

许多被你忽视的小习惯 竟是乳腺癌的“帮凶”

市民张女士（化名）1年前在家中无意间摸到左乳有一肿块，约“葡萄”大小，到市妇儿医院就诊，肿块较前有明显增大，结果为乳腺癌，予手术治疗。

如今在女性恶性肿瘤的榜单上，乳腺癌稳坐“头把交椅”。随着生活节奏加快、环境变化等因素影响，其发病率呈逐年上升趋势，让不少女性忧心忡忡。不过，只要我们对乳腺癌多些了解，就有机会将它“扼杀在摇篮里”。

当乳腺悄悄“闹情绪”，身体会发出很多容易被忽略的信号：

乳房肿块 像小石子般硬邦邦的肿块，摸起来边界不清，还可能悄悄长大。记住！80%的乳腺癌是女性自己洗澡时摸到肿块发现的。

乳头异常 乳头突然凹陷、溢液（尤其是血色液体），或是乳晕皮肤变得像橘子皮一样粗糙，都是危险信号。

皮肤变化 乳房局部皮肤出现酒窝状凹陷，或是莫名变红、变厚，别以为是过敏，可能是癌细胞在“搞破坏”。

注意！月经周期正常的乳腺胀痛会随经期结束消失，若疼痛持续或伴有肿块，必须立即就医。

别以为乳腺癌离你很远！这些“高危标签”正在偷偷靠近：

年龄暴击 40岁后发病率直线上升，50~59岁达到高峰，绝经后女性需重点关注；

家族魔咒 直系亲属患乳腺癌，风险直接翻倍！如果妈妈、姐妹中招，建议提前10年开始筛查；

生活雷区 长期熬夜、爱吃高脂食物、不爱运动、长期焦虑……这些坏习惯都在给癌细胞“助攻”；

特殊经历 初潮早（<12岁）、绝经晚（>55岁）、未生育或35岁后才

生第一胎，都会增加患病风险。

与其谈癌色变，不如主动出击。掌握这三个“防癌神器”：

每月一次乳房自检 月经结束后3~7天，对着镜子观察乳房外形，再用指腹按顺时针方向轻压乳腺，像“盖章”一样不放过任何角落（注意：自检不能替代专业检查）。

定期体检 40岁以下女性每年做乳腺超声，40岁以上建议加做钼靶检查，高危人群（如有家族史）建议提前到35岁开始筛查。

健康生活“防火墙” 保持每周150分钟有氧运动、多吃蔬菜水果、远离烟酒、学会释放压力……健康习惯是最好的防癌药。

打破谣言，关于乳腺癌的5大误区：

胸小的人不会得乳腺癌 乳腺癌与胸部大小无关，脂肪多≠风险高，乳腺腺体密集才是危险体质。

得了乳腺癌只能切除乳房 早期乳腺癌可通过“保乳手术+放疗治疗”，既保命又保住美丽。

乳腺结节一定会癌变 90%的结节是良性的，但4类以上结节需高度警惕，遵医嘱复查或活检。

乳腺癌是女性专属 男性也会患乳腺癌。虽然发病率低，但往往发现时已到晚期，不可忽视。

乳腺癌治不好 早期乳腺癌治愈率超90%。规范治疗+定期复查，完全可以实现长期生存。乳腺癌不是绝症，而是一场可以打赢的战役。从今天开始，重视乳腺健康，定期检查，用科学武装自己，把癌症扼杀在萌芽状态。如果发现异常，别害怕，及时就医才是硬道理。

（市妇儿医院外科 戎佳燕）

医生手记

别把牙疼不当病 该菌可致肺脓肿

65岁的王先生（化名）从未想过，小小的牙痛竟然会演变成肺脓肿。只因忽视了口腔问题，他最终因高烧不退被收治入院，懊悔不已。

从半个月前开始，王先生每天早晨起床时都会咳嗽，偶尔咳出的痰中带有暗红色血丝，痰液闻起来还有点臭。到了下午就会出现发烧的情况，最高能烧到39℃。他在当地医院就诊后配了消炎药和退烧药，但吃了也没见好转。

迁延不愈的病情，让王先生的心情变得沉重。经朋友推荐，他到宁波大学附属人民医院，挂了呼吸与危重症医学科主任医师彭卫东的门诊。胸部CT显示双肺感染，双肺下叶有团块灶，彭卫东结合症状判断为肺脓肿，随即安排他住院治疗。通过纤维支气管镜检查，发现引发肺脓肿的竟是厌氧菌。

彭卫东详细追问病史后终于找到原因，原来，王先生多年来饱受口腔疾病的困扰，经常牙龈肿痛，却总习惯自行服药，从未及时就医。

“正常情况下口腔与呼吸道存

在天然屏障，但出现牙周炎或龋齿时，口腔里就会滋生大量厌氧菌，形成慢性感染灶。接着这些细菌可能从口腔‘迁移’到肺部，引发严重感染。”彭卫东解释。经过抗感染治疗，王先生的病情得到控制。

彭卫东还提到，牙龈出血时，细菌也会通过血液循环“漂流”至肺部。此外，睡眠、醉酒或吞咽功能障碍时，含菌唾液也可能吸入到肺部。

“肺脓肿不同于普通肺炎，不可忽视。”他强调，肺脓肿通常表现为持续高热、咳大量脓臭痰，还有胸痛和乏力。长期口腔卫生差者、老年人、糖尿病患者等人群容易患病。

该如何预防肺脓肿？彭卫东建议从源头控制：一是积极治疗龋齿和牙周炎，平时可使用牙线、漱口水等清洁口腔，减少口腔细菌负荷；二是睡前3小时避免进食，长期卧床者可将高床头抬高30°，降低误吸风险；三是一旦出现牙龈肿痛、口臭加重，需及时就医，咳嗽超2周不愈要排查肺部感染。

据《宁波晚报》

市中医院全新自助机上线



近日，市中医院全新自助服务设备全面启用，门诊大厅及诊室配备大屏自助机和刷脸支付一体机，提供挂号、缴费、报告打印等一站式服务。支持刷脸、扫码、NFC“碰一碰”等多种便捷支付方式，让就医更高效。新设备操作简单，大幅缩短排队时间，老年患者还可获得导诊人员贴心协助。

通讯员 石冰沁 摄

尿检隐血阳性？

先别怕！可能是这些原因导致的

拿到体检单后，不少人都有被“尿隐血+”吓一跳的经历。再上网一搜，那些尿隐血是尿血或尿尿、尿隐血是肾脏有问题的说法更是让人忐忑不安。真相究竟如何，让我们一起来探究！

尿隐血：查尿中血红蛋白。隐血（也称潜血），字面意思是指肉眼看不见的血液情况，需要在显微镜下才能看见红细胞的状况。

为检测尿隐血，大多数医院采用的方法是血红蛋白类过氧化物酶法。这也意味着，尿隐血检查的是尿中红细胞的成分（血红蛋白），而尿中存在血红蛋白并不等同于有形态完整的红细胞。

血尿：看尿中红细胞数量。当尿液中红细胞排泄超过了正常范围，我们就需要警惕血尿出现了。

血尿的参考标准是，尿沉渣检查中每高倍镜视野可见红细胞数量不少于3个。因此，尿隐血并不一定就是血尿。

剧烈运动、过度劳累，或女性经期后都可能偶发尿隐血。这种情况通常只要多喝水，多休息，隔一段时间去复查，尿隐血就会消失。但如果遇上持续性的尿隐血就需要注意了！

常见的原因大概有：

泌尿系统感染 如尿道感染、膀胱炎、肾盂肾炎等疾病；

肾炎 肾小球肾炎（如IgA肾病）和间质性肾炎等；

结石或前列腺肥大 青年男性以结石多见，而老年男性则多见于前列腺肥大；

肿瘤 年龄较大者还需排

查泌尿系统肿瘤；

药物性肾损伤 头孢类抗生素、氨基糖苷类抗生素、磺胺类抗生素，以及对乙酰氨基酚、阿司匹林、双氯芬酸、吲哚美辛等非甾体抗炎药物，以及鱼腥草、雷公藤、木通等中药都有可能致肾损伤，出现尿隐血；

其他疾病 如白血病等血液病、系统性红斑狼疮等结缔组织疾病、高血压肾病等心血管疾病、盆腔炎等泌尿系统邻近器官疾病、胡桃夹综合征。

如果出现持续性的尿隐血，医生可能会结合以下辅助检查以明确诊断，如，病史：了解相关基础疾病；尿沉渣镜检以及肾功能、炎症指标、免疫功能及相关抗体等，了解感染、肾脏损害情况；彩超、CT等影像学检查，了解有无结石或肿瘤；必要时可能需要结合泌尿系统造影检查或膀胱输尿管镜、肾穿刺活检病理学检查等明确诊断。

尿常规体检前如何做准备，减少尿隐血的检测干扰呢？体检前3天，避免食用维生素C（当维生素C在尿液中大量存在时，会影响检测的氧化反应，引起假阴性）；体检前一天，避免暴饮暴食、剧烈运动、熬夜等；体检当天，起床后忌大量饮水；留尿时注意取晨尿的中段尿。

再次提醒大家，体检偶尔查出的尿隐血通常和劳累、运动等相关，日常注意多喝水，多休息，而出现持续的尿隐血时一定要复查，明确病因！

（舟山医院健康管理中心 翁晓波）