

2024/10/31
星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 美编:李张涵 校对:王子璇

你关心的乳腺癌防治问题看这里
怎样狙击“红颜杀手”

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孙强: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:长期抽烟喝酒、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概率,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”。

当家族中出现多名乳腺癌患

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,建议最好在月经结束后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岁及以上女性要每年进行乳腺癌筛查,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。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”?

北京协和医院乳腺癌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。众多科学研究表明,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。

新华社记者顾天成
徐鹏航 董瑞丰

人工智能有望助力中国乳腺癌防治

每年10月是乳腺癌防治月。人工智能和癌症防治可以碰撞出怎样的火花?记者从北京协和医院了解到,院乳腺外科研发团队自主研发的基于人工智能的红外热成像体系(AI-IRT),有望应用于乳腺癌临床前筛查,为优化乳腺癌筛查策略和提高患者生存率做出贡献。

“防治乳腺癌,早筛早诊是关键。”北京协和医院乳腺外科主任医师孙强表示,我国乳腺癌发病率高、患者基数大,严重危害女性生

命健康,而早期筛查对于乳腺癌的治疗效果及预后至关重要。如何让乳腺癌临床前筛查更加便捷、高效、经济,是这一自主研发的缘起。

目前,乳腺癌的临床筛查方法主要包括超声检查、乳腺X线检查、磁共振成像、临床乳腺检查。“与西方女性相比,中国女性乳腺密度普遍较高,发病年龄偏早,中国的乳腺癌临床前筛查需要中国方案。”北京协和医院乳腺外科主任周易冬说。

北京协和医院乳腺外科主治

医师王雪霏表示,研究转化成果——基于人工智能的红外热成像体系,体积小、成本低、效率高,有望使广大女性在家里或社区就能便捷高效地完成临床前筛查。

目前,研究成果已在外科学著名期刊《国际外科学杂志》上发表。杂志匿名审稿人表示,这一研究填补了世界范围内乳腺癌临床前筛查研究的部分空白,有望为推动乳腺癌筛查策略的优化和提高患者生存率做出贡献。

新华社记者徐鹏航 顾天成



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

今日直播推荐

秋季健康问题 专家为您解答

近来气温骤降,皮肤问题、关节问题、免疫问题等各种秋季健康威胁接踵而至。想要掌握秋季健康小妙招?请锁定南通名医团视频号直播间。今天15:00至16:50,南通一院专家为您在线答疑解惑,欢迎大家收看!



扫码看视频直播

医周健闻

通大附院开展“世界卒中日”主题活动

晚报讯 今年10月29日是第19个“世界卒中日”,今年的宣传主题是“体医融合,战胜卒中”,倡导科学运动和健康生活方式,树立“运动是良医”的健康理念。

通大附院神经内科脑卒中健康宣教团队于当天下午在西院区文博中心面向市民开展了脑卒中科普宣教及高危因素筛查,临床医生、脑卒中健康管理师以及大学生卒中宣讲团成员参与此次活动。

依托国内首家互动体验式中风科普馆,宣教团成员深入浅出地讲解了卒中的危害、危险因素、预防方法和快速识别技巧,增强了市民对脑卒中的认识和警惕性。此外,活动中还设置了血压、血糖、血脂测量及颈部血管超声检测环节。

记者李波 通讯员周萍

崇川冬季中医药服务进社区活动启动

晚报讯 26日上午,2024崇川区冬季中医药服务进社区活动在地铁和平桥站中庭启动。此次活动以“膏方养生,幸福人生”为主题,旨在推广中医药文化,提升居民健康素养。

即日起至12月31日,南通市中西医结合医院将与崇川区各街道社区卫生服务中心紧密合作,共同开展一系列丰富、暖心、便民的中医药服务,着力为市民朋友打造一个了解中医药、体验中医药的优质平台。活动期间,市民朋友可享受免挂号费、免膏方制作费等福利。

记者朱颖亮