

主题



乳腺癌

每年全球有120万女性被确诊为乳腺癌,50万女性死于乳腺癌。从“林妹妹”陈晓旭到台湾著名歌手阿桑,一个个因为乳腺癌去世的女星给我们敲响了警钟,越来越多的女性开始关注自己的乳房健康。专家表示,乳腺癌是目前治疗效果最好的癌症之一,如能早发现、早治疗,治愈率可高达80%~90%。

拯救你的胸前风光

这是一组触目惊心的数据:全球每年约有120万女性患乳腺癌,50万死于乳腺癌。中国是乳腺癌发病率增长最快的国家之一,我国近年来乳腺癌发病率正以每年3%的速度递增。据不完全统计,我国每年有20余万女性患乳腺癌,4万余名女性死于乳腺癌。据卫生部数据显示,在我国的大中型城市,乳腺癌发病率已高达万分之四,年均增长速度高出欧美国家1至2个百分点。除此之外,我国女性乳腺癌发病高峰在45岁至65岁左右,与欧美女性相比,乳腺癌患者平均年轻10至15岁。

乳腺疾病已严重威胁我国女性的生命健康,乳腺癌已成为城市中死亡率增长最快的癌症,发病年龄也呈逐年年轻化的趋势。乳腺癌已经成为全球名列第一的“红颜杀手”。

对于越来越多的年轻女性受到乳腺癌的侵害,我国著名乳腺外科权威专家方志沂教授表示,滥用雌激素、精神压力过大、过晚生育、不喂母乳、不合理的饮食习惯、体育锻炼的缺乏、肥胖和烟草污染等等,都是危害乳房的可怕“杀手”。

谁最容易得乳腺癌

方志沂教授介绍,乳房的恶性肿瘤绝大多数系源于乳腺的上皮组织,它的病因至今尚不能完全明了。雌激素是绝经前和绝经后刺激发生乳腺癌的重要因素。此外,遗传、饮食、外界因素以及某些乳房良性疾病与乳腺癌的发生也有一定关系。如果女性有以下情况,就要谨防乳腺癌的发生:

- 有乳腺癌家族史的女性,患乳腺癌的机会明显高于没有乳腺癌家族史者;
- 女性婚后没有生育,35岁以后才生育的,乳腺癌的发病率比已生育的要高;
- 生育后一直未哺乳或哺乳期过短的

女性,得乳腺癌的几率比正常哺乳者要高;

13岁以前即有月经初潮或至55岁还未停经的女性,得乳腺癌的机会增多;

单身未婚女性较已婚女性易患乳腺癌,且年龄越大这种倾向越明显;

一侧已得过乳腺癌的女性,对侧再患癌的机会比正常未得癌的可能性要大;乳腺因各种原因反复、多次接受放射线的女性,也会增加患癌的危险。

早发现、早治疗是关键

目前,美国70%的40岁以上高危女性都会定期进行乳腺健康检查;而在国内,坚持定期乳腺健康检查的女性很少,而且大约有50%的乳腺癌患者,发现时即为晚期,从而使她们错过了治疗的最佳时机。

根据一项乳腺癌认知率的调查,从收集到的9025份调查结果中发现,乳腺癌虽然是我国发病率增长最快的恶性肿瘤,但经常做自我检查和经常到医院检查的女性比例仅为22%和9%。从调查结果来看,目前人们对乳腺癌的认知情况依然不容乐观:首先,有些女性虽然对自己是否会患上乳腺癌颇有疑虑,但她并没有进行必要的乳房检查;其次,对于诱发乳腺癌的因素,并不占主要原因的乳腺增生被女性视为威胁其生命的第一元凶;再次,对于早期乳腺癌的治疗状况,有很多人依然认为,即使早发现,也没有什么实际意义。

方志沂教授介绍,其实乳腺癌的治疗效果与发现时的病期早晚密切相关,早期乳腺癌的治愈率高达80%~90%;而中晚期效果就稍差,治愈率降至70%和50%左右。专家表示,对于乳腺癌一定要早发现、早治疗,早期患者接受治疗可以生存20年以上。所以,早期发现乳腺癌是提高乳腺癌

患者生存率的主要措施之一。

两种检测方式可有助于乳腺癌的早期发现,一为每月一次的自我检查,二为定期的医学检查。乳腺癌早期一般没有什么特殊症状,一方面可通过自测,将右手放在脑后,身体平躺,然后用左手摸右侧乳房,相反的方向检测左侧乳房,检查是否有肿块,如有肿块,应引起重视,立即到医院检查;另一方面是进行医学检查,可用B超等精密仪器进行检测。方教授建议,所有35岁至50岁的女性,除了经常进行自我检测外,最好每年到医院对乳腺进行一次专业检查。

如何预防乳腺癌

保持心理平衡。恶劣的情绪是癌细胞的活化剂,而情绪愉悦则是防癌妙方。因此,女性要学会自我调控和驾驭好情绪,理智地对待人际关系、家庭、婚姻等方面出现的纠纷及情感危机。中医把乳腺癌归为乳岩,认为其发病与七情活动有密切的联系。忧思郁怒、肝脾气逆等不良精神因素是引起气血逆乱、经络痞涩、痰瘀聚成核的重要致病因素。只有精神舒畅、气血调和,才有利于心理及生理平衡,筑起阻挡癌魔的防线。

控制身体肥胖。对进入青春发育期的女孩,在满足生长发育所需要的各种营养素的同时,必须控制好高脂肪、高糖食物的摄入,以免热量过剩而造成肥胖;孕产期、绝经后更应预防肥胖,保持适宜体重,可减少患癌的风险。

生活方式合理。应建立起科学的生活方式,做到起居有常,劳逸结合。持之以恒



地参加运动锻炼,一周做4小时运动与不做运动相比,得乳腺癌的几率会降低60%。生孩子年龄不宜超过30岁,不鼓励终身不育;做好避孕工作,防止多次流产,生育后要母乳喂养。

膳食平衡。少吃动物脂肪,煎炸熏烤食品及甜食,戒除烟酒,多吃蔬菜、水果和大豆制品。无论是预防还是治疗乳腺疾病,都可以选择以下食物:螃蟹,蟹肉可清热散血,补骨髓、滋肝阴、充胃液、养筋活血,蟹壳和蟹爪还可以破血消积,治疗乳痛硬块;海藻类食品,如海带、紫菜、裙带菜等软坚散结,能有效调节人体内的酸碱平衡;菜花、卷心菜、大白菜等十字花科蔬菜有很好的预防肿瘤的效果。此外,鱼蛋白、维生素A、维生素D等也有保护乳腺、预防乳腺癌的作用。

合理使用文胸。型号合适的文胸对乳房健康很重要,最好能选用柔软、透气、吸水性强的棉制文胸。平时要注意文胸的清洁,睡觉时一定要摘掉文胸。少穿束胸或紧身衣,慎用丰胸产品。(张倩)



链接

基因分析发现 乳腺癌可分多种类型

英国韦尔科姆基金会桑格研究所日前发布的一项研究报告称,根据基因分析,乳腺癌可分为多种类型。研究人员认为,对不同类型乳腺癌采取有针对性的治疗方法,可获得更好的疗效。

通过对24个乳腺肿瘤基因组的对照研究,研究人员发现一些乳腺癌具有独特的DNA(脱氧核糖核酸)损伤类型,每一种类型都显示出一种特定的癌症亚型的特征。

英国《泰晤士报》近日援引这项研究负责人尼克·斯特拉顿教授的话报道:“乳腺癌的类型非常多。实验中这24个肿瘤并不能包含乳腺癌的全部情况。”

研究人员在实验中检测了这24个肿瘤基因组中出现的基因重排现象。他们发现不同肿瘤情况不同,有些几乎未出现任何错乱,但有些则出现200多处基因重排现象。

斯特拉顿说,根据基因分析,乳腺癌至少分为三四类,每一类型从预后

到治疗反应都各不相同。他举例说,赫塞汀只对那些对HER-2受体产生阳性反应的乳腺癌有效,而他莫昔芬只有在乳腺癌细胞含有雌激素受体的情况下才能产生作用。有一种类型乳腺癌对雌激素受体、孕激素受体和表皮生长因子受体-2均呈阴性,被称为“三阴性乳腺癌”,这种类型乳腺癌危险性最高,治疗难度也最大。

斯特拉顿说:“我们的工作佐证了乳腺癌不是单一疾病的观点。如果把这种多样性与不同的预后或对药物的敏感性联系起来,那么这将在临床上十分有用。随着进一步的乳腺癌基因分析,我们很可能会发现5到10种乳腺癌类别。”

“我们的目标是找出由于基因重排而引发癌症的基因,并针对它们研发合适的疗法”,他说。

斯特拉顿等人的研究成果发表在最新出版的英国《自然》杂志上。(张钊)

别被 乳房保养 忽悠了

眼下,乳房保养成了不少美容院的重要“吸金”项目,不少女性一听说“保养”可预防让人谈之色变的乳腺癌之类的承诺,掏钱都很爽快。但专家提醒,临床上查出乳腺病变的女性,不少正是因轻信了这些美丽的谎言而耽误了最佳的治疗时机。因此,女性如果乳房出现肿块,一定要到医院接受正规的治疗,千万莫轻信所谓的乳房保养。

乳房保养 美容院“吸金”出新招

据了解,很多美容院如今都推出了乳房保养项目,宣称采用纯植物精华或纯中药成分配方的按摩膏,配合一定的手法按摩,能够保持完美的乳房形状,并消除乳房肿块、预防乳腺癌,受到很多女性的关注。而且价格不菲,一套疗程下来动辄几千元钱。

专家解读 所谓保养纯属忽悠

乳房保养真有“维持形状、消除肿块”这么神奇的功效吗?郑州大学第三附属医院乳腺科主任医师冯爱强直言不讳地指出,乳房保养治疗疾病没有任何科学道理。

他指出,乳房是腺体组织,它的形状和大小受遗传基因影响,脑垂体控制的卵巢所分泌的雌激素和孕激素对乳房的形状有很大作用。而不管是纯植物精华还是中药成分的按摩膏,对乳房都几乎没有任何作用。

冯爱强提醒,很多按摩膏中含有雌激素,使用后乳房会出现轻度胀大、发热现象,

让人误以为有了效果,但一停用,胀大、发热的现象就会消失,而且长期使用含雌激素的按摩油膏,还容易诱发乳腺癌。另外,按摩膏含有的其他化学成分,在长期使用过程中也有可能就会导致乳腺细胞基因突变,从而导致乳腺癌的发生。

对于乳房有肿块的女性,如果是恶性的,手法按摩不但不能消除肿块,反而会促进其转移,加快恶变的速度;如果是囊肿的话,过度挤压很容易诱发炎症;即使是实体纤维瘤,手法按摩配合按摩膏也没有任何治疗作用。

乳房问题 宜辨明病情早就医

出现肿块后,应当及时到医院检查,根据肿块的类型采取适宜的治疗方案。一般来说,18~25岁的年轻女性,乳房肿块多是纤维瘤、脂肪瘤和囊肿。治疗纤维瘤的唯一方法是手术治疗;脂肪瘤如果较小,可以不用治疗,较大的话应手术切除;囊肿较小的话无需治疗,大的囊肿可以先穿刺抽出液体,如果穿刺两次以后仍继续生长,需要手术治疗。

年龄较大的女性乳房肿块多是乳头状瘤、癌变或增生的肿块,出现肿块时一定要用手去揉。乳腺癌需要尽早手术治疗;乳头状瘤也应及早手术以免发生恶变;增生所致的肿块可根据情况采用服药、理疗或者手术等不同的治疗方案。(封宁)

★ 国外信息 ★

夫妻间按摩有助降血压

据英国《每日邮报》报道,一项美国最新研究发现,定期按摩能降血压。

美国研究人员对已婚夫妇进行试验,他们要求一半夫妇每周相互按摩3次,每次30分钟,然后通过便携式血压计测量自己的血压;而另一半夫妇不进行相互按摩。

为期4周的试验结束时,相互进行按摩的夫妇体内后叶催产素水平明显高于不相互按摩的夫妇。后叶催产素是人体激素的一种,能够有效地消减压力。而且参与按摩的丈夫明显比试验开始时血压要低,而不参与按摩的丈夫血压并没有什么变化。

实验结果表明,夫妻间互相按摩有显著的保健效果,而且男性从中获益更大。不过研究人员还未查明个中原因。(林筱)

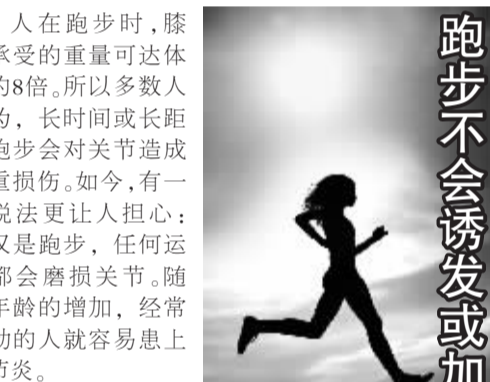
瑞典发明减肥新仪器

据英国《医学杂志》网站1月6日报道,瑞典卡罗林斯卡医学院研究人员发明了一种帮助青少年减肥的新仪器。与传统方法相比,新仪器减肥效果更加显著。

这台名为“Mandometer”的仪器其实是随身电脑体重计。在使用者吃饭时,它可以实时显示体重增加的数字,从而提醒肥胖人群少吃或细嚼慢咽;同时它还能提供盘子里食物消失速度的图表,并配以医生建议的合理速度加以比较。

据报道,共有106名9至17岁的肥胖青少年参与了新仪器的实验。12个月过后,使用这台仪器的青少年减肥效果显著。他们的体重/身高比远远低于实验前的平均水平,身体脂肪含量明显下降,并且食量减少,进食速度下降11%。而在未使用新仪器的实验人群中,其进食速度反而加快了4%。

研究人员表示,减肥的方法其实很简单:吃自己烹饪的新鲜、营养丰富的食物,并且吃饭时一定不能狼吞虎咽。(邢旭东)



跑步不会诱发或加重关节炎

人在跑步时,膝盖承受的重量可达体重的8倍。所以多数人认为,长时间或长距离跑步会对关节造成严重损伤。如今,有一种说法更让人担心:不仅是跑步,任何运动都会磨损关节。随着年龄的增加,经常运动的人就容易患上关节炎。

然而,据美国《时代周刊》报道,近几年有关运动科学的研究却得出了大相径庭的结论:跑步不但和关节炎没有任何瓜葛,它甚至还能预防人衰老后所出现的各种关节问题。

2008年《内科学文献》刊登的一份报告就指出,美国斯坦福大学对1000名成人进行了21年的跟踪调查后发现,跑步者和非跑步者的膝盖健康程度没什么区别。无独有偶,2007年一项针对1279名老人长达9年的研究也表明,爱运动与不爱运动的人患关节炎的风险相同。同年,澳大利亚研究人员发表在《关节炎与风湿病》期刊上的论文指出,经常运动的人,膝盖软骨更厚实、健壮,这意味着他们患关节炎的概率更小。

基因和肥胖,特别是肥胖,才是关节炎的真正“元凶”,运动不过是可怜的“替罪羊”。美国斯坦福大学医学教授詹姆士·福莱德说:“事实上,功能良好的关节能承受很大的力量,因为关节中的软骨没有供血的动脉,它依靠运动产生抽吸作用而获得氧气和营养。运动对于维系软骨健康至关重要。”

另外,加强腿部力量练习也很重要。美国明尼苏达大学的研究人员发现,小腿肚(腓肠肌)肌肉力量越强的人,越不容易发生运动损伤。参与该项研究的运动生理学博士克里斯蒂·波普称,每天练习抬腿12次就足以增强此处的耐力。

运动要坚持做,尤其到了冬季,跑步者更不能松懈,突然运动和停止也是最伤关节的。本栏信息据新华社

最新畅销书

张其成教授讲读《易经》、《老子》、《黄帝内经》系列

- 张其成讲读《周易》(《易经》感悟)**张其成著,著名国学导师,中医文化专家、中医养生专家,北京中医药大学张其成教授的《易经感悟》作为《周易》的入门之钥,书中首创性地从字的本源全新解读六十四卦,本书讲解从本义出发,不是长篇大论,更不是越解释越难懂,而是言简意赅,十分通俗,一看就明白。作者还为每一卦分别配上精美的手书体,使六十四卦象的真实意蕴大白于天下,从而揭示了《周易》在中国古代预测吉凶的实用功能和对现实生活的指导意义。广西科技版,定价:28元。
- 张其成讲读《周易》(《易道主干》)**张其成著,针对当今关于“中华文化主干”的论争,提出了独特的“儒家互补”说,并认为结合点就在“易学”上,即中华文化以“易道”为主干。作者从《周易》的构成、含义、性质、学习易道的一些基本方法等方面,具体地阐述了《周易》的本质所在,同时也让读者明白学习《周易》的现实意义。并将《周易》的学习提放于“中国文化”研究的大环境之中,拓展了易学研究范围,能使读者进一步获取易学研究的新方法、新视角,给学习者醍醐灌顶之感。广西科技版,定价:44元。
- 张其成讲读《周易》(《易图探秘》)**张其成著,河图洛书、太极图是史前文明遗留下来的实物,还是星外来客馈赠地球人的礼物?为解疑惑,张其成教授对已经出现的种种“破译”作了冷静的、客观的分析。首先是从历史材料包括文献记载及出土文物入手,梳理出易图发展流变的脉络,还原易图真实的本来面貌。然后从逻辑结构、文化功能上对易图进行分析,提出自己深刻而独特的观点,并力求

- 公允、公正。广西科技版,定价:44元。
- 张其成讲读《周易》(《易学与中医》)**张其成著,张其成教授将《易经》与中医两者内在的联系绝妙地呈现在人们眼前。医者,易也,医易本互通。学医不学易和学易不学医,都是片面的、不足的,学医而不学易的人,必定思路狭窄,不能从宇宙大道上把握人体生命的本质和规律;而只知易不知医的人,必定满足于玄学空谈,不能解决具体问题,由于不能在身体上有所体证,因而对天地大道的把握也必定不够深刻全面。只有将两者统一起来,才能相得益彰,才能弥补各自的不足,否则就会错过一生珍贵的时光。广西科技版,定价:44元。
- 张其成讲读《老子》(《大道之门》)**张其成著,深入浅出地通过对《老子》的解读告诉人们,反思可以使自己从浮躁的社会中获得一份宁静,回归自己的本性,回归淡定从容的心灵家园。读《老子》让你找到:“见素抱朴”的为人之道,“复归婴儿”的养生之道,“无为而治”的管理之道,改变现代人的生态态度,还原快乐、自然的思维方式。广西科技版,定价:33元。
- 张其成讲读《黄帝内经》(《养生大道》)**张其成著,张其成是我国首位《黄帝内经》博士后,国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。他告诉我们《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病,更重要的是教我们怎么不得病,告诉我们怎样利用“精气神”、“情志”、“生命周期”、“四时”、“体质”、“脏腑”、“经络”等达到养生的目的。其理论明晰,方法实用,是解读《黄帝内经》的经典读本。广西科技版,定价:33元。

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”——唐代药王孙思邈

- 《周易与中医学》**(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学,《周易》象数与中医学,《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。
- 《杨力讲易经》**中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧、小到个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。
- 《易学易经教材六种》**成都中医药大学教授、名老中医邹学燕主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用,易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,学易佳作。中医古籍版,定价:53元。
- 《周易卦爻筮法十讲》**长春中医药大学教授程绍恩编著,全书以《周易》上经和下经原文为主干,辅以部分《系辞传》、《说卦传》、《序卦传》等内容,加以通俗的白话解释,紧扣《周易》的实用部分和老百姓特别感兴趣的内容,如六十四卦的卦辞、三百八十六爻的爻辞、《象》的文字等基本内容,逐条逐字地解释,让读者一看就懂,看得懂才能用得上。北科版,定价:33元。
- 《名医评析单穴治病大全》**解格萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。
- 《名医珍藏外治秘方》**良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。