

乳腺癌防治月： 你关心的乳腺癌防治问题看这里

世界卫生组织将每年10月确定为乳腺癌防治月。乳腺癌是全球高发的恶性肿瘤，其发病率居女性恶性肿瘤首位，被称为“红颜杀手”。

乳腺癌有哪些高危因素，能否针对性预防？女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？新华社记者连线北京协和医院乳腺外科专家，解答广大女性的疑问。

一问：什么是乳腺癌，危害几何？

北京协和医院乳腺外科主任医师孙强：乳腺癌是指乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控。疾病常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。

根据国家癌症中心的最新统计，2022年中国乳腺癌新发病例数为35.72万例，在女性癌症中仅次于肺癌，占癌症新发病例数的15.6%。乳腺癌已成为威胁中国女性健康的最常见恶性肿瘤之一。

二问：乳腺癌有哪些高危因素，能否

针对性预防？

北京协和医院乳腺外科主任医师周易冬：乳腺癌相关的危险因素可分为固有因素和可控因素。固有因素是与生俱来的危险因素，主要包括：乳腺癌家族史、月经初潮年龄早、绝经年龄晚等。

而可控因素包括：长期吸烟喝酒、高动物脂肪饮食、肥胖、睡眠不足、长期情绪不良等。长期服用含有雌激素的药物或保健品，也可能增加患病几率，如长期口服避孕药等。

实现针对性预防，建议做到“固有因素加强认知，可控因素加强干预”。

当家族中出现多位乳腺癌患者时，建议尽早开始乳腺定期检查。提倡健康的生活方式与行为模式，进一步降低个体风险，如保持健康体重，坚持锻炼，避免熬夜，舒缓心理压力，不抽烟、不酗酒等。这些措施可在一定程度上降低发病风险。

三问：女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？

周易冬：乳腺癌的早期发现对治疗和预后至关重要。就自检而言，建议在

月经结束后7至10天自我检查，用中指和食指的指腹触摸整个乳房，轻轻地触摸皮肤下的任何肿块或变化。触诊后可以对照镜子，检查两个乳房是否有形状或轮廓的任何改变，包括乳头溢液、凹陷或乳房皮肤是否凹陷、水肿、发红等。

就筛查而言，建议40岁及以上女性每年进行乳腺筛查，有高危因素的人群应提前至35岁甚至更早。

四问：什么是乳腺巨大肿瘤，能手术切除吗？

孙强：目前对于乳腺巨大肿瘤没有明确定义，但一般可将“直径5cm”作为“巨大”的起始门槛，对乳腺外观、生活质量、社会心理有较大影响。

乳腺巨大肿瘤分为良性和恶性。对于乳腺巨大良性肿瘤，外科手术需要兼顾完整切除和术后美观。对于乳腺巨大恶性肿瘤，外科医生需结合查体及影像学检查，评估判断是否可以手术。如果确为“不可手术”，应给予新辅助治疗；如果能够争取“可手术”，应尽量手术完整切除。

需要提醒的是，如发现乳腺出现肿瘤，要尽早到正规医院就诊，不可听信偏方，延误治疗，导致肿瘤长大。而对于已经有乳腺巨大肿瘤的患者，也不要感到绝望，仍有很大一部分可以通过手术进行治疗，并通过小切口手术、乳房再造等达到术后美观的效果。

五问：乳腺癌到底会不会“遗传”？

北京协和医院乳腺遗传咨询门诊副主任医师黄欣：乳腺癌发病机制十分复杂，遗传因素在其中扮演着相当关键的角色。众多研究表明，约5%至10%的乳腺癌病例与遗传因素有着密切联系。

其中，BRCA1和BRCA2这两个基因的突变，堪称是导致遗传性乳腺癌的“罪魁祸首”。一旦它们出现“故障”，即发生突变，癌细胞便有了可乘之机。

需要注意的是，基因检测具备高度的复杂性、严肃性，必须在尊重伦理的前提下进行，正确解读基因检测报告。基因突变的家系验证要在男女亲属中同时进行。通过科学的遗传咨询和生育管理，可以降低患病风险，保护下一代的健康。

霜降时节，哪些疾病容易「盯上」孩子？

霜降意味着冬季即将开始，气温低、天气干燥，儿童容易患呼吸道疾病、消化道疾病等，例如流感、支原体感染、呼吸道合胞病毒感染、腺病毒感染、轮状病毒肠炎等如病毒感染等。部分孩子还容易发生过敏性疾病。

为了预防这些疾病，家长最关键是要做好对孩子的照护。要注意给孩子适时添加衣物，防寒保暖。注意饮食卫生，外出用餐时注意食品安全。瓜果蔬菜要洗净，食品加工时要生熟分开。注意营养均衡，膳食合理，品种丰富，荤素和粗细搭配，保证蛋白质摄入。秋冬天气干燥，给孩子多喝水，多吃水果和蔬菜。适当运动，锻炼身体，规律作息，保证睡眠充足。注意家庭环境和个人卫生，养成良好的卫生习惯，勤洗手，不随地吐痰。呼吸道疾病流行季节里，尽量不要带孩子去人员密集、空气不流通的场所。家中要定时通风。家里有人发生呼吸道感染时，尽量与孩子隔离。孩子尽量不要带病上学。

如果孩子有过敏性疾病，应尽量远离过敏原。有湿疹等皮肤过敏的孩子，应注意皮肤保湿，穿纯棉衣物等。有过敏性鼻炎的孩子应注意佩戴口罩，遵医嘱给药。

如果没有禁忌证，建议适龄儿童积极接种流感疫苗、轮状病毒疫苗等。另外，家里可以备一些适合孩子年龄的常用药物，例如退热药、口服补液盐、抗过敏药等。

家长该如何有效识别儿童支气管肺炎？一旦确诊感染，家长又该采取哪些措施？

秋冬季节是儿童呼吸道感染性疾病的高发季节，支气管肺炎的发病率也会上升。支气管肺炎是儿童时期常见的肺炎类型之一，寒冷季节多发，以3岁以下的低龄儿童多见。

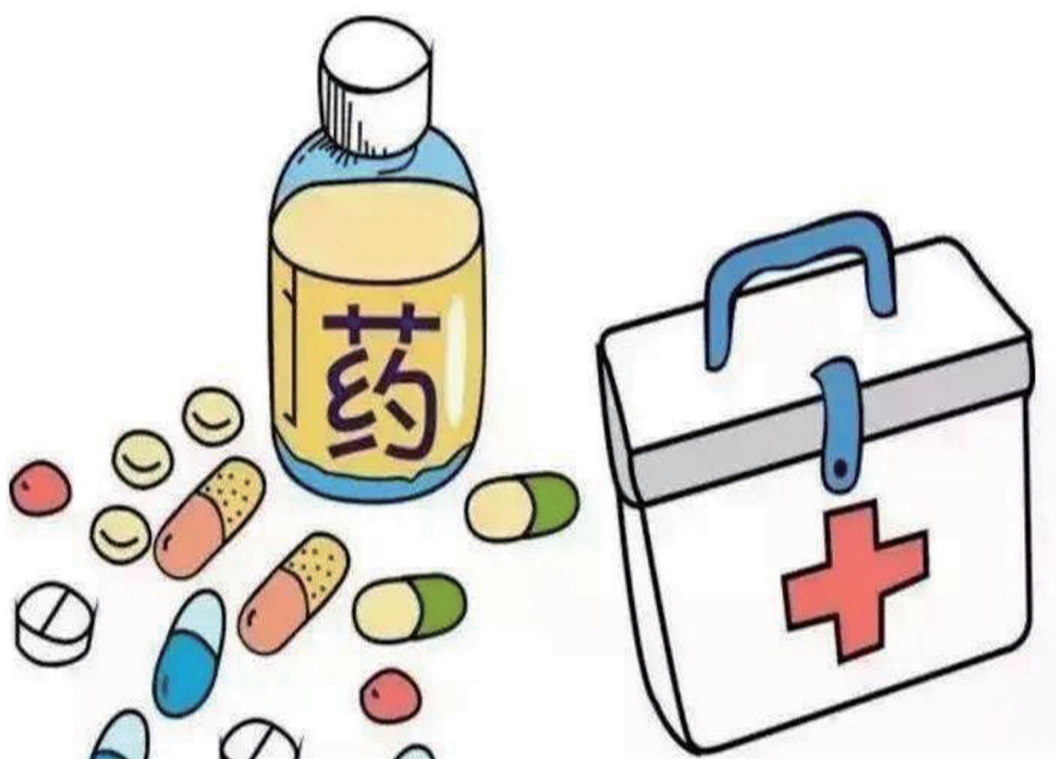
支气管肺炎症状轻重不一，多数孩子会发热，发热以中高热为主，常常伴有频繁咳嗽，早期可为干咳，然后有痰，呼吸急促。严重者可出现精神差，口周青紫，喘息，呼吸费力。呼吸费力常常表现为点头样呼吸、鼻扇、三凹征等。部分孩子可伴腹泻等消化道症状。

小婴儿支气管肺炎的表现常不典型，可以无发热或仅低热，无明显咳嗽，仅表现为呼吸急促、乏力、嗜睡或烦躁，吐奶，呛奶，吐沫，吃奶减少，费力甚至拒奶等。

孩子一旦发生支气管肺炎，应及时就医，尤其是早产儿和有基础病的孩子，因为这部分孩子更容易发生重症，医生会根据孩子的情况进行肺部影像学等检查，部分重症可能需要住院治疗。

居家护理时，家长应遵从医嘱，规范使用药物，不要自行停药或增减药物剂量，合理服用退热药。不推荐常规给孩子服用镇咳药物，如果咳嗽频繁，影响孩子的日常生活，可在医生的指导下使用。可以通过给孩子做雾化、拍背等，帮助孩子排痰。注意合理膳食，均衡营养，锻炼身体，保证正常的作息。

安全用药守护健康 这些常识你知道吗？



硝苯地平控释片是一种用于治疗高血压等疾病的药物。不过，就在近日，一位女士在服药后却出现血压骤降甚至昏迷的情况。这样的情况是如何引发的？在日常用药中还有哪些需要注意的常识呢？一起来跟随记者的镜头去一探究竟。

记者向我们展示了三种硝苯地平不同剂型的药片，普通药片每片10毫克，缓释药片每片的剂量是20毫克，控释片每片的剂量是30毫克，尤其在它的外包装上，我们注意到还有这样一行警示用语：请勿咬、嚼、掰断药片。

据了解，出现血压骤降甚至昏迷的这位女士，在服用硝苯地平控释片时，采取了将药片先掰开然后再服用方式，而这恰恰与包装上的警示用语相违背。那么，这款药物为什么不能掰开服用呢？记者了解到，普通药片的

药物起效、吸收和消失的速度通常在4—6小时左右，患者24小时内需要服药3次；而控释片可以恒速释药，它的药量是普通药片的3倍，患者一天只需服用一次，药效在体内恒速释放24小时左右。

北京大学第三医院药理学部主任药师刘芳解释称：“我们可以把它想象成是一个水箱，水箱上面安了一个水龙头，我们把水龙头打开，然后这个药物就可以缓慢恒速释放，但是如果说我们把这个药物的制剂给破坏了，就相当于把水箱一下给它整个切开破坏了，水一下全部释放出来，相当于一天的用量一下子全部吸收入血，所以会使得患者的血压急剧降低，造成不良反应。”

此外，还要了解不同药物的服用时间和先后顺序，否则可能影响药物疗效，甚至引起不良反应。

北京大学第三医院药理学部主任药师刘颖称：“比如说像早上应该有激素这类的、抗抑郁药以及降压药，一般都是晨服，像晚上服用的像降脂药以及抗过敏药、助眠药，一般都是需要晚上服用。”

同时，在服药期间，患者也要注意药品的储存。例如，像胰岛素等一些生物制剂不用的时候要冷藏，但一旦开始使用，就应该放在室温下。除了温度以外，还有一些药品需要避光保存。

北京大学第三医院药理学部主任药师孙正圆介绍：“一般保存在棕色瓶子中的药品都是需要避光保存的，硝酸甘油除了需要避光保存，它对温度和湿度的要求也比较高，这个药品需要密闭保存，也不能贴身保存在兜里，因为这个药品需要20摄氏度以下保存，温度过高之后它容易失活，就会影响药品疗效。”

国家卫健委 发布《老年听力健康核心信息》

听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险，提升老年人的幸福感、获得感、安全感。

为积极推动实施老年听力健康促进行动，预防和减缓老年听力损失的发生，切实增强老年人的健康获得感，国家卫健委组织编写了《老年听力健康核心信息》，给出10个具体提示，如远离噪声环境、科学使用耳机、合理服用药物、定期检测听力等。

核心信息具体内容如下：
1. 远离噪声环境。避免近距离或长时间处于噪声环境。在噪声环境下应佩戴防护耳罩、耳塞或用手捂住双耳尽快离开。

2. 科学使用耳机。选择佩戴舒适、音量可调的耳机。避免长时间佩戴耳机，每隔1小时休息一次。耳机音量以“能听到”为合适音量。

3. 注意耳部卫生。尽可能保持耳道干燥。尽量少掏耳朵，出现耳道堵塞等问题，应及时到医院处理。

4. 合理服用药物。在医师指导下使用药物，并定期评估药物使用对听力的影响，必要时请医师或药师调整用药种类和数量。

5. 定期检测听力。每年尽可能做一次听力检查。

6. 及时看病就医。突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就医。经常出现说话打岔、需要别人重复所说的话、调高电视或手机音量等情况时，应及时就医。

7. 尽早助听干预。对于存在听力损失并影响日常交流的老年人，应尽量进行规范的助听器验配或人工耳蜗植入等干预，辅以听力康复训练并定期跟踪复查。

8. 改善交流方式。尽量在安静明亮的环境中与听力损失的老年人交流，注意放慢语速、简化语言，不遮挡面部，可辅助使用手势等肢体语言。

9. 营造适听环境。创造听力损失老年人无障碍家庭环境，如安装可视门铃、震动报警器等，以提升老年人的生活质量和安全感。

10. 关爱听障老人。家人和照护者要帮助老年人丰富日常生活，增加对话交流，鼓励社交参与，缓解老年人孤独感，延缓认知功能下降。

秋季如何食补养生

秋季气候日渐干燥，温度也不断下降。秋季应当如何食补养生？饮食要注意哪些方面？

“秋季气候干燥，人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏娟说，中医养生讲究顺应自然，秋季养生应以“收”为主，重点在于养肺润燥、调理脾胃，适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防“秋燥”，养护肺脏。例如，可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用，需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示，在使用食补的方法进行秋季养生之前，还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常，才能保证吃进去

的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥？魏娟表示，不能只关注吃什么，还要关注怎么吃。首先，要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能，细嚼慢咽，能够减轻胃肠的消化负担。其次，要选择合理的烹调方式，最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后，会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯，牙口不好或者脾胃功能较弱的人群，可以将蔬菜切碎一些，更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求，合理调整饮食结构，以达到养生保健的目的。在享受美食的同时，也要注意保持饮食的平衡和多样性，让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。

口干眼干？ 医生提示谨防干燥综合征

口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状，有可能是干燥综合征作怪。什么是干燥综合征？出现什么症状可能是干燥综合征的前兆？记者近日采访了有关专家，对大家关心的问题进行了解答。

霜降节气过后天气转凉，家住大连的李女士却总觉得心里像有一团火，每天都口干舌燥，怎么喝水都无法缓解，眼睛像进了沙子一样干涩。李女士以为是秋燥引发干燥，到医院就诊后，被确诊为干燥综合征。

干燥综合征是什么病、为什么会患上这种病？大连市第三人民医院风湿免疫科主任李森说，干燥综合征是一种自身免疫性疾病，会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺，导致口干、眼干等症状，如果不及治疗，还可能引起其他脏器损害。“这个病的病因目前尚不明确，可能与遗传、环境、感染等因素有关。”李森说。

干燥综合征会释放哪些区别于普通干燥的信号呢？李森介绍，秋燥引起的

口干一般是暂时的，适当补充水分、多吃具有滋润干燥作用的食物，症状往往能得到缓解。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重，患者不仅口腔干燥，还会吞咽困难，由于唾液分泌减少，也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡、牙齿龋坏等问题，且这种口干症状通常长期存在，且逐渐加重。”李森说。

此外，专家提示，眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时，患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比，干燥综合征患者的皮肤干燥更为持久且难以改善，有时还会出现瘙痒、脱屑等症状，部分患者会有关节疼痛、肿胀，甚至关节畸形。

“干燥综合征有可能影响到全身各个系统。”大连市第三人民医院风湿免疫科医师李诗楠说，如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状，应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来诊断。

秋季鼻炎高发 如何区别鼻炎还是感冒？

秋季空气湿度低，鼻腔内的黏膜容易失去水分，变得干燥而脆弱，易引发鼻炎。专家在接受采访时表示，流鼻涕、鼻塞、打喷嚏既是过敏性鼻炎的症状也是感冒症状，要注意区分二者。

“过敏性鼻炎的发生是有规律的，如在气温变化大时、接近动物园或公园等环境时、接触毛绒玩具等物品时，症状会发作或加重，离开上述环境和物品后症状减轻。”成都市中西医结合医院北区呼吸内科副主任医师吴季介绍，过敏性鼻炎是一种慢性病，是外界的某种过敏原进入人体引起的机体过敏反应。感冒是由于外界的一些病原体进入人体后引起的炎症反应，是感染性的炎症。

吴季表示，过敏性鼻炎患者的鼻黏膜一般呈淡红、苍白或暗灰色，有水肿，鼻分泌物较稀薄而无色。同时会有机械式打喷嚏的表现，每次几个甚至十几个。喷嚏后有大量清水

样鼻涕，鼻腔痒并长时间堵塞，还可能伴有眼痒、皮肤瘙痒等症状。感冒患者的鼻分泌物则较粘稠且不透明，常伴随发烧发热、喉咙肿痛或咳嗽，无眼睛或皮肤不适，通常在2周内痊愈。

“别把过敏性鼻炎当感冒治，应正确区分合理用药，做好预防。”吴季提示，如果延误过敏性鼻炎的治疗或治疗不当，可能导致全身系统性过敏反应同时出现，比如合并哮喘、鼻窦炎、过敏性鼻炎等。

如何预防过敏性鼻炎？吴季建议，户外归来时，可用盐水或清水清洗鼻腔及面部。定期清洁家居环境，常打扫尘螨和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度，必要时可以使用加湿器。坚持适当运动，保证充足的睡眠，以增强自身抵抗力。此外，季节性过敏患者可在过敏季来临前10至14天，遵医嘱使用抗过敏药物。

