帆船比赛、定向赛等, 用



时尚的活动形式丰富了职工的生活。

通讯员 喻文龙

## 眼镜与健康

### 家里需要准备一副护目镜

说起护目镜, 在大家的印象中似乎是做实验和做手术专用的呢。其实, 护目镜在实际生活中的使用场景远不止于此, 接下来就给大家介绍几个其它的用途, 让护目镜真正做到物尽其用。

1. 防花粉过敏。部分护目镜采用延伸边框设计, 贴合面部, 能够将眼睛严密地保护起来, 起到隔离花粉的作用。

2. 防热油飞溅。如果戴上护目镜, 我们在炒菜的时候就能避免飞溅的热油崩进眼睛, 保护眼部安全。

3. 防洋葱辣眼。同样的, 如果护目镜密封性足够好, 我们还可以带上它来切洋葱。

4. 防风沙入眼。如果是在风沙较大的地区, 戴上护目镜也能保护眼睛免受风沙、粉尘的入侵。

使用护目镜还要注意什么问题?

1. 护目镜需专人专用, 防止传染眼病。

2. 注意保存方式, 禁止重压造成损坏, 镜片达不到佩戴安全标准需要更换。

3. 根据产品使用说明使用及保养, 如在一些化学飞溅工作场所使用后, 需要及时清洁维护。

那么该如何挑选适合的护目镜?

1. 要识别工作环境中的危险。在选择护目镜之前需要对工作环境进行评

**茂昌®眼镜 特约专栏**  
地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839

估, 根据工作环境中可能导致的眼部伤害来选择护目镜。常见的眼部风险有固体物飞溅、粉尘、刺激性或腐蚀性液体、紫外线、强光等等。

2. 看与脸型是否合适, 和脸部足够贴合的护目镜能够避免有害物质从面部缝隙处漏入, 并且不易滑落, 能更好地保护眼睛。可以通过以下方法观察护目镜是否适合自己。首先是佩戴后轻微左右、上下转动头部, 护目镜固定在同一位置不滑落; 其次是镜腿和耳朵接触部位、鼻夹与鼻梁接触部位无任何不适; 最后就是佩戴一段时间后护目镜仍不会滑落。

## 答读者问

闵行区刘先生来信咨询: 听说网上热销的护眼仪能治愈近视, 这是真的吗?

复旦大学附属眼耳鼻喉医院眼科吴联群医生回答: 近视一般是因为长时间近距离用眼, 而引起的眼轴变长所致。这种眼球形态的改变, 无法通过打针、用药、训练等方法逆转, 只能通过戴眼镜和手术来矫正。

护眼仪充其量只能通过按摩、热敷等手段缓解视疲劳, 对预防近视、改善视疲劳可能有一定作用, 但无法治愈近视。

## 高血压突然「正常」, 或藏危机

患了多年的高血压突然血压变得正常, 别高兴太早, 这并不是痊愈了, 往往是由疾病导致的“血压正常”。具体而言, 是因为高血压造成了明显的心脏损伤, 使心脏没有“力气”泵出更多的血液, 心排量下降造成了低血压。这种情况容易造成脑、肾以及心脏等重要器官的血液灌注不足, 比得了高血压还要危险。

值得注意的是, 高血压患者应坚持长期服药, 不可擅自停药或减药。高血压到了三级就需要长期服用降压药。用药后如果血压降到正常范围, 并不意味着高血压被治愈了, 而要意识到这只是降压药物起了作用。如果此时停药或减药, 过不了多久血压就会发生反弹, 甚至会超过之前的水平。此外, 正确、规律地服用降压药物, 还应控制体重、适度运动、采用低钠低脂饮食, 同时戒烟限酒、稳定情绪、保证营养, 这些措施既可以提高降血压的效果, 又可以最大程度地减少降压药的使用剂量。

上海市健康促进中心 供稿

## 千家药方

**治顽固性手汗方** 取用生黄芪30克, 葛根20克, 生白矾15克, 加清水适量, 煎至沸腾, 倒入盆内, 先趁热熏蒸手掌, 稍凉后再浸泡手30分钟。每天1剂, 每天3次, 用药2~5天即可好转。

**治三叉神经痛方** 取用白芷50克, 冰片1克, 共研磨为细末后装在瓶中备用。应用时取药末适量, 吹入患侧鼻内即可。该方可疏风、通络止痛, 适用于三叉神经痛, 10分钟左右即可止痛。

**治手足癣方** 取生大蒜2个, 去皮后放入醋坛内浸泡3天。用时取大蒜涂擦患处, 每天3次, 连用7~10天, 手足癣可逐渐缓解。

周敏强