

26岁女子无症状确诊乳腺癌

舟山医院专家建议：40至49岁女性每1—2年进行一次乳腺钼靶筛查

□通讯员 陈文薇

年仅26岁的小方(化名),日常乳房无任何胀痛、肿块等不适症状,却在四年前确诊高危乳腺癌,且伴随淋巴结转移。突如其来的确诊结果,让她陷入极大的恐慌,既害怕保不住乳房,更害怕危及生命。

所幸,舟山医院乳腺外科团队为其制定了个性化、针对性的治疗方案,顺利为她实施保乳手术,彻底清除体内癌细胞。历经四年定期复查,小方恢复状态良好,她笑着说:“不但治好了,外形也保住了。”

看到乳腺结节,很多人第一反应是——“会不会是癌?”针对市民普遍关心的乳腺健康问题,为破解就医流程繁琐难题,目前舟山医院开设乳腺联合门诊。由乳腺外科专家坐诊超声诊室,多学科专家同步阅片,患者就医便捷度进一步提升。

“很多人存在认知误区,认为乳房摸不到肿块、没有不适感,就代表乳腺健康无异常。”舟山医院

专家许敬表示。临床中大量早期乳腺癌并无典型症状,无明显肿块、无疼痛不适,肉眼和手检难以发现,只能依靠专业医学筛查确诊,而这类早期乳腺病变,临床治愈率极高。

许敬特别提醒,若乳房出现五种异常症状,且持续两周以上未见好转,务必及时就医排查:非哺乳期乳头溢出暗红色液体、乳房皮肤凹陷或粗糙起皮、乳头无故内陷或偏斜、单侧乳房突发增大变硬、腋窝触摸到无痛硬质结节。

不少女性依赖乳腺按摩散结,对此许敬明确表示:没有任何乳腺结节可以通过按摩揉散。无论是普通乳腺增生、乳腺囊肿,还是恶性肿瘤,按摩揉搓均无法消除病灶。尤其针对恶性结节,盲目按压、揉搓可能加速癌细胞扩散转移,延误最佳治疗时机,加重病情。查出乳腺结节后,唯一科学正确的方式是及时就医检查,明确结节性质后,对症开展治疗和随访。

钼靶检查是乳腺疾病筛查、诊断最常用的手段之一,许敬建

议:40至49岁女性每1—2年进行一次乳腺钼靶筛查;有乳腺癌家族史、既往乳腺病史等高危因素的年轻人群,可在专业医生评估后,提前启动定期筛查,规避患病风险。

同时,大众需纠正三大高频乳腺认知误区。许敬表示:“七成乳腺癌患者没有家族病史,无家族史不代表绝对安全;绝经后仍是乳腺疾病高发期,50至69岁是核心筛查年龄段;乳腺增生也不能一概而论忽视,部分特殊增生存在癌变风险,需要定期复查随访。”

乳腺疾病的治疗效果,核心取决于发现时机。临床数据显示,早期乳腺癌治愈率可达90%,基本实现临床治愈。近年来,舟山医院乳腺外科不断精进医疗技术,对符合条件的患者开展保乳手术,保乳率超40%,能最大程度保障患者生活质量。

许敬温馨提醒,40岁以上女性、有乳腺疾病家族史等高危人群,务必坚持规律体检,早发现、早干预,才能筑牢自身健康防线。

市妇儿医院 痤疮专病门诊开诊

□通讯员 文品钰

大多数人误以为长痘只是上火、皮肤出油多,因而随便刷酸、挤痘或乱用护肤品。但真正的痤疮问题,根源在于皮脂腺分泌旺盛、毛囊皮脂腺导管角化过度、丙酸痤疮杆菌定植及皮肤炎症失衡等多重因素叠加。不对症、不分层、无全程管理的祛痘方式,只会导致痘痘年年复发、肌肤状态越来越差。近期,市妇女儿童医院医疗美容科推出痤疮专病门诊,医师团队将根据每个人的痘痘轻重程度、痤疮类型、肤质状况及炎症等级,定制专属诊疗方案,分级诊疗,全程管理。从根源解决长痘问题,避免盲目治疗。

医疗新信息

身高一米八的男子走路气喘,元凶竟是它! 莫名疲惫请警惕“隐性贫血”

睡够了还是累,稍微动动就心慌气短,身体像灌了铅一样提不起劲儿……这段时间,很多人被莫名的疲惫感缠上,总觉得熬一熬就过去了。

在浙江省中医院贫血专病门诊,有类似困扰的患者明显增多。副主任医师邓姝发现,不少人并非简单的季节性困乏,背后可能潜藏着常规血液检查无法发现的贫血前期状态——“隐性贫血”。

所谓隐性贫血,在医学上更准确的表述是“潜在性缺铁”或“储存铁缺乏”。很多人拿到体检报告,看到血常规里的血红蛋白指标正常,就觉得万事大吉。但临床上通常以体内储存铁的蛋白质“铁蛋白”数值作为判断依据,只要储存铁不足,即属于潜在性缺铁症。

“铁缺乏后,血红蛋白携氧能力就下降,大脑供氧少了会头晕,心脏供氧少了会心慌,连末梢血管供氧少了都会怕冷。”邓姝说,有这类症状出现,再叠加长期节食戒荤腥等生活习惯,医生会高度警惕隐性贫血的可能。

好好的,怎么就缺铁了?

邓姝在门诊中见过最多的一类,是月经量过大的年轻女性,因为“丢失太多”而确诊贫血。同样的逻辑还包括痔疮出血、消化道出血——曾经有一位一米八的大高个男孩,走路气喘吁吁,追溯病因竟是长期痔疮出血导致的严重贫血。

摄入不足是隐性贫血第二大诱因。如今许多年轻人崇尚减重,只吃素不吃红肉,铁的摄入自然严重不足。如果减肥药引起腹泻甚至便血,储存铁的流失便会进一步加剧。

此外,还有一部分人明明吃



了含铁丰富的食物,胃肠道却无法有效吸收。比如长期喝咖啡、绿茶等饮品,就会抑制铁的吸收。因此,贫血患者服药期间,医生总会反复叮嘱远离浓茶和咖啡,否则补了也等于白补。

然而,很多人并未意识到贫血的严重性。前不久,一位20多岁的女研究生晕倒后被朋友送到浙江省中医院急诊,一查发现血红蛋白降低到50g/L(正常是115~150g/L),紧急输血才逐渐恢复过来。“后来询问病史才知道她的月经量一直很大,确诊贫血一年多,但只吃了半个月药就停了,再没复查过。”邓姝说,贫血不是一两天就能补回来的,规范服药和定期随访,比一时的症状缓解重要得多。

眼下虽已立秋,但暑热尚未退去,而这样的天气似乎让隐性贫血更容易“显形”。邓姝分析,高温让人体外周血管扩张,大量血液流向皮肤散热,大脑供血减少;

大量出汗也会带走水分和电解质;再加上夏季饮食偏清淡,铁摄入减少——这些因素叠加,体内血红蛋白的携氧负担加重,原本就处于缺铁临界状态的人,自然更容易出现疲乏、心慌、气短。

并非所有困乏都意味着贫血。邓姝提醒,如果疲惫只是短期出现,休息一两天就能缓过来,通常问题不大;但若乏力感持续一两周甚至更久,且有加重趋势,同时伴有心慌、气短、怕冷、脱发,就有必要去医院查一查血常规和铁蛋白。

“不要觉得贫血是小事,长期贫血会引发记忆力衰退,心脏供氧不足甚至可能导致贫血性心脏病。”邓姝认为,贫血和高血压、糖尿病一样值得被认真对待。她强调,即使正在减重,也需要保证每周两到三次的红肉摄入,搭配富含维C的蔬菜水果如西兰花、猕猴桃等,促进铁的吸收。

据潮新闻

吃完 抑郁风险 增加21%!

不高兴的时候,一杯奶茶、一块蛋糕带来的快乐简直能让多巴胺迅速分泌,坏心情马上被驱散。但科学数据打了脸:吃太多糖不仅容易长蛀牙,发胖,还会加速你衰老、增加心血管疾病风险。此外,过量食用糖分还会使抑郁风险增加21%。每天喝超过两杯甜饮料的人,更容易抑郁。

浙大一院营养科主任医师张匀解释,糖之所以会影响情绪调节,关键在于大脑里的“清洁工”——小胶质细胞。它们本来负责给大脑做大扫除。但高糖分一来,可导致其功能紊乱或过度活化。结果就是大脑“垃圾”堆成山,管情绪和记忆的地方(比如前额叶)被搞得快“瘫痪”。

除了糖之外,一些超加工食品(比如薯片、饼干、淀粉肠等)中的不健康脂肪(饱和脂肪、反式脂肪),也会攻击你的情绪。

我们的肠道里活跃着上万亿个细菌,它们的作用可不仅限于消化,还能产生影响心情的化学物质。而高油高糖的食物会改变肠道菌群结构,比如把肠道里能够产生短链脂肪酸的有益菌赶走。

精神卫生科主任胡少华表示,一旦长期摄入高油高糖食物,或情绪压力过大、应激等原因造成菌群失调,就会影响人体的情绪调节能力,此时也就更容易出现抑郁倾向。

不健康脂肪吃多了,身体会一直处在一种低度“发炎”状态,干扰“快乐激素”血清素的工作,让你感到焦虑和低落。

所以,日常生活中应适量选择动物性食物,如贝类和动物肝脏,富含锌、铁、维生素B12;植物性食物,如深色绿叶蔬菜、辣椒、香料类蔬菜,富含叶酸、镁和维生素C。

据《浙江老年报》