

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第908期 | 2022年10月24日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 走出乳腺X线筛查认知误区

每年十月是女性乳腺健康关爱月。众所周知,早期筛查并干预可以大幅降低乳腺癌患者的死亡率。乳腺X线摄影,即钼靶摄影,是常用的乳腺影像检查方法,可以清晰显示乳房内的结构,通过对图像分析来判断乳腺疾病的情况,对微小钙化病变的诊断灵敏度较高。

需要注意的是,很多人对乳腺X线摄影存在误解,从而抗拒这项检查,殊不知可能会因此遗漏病灶、延误诊治。

### 黄金组合——钼靶和B超

很多女性朋友向医生咨询,做了B超为啥还要做钼靶。其实,钼靶摄影和B超检查是临床上筛查乳腺癌的“黄金组合”,两种检查方式各有侧重,互为补充。

乳腺超声检查简单方便、无辐射损伤、价格低廉,能够实时动态地观察乳腺及腋窝淋巴结情况,且不受纤维腺体致密度的影响,可快速区分病灶的囊实性。乳腺钼靶摄影能够更加清晰地显示乳房内各层结构,尤其是对微小钙化病变的诊断准确率较高。

### 虽然体验欠佳,但无可取代

钼靶摄影的检查过程是将乳房置于摄影平台上用压迫板进行加压后摄片,获取乳房X线图像。压迫板加压摄片会导致乳房不适或疼痛。乳房偏小的女性仍有必要进行乳腺X线摄影检查。

乳腺X线摄影优势独特,医生触诊不到、超声检测不到的微小病灶,它都能查到,特别是对表现为微钙化的早期乳腺癌诊断敏感度较高,而这类早期病变有可能在MRI检查中也为阴性。女性朋友不要因为体验欠佳等主观因素弃做钼靶,以免遗漏早期病灶。

### 辐射量在安全范围内

乳腺X线摄影利用低剂量X线穿透乳房组织进行摄片,单

次检查的射线量并不高。目前乳腺X线摄影的辐射剂量大约是0.3—0.4mSv,相当于坐6次长途飞机的辐射量,在安全范围内。女性朋友不要对此有任何顾虑。

对于特殊情况的女性,比如处于妊娠期、哺乳期或近期准备怀孕,以及两次检查时间较近(短于3个月)等,可将自身情况与医生充分沟通,便于医生做相应调整。

### 哪些字眼提示罹患乳腺癌

很多女性在拿到报告单的时候,一看到“钙化”两个字就大惊失色,以为自己得乳腺癌了。实际上,钼靶检查发现的钙化并非等同乳腺癌。

钙化是乳腺X线中较常见的影像征象,但并非所有的钙化都是恶性的。乳腺的良、恶性病变均可见钙化,并且钙化可形成在乳腺内的任何部位。

钙化的形成主要包括以下几种原因:乳腺内坏死细胞分解形成钙化;细胞组织分泌形成钙化;炎症、异物或瘢痕导致钙化等。大多数乳腺内的钙化发生在终末导管和腺泡,此外在乳房间质、血管和皮肤等部位也可形成钙化。

如果乳腺X线提示钙化,女性应根据检查报告中的BI-RADS诊断,采取相应的对策。对于诊断报告中BI-RADS 1~3的钙化,无需过多紧张,按医嘱定期随访复查。对于诊断报告中BI-RADS 4以上的钙化,要尽快找专科医生咨询,寻求进一步的检查。

顾雅佳(主任医师) 尤超(副主任医师)  
(复旦大学附属肿瘤医院放射诊断科)

### 专家点拨



## 『石化』不可怕 治疗有办法

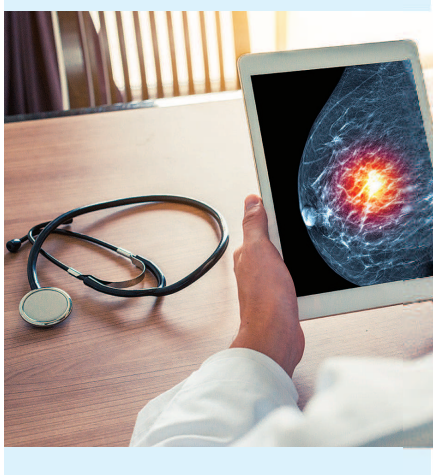
强直性脊柱炎早诊早治,千万别『僵』就

疼痛为“表”,骨损为“里”,强直性脊柱炎真正可怕之处是疾病可能带来的骨结构损伤。调查显示,我国强直性脊柱炎发病率在0.2%~0.32%之间,患病人数500万左右,主要发生于20~30岁的青壮年,若不及时治疗,大部分功能丧失就会发生在起病最初的10年内。容易盯上年轻人的强直性脊柱炎,该如何应对?让我们一起揭开疾病的神秘面纱。

年轻人如果发现以下症状,务必重视起来:超过3个月漫长夜背痛难忍;早上起来有僵硬感,动弹不得;休息的时候疼痛不减轻,活动后疼痛明显缓解。当上述症状反复发作,千万别掉以轻心,也许是身体在发出求救信号,需警惕强直性脊柱炎作祟。用现在时髦的说法来形容,当雪崩来临的时候,没有一片雪花是无辜的。当“石化”来临的时候,之前所有的忽视与延误,都会出来买单。北京协和医院风湿科曾小峰教授强调,强直性脊柱炎要科学防范,尽早自我筛查,早诊早治。

强直性脊柱炎属于自身免疫性疾病的范畴,病因尚不明确,与遗传、环境、免疫、感染等多种因素相关。很多年轻人处在长期腰痛的过程中,但总认为“年纪轻轻我没病”“暂时的小毛病,忍一忍就好了”。然而,随着疾病进展,很多患者会逐渐出现脊柱活动受限。骨损伤进展到一定程度,疼痛进一步攀至颈椎和头部,导致整个头颈部无法活动,最终健康灵活的脊柱会像竹子般僵硬,久而久之身体活动功能丧失,逐渐畸形甚至残废。这就是上文提及的身体在逐渐“石化”。北京协和医院骨科翁习生教授介绍,治疗强直性脊柱炎,不仅要控制疼痛引起的炎症,还要密切关注骨结构进展。过去,强直性脊柱炎的临床治疗主要依靠非甾体抗炎药、皮质类固醇药和抗风湿药等传统药物。随着医疗科技的发展,创新药物改变了强直性脊柱炎的治疗格局。以全人源白介素17A抑制剂等为代表的生物制剂,有效缓解症状的同时,能控制炎症、抑制病理性新骨形成,给患者带来了福音。

需强调的是,强直性脊柱炎早诊早治是关键。年轻人在奔赴自己的梦想和生活的同时,关注自己的身体,不要被“自己还年轻,腰背痛可能就是最近太累没休息好”的假象所蒙蔽。这些令人掉以轻心的生活细节、被自己忽略的身体信号,往往会演变为损害健康的元凶。 凌溯 本版图片 TP



### 为你搭脉

慢传输型便秘者有便意不要强忍

随着对便秘研究的不断深入,人们逐渐意识到便秘干结、便秘次数减少和排便费力是两组不同的症候群,两者也可同时存在。结肠无力是导致慢传输型便秘的直接原因,常见于60岁以上的老年人和20~35岁女性。

慢传输型便秘的治疗,首先要辨别实证和虚证。实证多为气滞证,大便干结,欲便不出,或便而不畅,会阴坠胀,肠鸣腹胀,胸胁满闷,暖气频作,饮食减少,舌红苔白,脉弦,可用笔者经验方,车前五红汤加顺气导滞的中药治疗。虚证多为气虚证,粪便并不干硬,也有便意,但临厕排便困难,常努挣方出,便后乏力,体质虚弱,面白神疲,汗出短气,肢倦懒言,舌淡苔白,脉细,可用笔者经验方车前五红汤加健脾益气的中药治疗。

慢传输型便秘的患者,在及时就诊、治疗的同时,也需注意预防保健。

■ 纠正不良的饮食习惯。三餐保证主食充足,多吃含粗纤维的食物,足量饮水,但不宜过度饮茶或喝含咖啡因的饮料,以防利尿过多。粗纤维能软化大便,倍增粪量,促进肠蠕动,加快结肠运转。

■ 纠正不良的排便习惯。忽视便意的女性较多,可能是因为晨起忙于家务,或急于上班而来不及排便,也有因职业关系如营业员、接待人员等不便离开岗位,常需强忍便意而诱发便意淡漠,影响正常排便反射。如厕时阅读书报、翻阅手机也是常见的不良排便习惯。

■ 养成良好的生活习惯。生活起居要有规律,保证充足的睡眠,积极参与体育运动,保持乐观的精神状态,有助于改善消化道功能。 徐伟祥(上海市中医医院肛肠科主任医师)

## 气泡水真是健康“快乐水”吗

### 营养百科

近年来,气泡水主打“无糖”和“健康”理念,迅速成为网红产品,得到青少年和年轻职业族的万般青睐。气泡水是一种具有清新的口感、细腻的气泡,以及各种水果口味的饮料,那么,气泡水真的是健康“快乐水”吗?

#### ■ 气泡水与碳酸饮料有哪些差别

根据国家标准GB/T 10792-2008,只要是制作过程中额外加入二氧化碳气的饮料,都属于“碳酸饮料”。而市面上绝大部分标注“气泡水”的饮料,配料表上都能看到二氧化碳,并且通过这些气泡水标签上的产品标准号也能看出是按照国标碳酸饮料的标准进行生产的。

那么问题来了,同属碳酸饮料,怎么评价健康与否呢?传统的碳酸饮料往往会添加很多糖,人们喝含糖饮料的时候会不知不觉地喝了很多糖,这些高糖饮食是祸害人体健康的罪魁祸首之一,也更容易诱发肥胖以及肥胖相关的代谢综合征,包括糖尿病等。

传统碳酸饮料的弊端远不只是含糖量过高,有些碳酸饮料譬如可乐,还会添加磷酸来调味,使得酸度非常高,长期摄入会损害牙釉质,加剧钙质流失,增加患龋齿和骨质疏松的风险。因此,碳酸饮料不利于健康,焦点不是二氧化碳,而是碳酸饮料超高的含糖量,以及额外添加的酸。

市面上常见的气泡水基本都主打“0糖0脂0卡”,不添加蔗糖以及糖浆,使用代糖产生甜味,以及用成分比较安全的香精加以调味。在同等甜度下,使用代糖通常只需要更少的添加量,而且热量极低,基本可以忽略不计。对于像糖尿病患者、糖耐量受损的患者,以及需要限制热量摄入的、有控糖减糖需求的人群来说,相比传统碳酸饮料,无糖气泡水确实更好

一些,毕竟糖分实实在在地减少了。而且代糖对血糖的影响也更小,可以适当饮用无糖气泡水,作为戒除添加糖的过渡。

虽然这类气泡水几乎不会添加磷酸,但可能会添加柠檬酸之类的有机酸来调味,然而加入了柠檬酸的气泡水对牙釉质的腐蚀作用基本和可乐、橙汁等含糖饮料相当。

还有一种所谓的“无糖”气泡水是直接加果汁带来甜味的,但大家不要一看到“无糖”和“果汁”就放心大胆喝,果汁的含糖量通常都不低,并不是真正意义上的健康“无糖”,建议大家多喝。反倒像赤藓糖醇、木糖醇、甜叶菊、罗汉果苷等天然代糖的安全性通常不用担心,所以,使用比较安全的代糖代替蔗糖以及糖浆、浓缩果汁,并且不添加酸调味的气泡水更健康些。

#### ■ “无糖”气泡水带来的健康隐患

对于气泡水来说,成也代糖,败也代糖。摄入的代糖和味蕾上的甜味受体结合,把信号传输给大脑,让大脑误认为是糖,产生甜味的感觉。而受骗的不只是大脑,胰岛也会因为甜味被误导,摄入代糖后即使没有收到血糖升高的信号,人体也会分泌胰岛素,导致在并没有热量消耗的情况下,血糖被降低了。血糖降低后的人体反馈是,更渴望吃到甜食,长此以往也会扰乱代谢系统。

由于代糖的甜度远高于普通添加糖,长期大量摄入会降低味觉对甜味的敏感性,也就是说,喝惯三分糖的人,如今半糖甚至全糖都觉得刚刚好,这是不希望看到的。一些天然代糖的安全性虽然被普遍认可,但长期饮用添加人工代糖的无糖饮料是否健康、与癌症的关联性等方面仍有争议。

无糖气泡水能够带来口味上的满足感,对比其他含糖饮料相对健康些。我们的建议是,好喝但不要贪杯哦。

王冠南 郑璇(上海长海医院营养科)