

她

健康

跟邵志敏教授看门诊,了解渐渐变成“慢性病”的乳腺癌

不生不哺压力大 她易被盯上

挂号的排这边
看报告的排那边

近日,记者采访复旦大学附属肿瘤医院大外科主任、乳腺外科主任邵志敏,在专家门诊穿过人海,场景只能用“盛况”两字形容。邵志敏看门诊,几乎没有坐下来过,他双腿不停走动,大脑随时切换,在年轻医生的协助下同时处理两组患者,因为这样节约时间,可以查看更多患者。先看病史,再到帘子后面检查,给方案、建议等。

患者分两队,一队是挂了号的;另一队是前几天看门诊并开单做检查的。由于报告当天没出,邵医生便和患者约好,这次无需挂号,他接诊间隙来解读,重点明确,绝不废话。

排队等着邵医生看报告的患者,心中十分忐忑,就像小学生拿试卷给老师批改。“没什么问题,半年后再来。”“你下午拿着我这张条子去找放疗科。”“你最好马上住院,可以先出去和家人商量一下,考虑一下。”所有人都被安排得明明白白。听到“没事”时,有人松一口气,有人像孩子一样雀跃;被“审判”有问题,有人沮丧甚至落泪,邵志敏会放慢语速,耐心解释,告诉患者有哪一种治疗方案。邵志敏的眼睛就像摄像头,能快速识别出有问题的患者。这位业内知名的乳腺外科医生,总能让患者不远千里来找他,完全信任他。

她

旅游

如何出游? 六成家庭由她拍板

“她力量”“她经济”是近年来热度持续上升的热词,而“她旅行”的出现印证了女性消费者对于旅游行业的重要性。携程旅游、同程旅行相继发布《2022年女性旅行报告》,分析国内女性的旅行消费习惯。

携程发布的报告显示,2021年女性为旅游支付的人均花费高于男性33%,直播订单中女性下单占比为62%。花得多、买得多、省得多是当代女性的旅游消费三大特点。随着新一线城市的崛起,其女性用户人均旅游消费增幅超过一线城市。同时,新的生育政策背景下多孩旅游订单增长22%。独自出行的户外女性也增长了50%。女性旅游更舍得花钱,超四成女性选择入住4星级以上酒店。旅行度假,超六成家庭由女性主导。无论是目的地、预算和行程安排,女性决策地位凸显。女性爱旅行也爱购物。根据携程全球购数据,到免税店、奥特莱斯、

她

消费

她在便利店最常买哪些商品?

本报讯(记者 金志刚)今天是“三八”国际劳动妇女节,本土便利店品牌便利蜂综合全国各门店数据,发布了“她消费”报告。报告显示:年轻女性已成为便利店的主要消费人群;女性消费者在便利店最常买的十种商品是:牛奶、甜品、咖啡、热餐、沙拉、包子、果酒、饮料、丝袜和卫生巾。

根据埃森哲的调查,中国拥有近4亿年龄在20-60岁的女性消费者,她们是大多数中国家庭财政支出的“决策者”,每年掌控着高达10万亿元人民币的消费支出。在中国市场,女性是新消费浪潮的推动者,形成不容忽视的“她经济”。

第 医 线

今天三八国际妇女节,作为女性健康的第一“杀手”,乳腺癌已是世界女性发病首位的癌症,令女性闻之色变。但在乳腺疾病领域的绝对权威邵志敏教授看来,乳腺癌正渐渐变成一种“慢性病”,可防可治。他和乳腺癌打交道将近40年,深知女性的痛苦。这些年来,他和团队不断突破,让无数绝望中的女性重获新生。



■ 复旦大学肿瘤医院乳腺外科主任医师邵志敏

本报记者 徐程 摄

乳腺癌治疗从“一刀切”到多手段

2003年,在邵志敏的老师——复旦肿瘤医院终身教授沈镇宙倡导下,乳腺癌患者康复俱乐部“妍康沙龙”成立,会长胡织初的故事每个病友都听过。她发现乳腺肿块后第一时间来院治疗,因为很早期,并未做化疗,如今已康复16年了,还活跃在康复志愿者队伍当中。

令邵志敏感受颇深的是,近几十年乳腺癌治疗手段突飞猛进,已经从“一刀切”,发展成了以外科治疗为主,化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗甚至中西医结合

治疗等综合治疗手段百花齐放的状态。但原则依然是分期而治,分型而治。例如,早期的患者可以选择先行手术治疗后根据病理情况选择后续全身辅助治疗;晚期患者则以全身治疗为主;三阳患者可以化疗、靶向、内分泌联合;而最“毒”的三阴患者,则需要在化疗基础上寻找新的治疗靶点。

五年生存率,是衡量乳腺癌治疗水平的重要指标。邵志敏不仅关注五年生存率,更注重十年生存率和患者生活质量。2002年,上海市乳腺癌临床医学中心在肿瘤医院乳腺专科基础上成立。而肿瘤医院乳腺癌多学科团队发布的最新数据显

示,2021年乳腺外科的乳腺癌手术量超过8100例,在医院治疗的早期乳腺癌患者五年总生存率达到93.6%,比十年前提升了9.1%,十年总生存率达到82.6%,较十年前提升了16.3%;保乳手术患者复发率仅3%。乳腺癌的诊治水平比肩发达国家水平。

自检还不够 定期体检很重要

近年,邵志敏团队制定了具有国际影响力的乳腺癌“复旦分型”和“复旦方案”,改写了指南,引领治疗发展方向。他认为,只有医生努力是不够的,女性最重要的还是要关

注自己,为自己的健康负责。乳腺癌的发生与个体和环境因素有直接相关性。中老年女性、有家族史或携带遗传基因突变者,乳腺癌的发生风险较其他人群明显提高;不生育、不哺乳,早潮、晚绝经,压力大、睡眠差,不运动、人肥胖等因素都是高危因素。不生小孩的事业型女性更要警惕乳腺癌发生。

“很多遗传性的因素我们无法改善,因此需要在健康的生活方式上下功夫。”邵志敏说,除了母乳喂养,加强运动,控制体重,避免长期的激素摄入外,很重要的是要定期做乳腺体检。有些女性认为只有摸到肿块了才是乳腺癌,所以乳腺只要平时自检就可以了,其实不然。专业的乳腺外科医生除了体格检查之外还会建议做相应的辅助检查,才能及时检出乳腺病灶。

乳腺癌的检查方法有很多,年轻女性一般推荐乳腺超声+体检,40岁以上女性推荐超声联合乳腺X线摄片,也就是我们常说的超声+钼靶组合,可检出超过90%的乳腺异常病灶。必要时,医生会建议做乳腺核磁共振以进一步协助诊断。其实,无意中摸到乳腺肿块,病灶有可能已经发展到一定阶段了。因此只是乳腺自检还不够。邵志敏说,乳腺癌提倡早期筛查、早期发现、早期治疗。一旦发现乳腺异常,早期通过规范的治疗和随访,就能实现临床治愈。

本报记者 左妍



新民随笔

这是航天员王亚平在太空度过的第一个国际劳动妇女节。2022年3月8日,应联合国(日内瓦)广播电视中心邀请,正在太空“出差”的中国航天员王亚平,在中国空间站通过视频向全球女性送上节日祝福:“愿每一位女同胞在自己的星空中,为所爱的生活和事业采摘最璀璨的星。”

王亚平不仅是中国首位完成“太空行走”的女航天员,也是累计在轨时间最长的中国航天员,还是首位“中国太空教师”。还有,她是一个5岁小女孩的母亲。就像今天的“摘星”祝福一样,王亚平此行离开地球表面之前,曾与女儿有个广为人知的摘星之约:“我希望她能照顾好自己,照顾好姥姥姥爷,好好学习。她让我飞行回来时,给她和同学摘星星回来,而且要摘很多,她要分享给同学们。”

今天是第112个“三八”国际劳动妇女节。现在,很多人更喜欢管这个节日叫“女神节”。你心中的女神是什么样的?有没有哪一种必不可少的特质?

于是,想起了王亚平的“摘星之旅”,想起了在北京冬奥会上摘金夺银的谷爱凌,想起了“最美巾帼奋斗者”“云染校长”吴蓉瑾……领奖台上下,美滋滋啃零食的女孩和因“付出自己所能付出的一切努力”而非常高兴的冠军,一样飒;在太空中每时每刻都在抵抗失重感中微笑工作和生活的航天员,同出发前和女儿勾勾手指约定“摘星回来”的母亲,一样美;喜欢在朋友圈“打卡”“晒娃”的校长,同总是温柔对待每个学生、家长和老师倾听者,一样有爱。

再过一个多月,神舟十三号3名航天员将踏上回家之旅。不知再次把宝贝女儿揽在怀中时,王亚平给她摘下了哪些星星?这场面想想就美——嗯,我们都要摘好多星星,给每个人的平凡生活!

有一首老歌,名叫《可以勇敢可以温柔》。很喜欢这简单的八个字,似乎包涵了属于她的无限可能性。是的,没有标准答案,你也总可以成为自己的女神!

她
可以勇敢
可以温柔

董纯蕾

性用户正在不断增长,女性会员占比从最初的14%上升至22%。

在出行工具选择上,除飞机、火车、高铁外,女性用车更高频。同程旅行数据显示,2021年女性消费者用车同比增长近三成,最多的用户全年下单超过400次,累计消费近2万元,日均消费49元。最贵的一笔女性用户用车订单高达3000元。

疫情防控常态化之后,以阿姨妈妈为代表的老来俏一族逐渐转移到自由行旅游模式。报告显示,2021年50后、60后女性用户预订机票数量较2020年实现两位数增长,精通互联网的阿姨们在全国飞来飞去。去年在携程下单旅游产品的女性用户最高年龄91岁。全年70+奶奶们的足迹遍布国内31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团,覆盖千余目的地。

本报记者 杨玉红

买晚上的打折商品。

那女生平时会在便利店买什么呢?除了那些吃的,调研报告显示,超过一半的女性曾在便利店买过丝袜。“男生大概不知道便利店还卖丝袜、化妆棉、睫毛夹、卸妆水……但对女生来说,它们在某些时候就是刚需。”消费者张女士解释,她曾因为丝袜在挤地铁时被划破,不得不临时去便利店买了一双,避免尴尬。也有不少女生在便利店买过痛经贴。行业专家指出:“这些都属于强目的性商品,对便利店的销售贡献非常有限,但正是因为有了它们,便利店才配得上‘便利’二字。”