

以为是乳腺增生，结果查出癌

医生提醒：千万别把这些“顿感”当成小事

说起乳腺不适，很多人的第一反应就是“乳腺增生”“快来月经了”，觉得贴贴药膏、吃点调理药就会好。然而，有些看似普通的乳腺肿块、胀痛，背后可能藏着乳腺癌的风险。

每周三上午，62岁的张阿姨都会准时出现在杭州市第一人民医院吴山院区（杭州市肿瘤医院）甲状腺/乳腺专家门诊复查，而她的噩梦要从她那次“误把癌症当增生”的经历说起。

胸部右侧有个“小疙瘩” 贴药膏却越贴越糟

2024年春天，刚退休不久的张阿姨发现右侧乳房有个“小疙瘩”，摸起来不痛不痒，质地也不算硬。“我问了小区里的老姐妹，她们都说‘女的都有乳腺增生，肯定是这个’。”张阿姨没当回事，买了“活血化瘀”的乳腺贴，每天按时贴在患处，还自己按摩乳房，想着“疏通疏通就好了”。

可一个月过去了，“小疙瘩”不仅没消，反而长大了一圈，按压时还开始隐隐作痛。但张阿姨还是选择“再观察观察”。

又过了两个月，张阿姨的右侧乳房开始出现“针扎似的疼”，晚上躺平睡觉时更明显，甚至牵连到腋下也隐隐作痛。女儿看着母亲难受的样子，赶紧带她到市一医院吴山院区（市肿瘤医院），挂了甲状腺/乳腺专家门诊郑如珍副主任医师的专家号。

第一次问诊时，张阿姨的右手下意识护着右侧乳房，说话声音都带着颤：“郑医生，我这是不是增生恶化了？会不会是癌啊？”

郑如珍细致了解了张阿姨的症状后，为其安排了乳腺钼靶、超声+增强磁共振检查以及穿刺病理活检。检查结果提示为右侧乳腺浸润性导管癌，HER2阳性，且伴随腋窝淋巴结转移。看到“癌”字的那一刻，张阿姨当场就哭了：“我怎么会得癌症啊？我平时身体好好的，连感冒都很少得……”

郑如珍组织团队讨论治疗方案：“张阿姨的肿瘤直径2.5厘米，有淋巴结转移，但没有远处转移，属于局部晚期，先做新辅助治疗，在根据新辅助治疗结果个性化制定下一步治疗方案。”

“郑医生跟我讲治疗方案时，一条条说得特别清楚，连可能会有什么副作用、怎么应对都告诉我了。”张阿姨回忆道，“她还说‘你的HER2阳性是有靶向药可用的，现在治疗手段这么好，我们一起努力，争取治疗效果最大化。’听她这么说，让我对治疗有了很大的信心。”

从治疗到护理，全程守护

治疗一开始，张阿姨就遇到了难题：第一次化疗后，她开始恶心、吃不下饭，头发也慢慢掉了。“看着梳子上的头发，我又忍不住哭，觉得自己变丑了，不想出门。”

郑如珍察觉到了张阿姨的情绪变化，每次查房都会多留10分钟和她聊天：“掉头发是暂时的，化疗结束后很快就会长出来。”不仅如此，团队还为张阿姨调整了止吐方案，安排营养师为她定制饮食计划：“多吃点高蛋白的食物，比如清蒸鱼、鸡蛋羹等，少量多餐，既能补营养，又能减轻肠胃负担。”

经过6个周期的新辅助治疗，张阿姨的乳腺和淋巴结肿瘤消退。随后，进行了保乳手术，手术过程十分顺利。术后一个月，郑如珍为她制定了放疗方案并继续靶向治疗，尽可能消灭了亚临床病灶，减少复发转移风险，巩固治疗效果。

前段时间，张阿姨完成了全部治疗，复查结果显示肿瘤标志物正常，影像学检查没有发现复发或转移迹象，后期继续定期复查即可。

别把这些乳腺异常当“增生”

很多人像张阿姨一样，把乳腺异常都归为“增生”，从而延误了治疗。郑如珍提醒，出现以下情况时，一定要及时到正规医院乳腺专科就诊：乳房出现“硬疙瘩”，质地较硬、边界不清、活动度差，且短期内变大；乳头异常，包括乳头溢液（尤其是血性、浆液性溢液）、乳头内陷、乳头皮肤破溃；乳房皮肤变化，如皮肤发红、水肿、变皱（像“橘子皮”一样）或出现溃疡；腋窝不适，如腋窝摸到肿块、疼痛或手臂发麻、肿胀。

“乳腺健康不能靠‘猜’，更不能自己随便用药。”郑如珍提醒，定期做乳腺检查（40岁以上女性每年做1次乳腺超声+钼靶），发现异常及时就医，才能早发现、早治疗，获得更好的预后。 据潮新闻

坚持补钙仍骨质疏松？

医生：这三种情况吃再多钙片也无效

尽管越来越多人重视补钙，却仍面临“每天补钙却骨密度下降”“补钙后依旧腰酸腿疼”的困境。为何吃了这么多钙片，骨健康问题仍未改善？错误补钙又会带来哪些危害？针对这些问题，武汉市第四医院内分泌科主任林梅做出了解答。

“医生，我平时都吃钙片，怎么还会骨质疏松？”65岁的李阿姨去年开始偶尔腰背不适，听邻居建议坚持服用钙片。半个月前旅游时，她不小心滑坐在地，就医后被诊断为骨质疏松导致的第四胸椎压缩性骨折。接诊医生查看她的骨密度报告后，发现李阿姨陷入了“无效补钙”的误区。

李阿姨的骨头“变松”不是突然发生的，背后藏着三个关键原因。第一是不太爱晒太阳，身体中缺维生素D，钙的吸收率不足20%，补的钙片大多没被骨骼利用；第二是缺乏运动，骨骼需要负重刺激才能维持密度，很多骨质疏松患者手臂、腰部几乎不发力，骨骼用进废退，慢慢失去韧性；第三是激素变化，女性50岁左右

进入更年期，雌激素水平下降，而雌激素能保护骨骼、抑制骨吸收，激素减少后，骨量流失速度会加快3至5倍。

林梅介绍，很多人都在“无效补钙”，如果只注重多吃钙片而忽视吸收，不仅效果不佳，甚至可能对身体造成负担。摄入过多的钙，可能会干扰其他微量元素的吸收和利用，使血液中钙含量过高，可能导致高钙血症、肾结石、血管钙化等疾病。

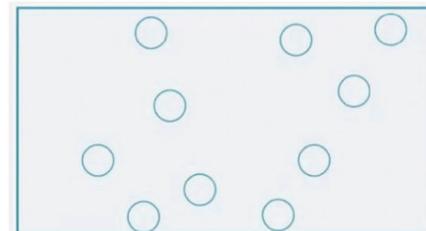
林梅分析，不同年龄段人群都需分层补钙。25岁至35岁人群可多吃高钙低负担食材，50岁以上人群可选择低脂高钙奶，避免血脂升高。其次，不同人群所需补钙剂也不同，饮食不足时，年轻人选柠檬酸钙，空腹也能吸收；中老年人选碳酸钙，随餐吃。

医生提醒，骨质疏松需关注维D、血钙与甲状旁腺激素、调节钙磷代谢等多重指标，进行科学补钙，还要经常接受阳光照射和适量运动，增强钙的吸收能力。

据《武汉晚报》

益智游戏

平均分



你能只用3条直线，把右图中的10个圆分成相等的5份，而使每份都有两个圆形吗？

字母的颜色



你能依照上图的逻辑，说出Z应该是黑色还是白色吗？

数独

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 5 | | 2 | | | 1 | |
| 7 | | | | | 8 | 9 | 5 | |
| | 4 | | 1 | 7 | | | 8 | |
| | 3 | 6 | 7 | | 1 | | 9 | |
| 1 | | | | 8 | | | | 3 |
| | 8 | | | 4 | | 6 | 7 | |
| | 5 | | | 6 | 7 | | 2 | |
| | 9 | 4 | 8 | | | | | 5 |
| | 1 | | | 9 | | 4 | 6 | |

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

点火柴

聪明人每秒钟能点着3根火柴，笨人3秒钟才能点着1根火柴。他们各拿一盒60根的火柴同时开始点，当笨人点完60根火柴时，聪明人点了多少根火柴？