

内蒙古女子打“飞的”来舟山医院求医

她已顺利完成手术，“后续治疗我还来”

□记者 岑瑜
通讯员 陈文薇

12月2日，舟山医院乳腺外科病房，就要顺利出院的曲女士拉着乳腺外科主任医师邱霞的手不放。邱霞叮嘱她，“手术很成功，后续的治疗还要积极配合。”曲女士斩钉截铁地说：“我还会从内蒙古过来，还是选择舟山医院！”

内蒙古和舟山相隔1900公里，32岁的曲女士特地坐飞机到舟山医院求医，现顺利完成了右侧乳腺癌改良根治术、左乳肿块微创切除术。

曲女士是一名医护人员，今年3月，她无意中触摸到胸部有一硬块，当地医院确诊为乳腺炎症，并进行了相关诊治，但效果并不理想。曲女士想到自己实习时跟随的舟山医院乳腺外科主任医师邱霞，遂于今年5月来舟山医院求医。

“邱主任，你还记得我吗？”曲女士一看到邱霞，自报家门后，告知了自己的病情。一番检查后，邱霞发现曲女士的右乳房有一个五六厘米大的肿瘤，左乳房则有两个结节。经过相关穿刺检查，确认曲女士为浸润性乳腺癌伴淋巴结转移。

由于肿瘤较大，为提高手术成功率，邱霞为曲女士制定了个性化诊疗方案：先化疗治疗控制肿瘤扩大，后实施手术。

化疗周期21天，其间每次化疗，曲女士风雨无阻到舟山医院化疗。“她都是一个人来，我们会提前帮她安排床位，找好护工，住院期间也格外照顾她。”舟山医院甲乳外科副主任护师吴丽君说。经过6个月的化疗，曲女士右胸的肿瘤缩小了八成。随即，邱霞对她进行了右侧乳腺癌改良根治术和左乳肿块微创切除术。

记者在病房见到曲女士时，她正暖暖地晒着太阳。“这里的医护人员都很好，得知我独自大老远过来治

疗，都很照顾我，尤其是护士长，会帮寻找床位，还会叮嘱我注意事项……”

在采访中了解到，近年来，我市乳腺癌发病率呈上升趋势，成为威胁女性身体健康的一大杀手。

乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子作用下，发生增殖失控现象。最容易令人麻痹大意的是，乳腺癌导致的肿块不痛不痒，在最早期阶段一般无法触及，往往需要借助B超、钼靶等影像检查才能触诊发现。“大部分肿瘤，是患者无意间摸到一个无痛肿块发现的，另一部分是通过B超或钼靶检查发现的。”邱霞表示，还有一些是无症状，可能连摸都摸不到，“我们这里发现的最小肿瘤是在导管中发现的，仅有0.1毫米大。”

哪类人容易被乳腺癌盯上？邱霞表示，乳腺癌发病，在30岁以后陡然升高。45到49岁有一个小高峰，绝经后60到64岁又是一个小高峰。“除了这几个年龄段相对集中以外，乳腺是多种内分泌激素的靶器官。女性的激素水平、遗传基因、家族史等因素和乳腺癌发病密切相关。”

此外，女性如果日常生活中压力过大，也可能诱发乳腺癌。“切忌随意补充雌激素食物和保健品，绝经期女性建议清淡饮食为主，避免过度肥胖诱发乳腺癌。”邱霞建议女性不要乱补充雌激素，应在医生的指导下进行，尤其是绝经后，女性雌激素来源于脂肪转化，过度肥胖就转化了更多的雌激素，也会诱发乳腺癌。

虽然乳腺癌发病率偏高，但早期发现对于提高治愈率有决定性作用。邱霞表示，目前乳腺癌的治疗手段丰富，关键在于“早发现、早诊断，早治疗”，“在定期体检、筛查中发现的乳腺癌往往处于早期阶段，因此我们建议40岁以上女性每年都做一次筛查。”

一群塞尔维亚护理专业师生走进市中医院感受中医神奇



□记者 岑瑜 通讯员 杨璐曦 文/摄

近日，来自塞尔维亚贝尔格莱德应用技术学院护理专业的20位师生，受邀到舟山市中医院，沉浸式感受中医药文化魅力。

活动当天，市中医院中医综合特色病区，医护人员向师生们介绍了刮痧、火罐、针灸、推拿等多项传统中医疗技术及其操作方法和适应病症。随后，师生们饶有兴趣地体验了针灸、拔罐等，他们被每一项传统中医疗手法深深吸引。

带队老师ZVONKO恰好腰部不适，生平第一次体验了针灸和推拿之后，连连称赞，“一场非常好的体验，这是我第一次感受到针灸和推拿的魅力，感觉非常舒服。中医非常棒！”

塞尔维亚贝尔格莱德应用技术学院护理专业学生Una体验了拔火罐。当火罐紧紧吸附在身上时，她感觉很惊奇。“当医生把罐取下来时，感



觉自己的皮肤稍微有点紧，随后有点发热。总体来说感觉上很不错。”Una说，自己对中国文化比较感兴趣，也了解了一些中医知识，自己作为一名护理专业学生，需要了解更多不同的治疗方式，以后能带给患者更多治疗体验。

随后，师生一行人还来到了市中医院治未病中心，了解了舟山中医药发展史，体验中医养生茶、中药香囊等特色项目。这批外国友人在好奇惊叹之余，也积极分享了自己的感受与收获，他们想将这些宝贵的经验带回自己的国家，让更多人受益。

舟山首家！市中医院这项工作入选首批“国字号”

□通讯员 杨璐曦 记者 岑瑜

记者从市中医院获悉，近日，该院获得“知‘脊’少年百城计划”初级培训单元认定，标志着市中医院脊柱侧弯诊疗项目在临床、教学和科研方面，均获得了国家权威机构认可。

脊柱侧弯作为儿童青少年常见病之一，已成为危害我国儿童青少年健康的“隐形杀手”。市中医院康复科脊柱侧弯治疗室成立于2023年4月，是我市唯一一家脊柱侧弯专科诊疗室，同时也是浙江省脊柱侧弯中西医诊疗专科联盟成员单

位、中国初级卫生保健基金会“脊”少年百城计划初级培训中心。

目前，市中医院脊柱侧弯治疗室治疗团队成员3人，其中2人获得脊柱侧弯疗法国际认证，2人获得美式整脊认证。

据了解，市中医院脊柱侧弯治疗室具有丰富的诊疗经验，通过将特定运动疗法、中医诊疗技术和支具等相结合，应用于脊柱侧弯的矫正治疗中，年治疗患者超过1500人次，就诊年龄段在4~82岁。该治疗室现已拥有较为完善的青少年脊柱侧弯预防、筛查、诊疗及居家训练体系。

延伸阅读

这些科学建议要记牢

每月进行一次乳房自我检查，注意观察乳房是否有肿块、皮肤改变、乳头溢液等异常情况。建议40岁以上女性每年至少进行一次乳腺彩超或钼靶检查，有家族遗传史或高风险因素的女性应提前开始并增加检查频率。

同时建立个人健康档案，记录每次检查结果，便于医生跟踪评估。

要多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果和全谷物，减少红肉和加工肉制品的摄入，适

量摄入优质蛋白如鱼、禽、豆制品，尽量避免或限制饮酒。因为过量饮酒会增加乳腺癌的发病风险。饮品要选择清水、淡茶或无糖饮料作为日常饮品，减少含糖饮料和咖啡因的摄入。

建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，或75分钟高强度间歇训练。尽量减少久坐时间，每工作1小时起身活动5~10分钟，如散步、做拉伸运动等。