

特别关注

# 乳癌每种危险因素 都有应对方法

近日,中国研究型医院学会乳腺专业委员会、中国女性乳腺癌预防共识专家组发布了《中国女性乳腺癌预防专家共识》,指出乳腺癌的危险因素可分为三类:一是不可改变危险因素(遗传和非遗传因素),二是潜在可改变危险因素(雌激素暴露、生育等),三是可改变危险因素(肥胖、饮酒、吸烟等)。每种危险因素,专家都给出了应对建议。



## 风险1:遗传

乳腺癌确诊女性中,13%~19%的患者有一级乳腺癌家族史(母亲、女儿、姊妹患有乳腺癌);乳腺癌亲属越多,患乳腺癌风险越大。此外,有5%~10%的乳腺癌是遗传基因突变导致的。

**应对建议:**以下人群应进行BRCA1/2致病突变基因检测:家族中有已知的BRCA突变、1例以上直系亲属50岁前或2例以上旁系亲属患有乳腺癌或卵巢癌;发病年龄<45岁、46~50岁患病且有第二原发乳腺癌或直系亲属患乳腺癌;60岁以下三阴性(雌激素受体、孕激素受体、人表皮生长因子受体2阴性)乳腺癌患者。

## 风险2:性别和年龄

乳腺癌最常见于女性,但男女的乳腺癌患病率均在增加。数据显示,我国乳腺癌患病率在20岁后开始增加,55~60岁为发病高峰;病死率随着年龄逐渐增长,在55~65岁较为稳定,随后急剧增长,在85岁后达到峰值。

不妨一试

## 缓解抑郁 做做力量训练

《美国医学会杂志》发表的一项研究结果称,力量训练能够帮助缓解压抑的情绪,显著降低抑郁症的发生率。

研究表明,失眠患者在一周内进行至少150分钟的中等强度体育锻炼后,失眠症状显著缓解,而且情绪有所好转。当我们完成了一项运动挑战时,比如登山,最终能获得别人的称赞和登山的成就感。

□胡爽



**应对建议:**成年女性应定期体检和筛查,一般人群40岁开始进行乳腺超声筛查。

## 风险3:乳腺良性疾病

患乳腺炎、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺增生等乳腺良性疾病的人,乳腺癌发生率较普通人更高,尤其是非典型增生性疾病患者约为普通人群的4~5倍。

**应对建议:**这类人群应适度增加乳腺检查频率,尽早发现恶性病变。

## 风险4:激素替代治疗

激素替代治疗是指对绝经后女性补充雌激素和孕激素,以缓解更年期症状。研究显示,更年期激素替代治疗会增加乳腺癌风险,使用5~14年风险成倍增加,但使用时间<1年增加风险有限。

**应对建议:**除非是严重的更年期症状,否则不建议为绝经期女性使用激素替代治疗,即使用也要尽量减少时间(控制在1年以内),并定期检查乳腺、子宫等,预防激素相关恶性肿瘤。

## 风险5:糖尿病

在生活方式方面,糖尿病患者普遍存在肥胖、运动少、饮食不健康等问题,这些都与乳腺癌发病息息相关。有研究显示,早期糖尿病患者乳腺癌风险增加,是血液中胰岛素浓度增高造成的。

**应对建议:**可以通过适当运动、饮食控制降低风险,必要时使用降糖药控制血糖。

## 风险6:肥胖

一项针对中国人的研究显示,体重指数(BMI=体重(千克)/[身高(米)<sup>2</sup>])>28千克/米<sup>2</sup>的女性更容易患激素受体阳性的乳腺癌;腰臀比(腰围/臀围)>0.85(内脏脂肪增加为主)的女性更容易患激素受体阴性的乳腺癌。值得注意的是,BMI正常(18.5~23.9千克/米<sup>2</sup>)但体脂率高,也会增加乳腺癌发病率。

**应对建议:**减肥的关键在于“管住嘴迈开腿”,建议每餐只吃七分饱,少吃高脂肪、高热量的食物,每天适当锻炼。

□王淑颖

健康饮食

## 减盐食品 也可能是含钠“大户”



近年来,减盐成了生活新风尚,减盐酱油、减盐榨菜、减盐蚝油等被打上减盐标签的食品,颇受消费者欢迎。

既然是减盐食品,里面的盐少了,是不是就能敞开心扉放心吃了?普通食盐的主要成分是氯化钠,很多消费者觉得,减盐食品就是低钠食品,这是错误的观点,一些减盐食品的钠含量不一定低。

根据《预包装食品营养标签通则》的要求,每100克食品中钠含量小于等于120毫克方可被称为低钠食品。因此,减盐食品并不一定是低钠食品。相反,很多减盐食品仍然属于高钠食品范畴。

识别哪些食品属于低钠食品,归根结底要关注的是钠含量本身。预包装食品包装上的营养标签,为消费者了解食品钠含量提供了帮助。

专家表示,消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是每100克还是每份。若单位是每份,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

据《科技日报》

家庭保健

## 补充维生素C 注意三个误区



受新冠疫情影响,出现了全民提高免疫力的热潮。很多人认为维生素C是“万能补充剂”,大量补充能缓解发烧、咳嗽、上火等。对此,专家表示,补充维生素C注意三个误区。

**误区1:治疗感冒** 专家表示,维C本身没有治疗感冒的作用。对于本身就存在维C缺乏的人来说,感冒时补充维C只能作为辅助措施,有助于提高免疫力,缓解症状,缩短病程。

**误区2:治口腔溃疡** 从现代医学角度来看,口腔溃疡的病因是不明确的,压力太大、生活挫折、环境变化、贫血、缺乏维生素等都有可能诱发口腔溃疡。此外,还有一种损伤性口腔溃疡,是因为日常生活中不小心造成口腔黏膜破损引起的,如吃东西时咬了自己一口、吃甘蔗等纤维粗硬的食物、吃太烫的食物等引起的。只是简单地补充维C,并不会有很好的效果。

**误区3:维C吃得越多越好** 随着维C摄入量的增加,不仅吸收会变差,多余的维C还会在体内转变成草酸,增加泌尿系统结石风险,损害肾脏健康。所以,维生素C不能盲目补充。健康成人每天应摄入100毫克,最多摄入2000毫克。

据《浙江老年报》

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500~1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

## 体表肿物“十看”分辨良恶性

体表肿物是指位于身体表面,发源于皮肤及附属器、皮下及深部软组织的肿块。一般情况下,体表肿物看得见摸得着。掌握“十看”要领,可初步分辨肿物的良恶性。

**一看年龄** 青壮年出现体表肿物多为良性,而中年或老年人出现体表肿物多为恶性。

**二看部位** 淋巴结肿大大多是良性的,若锁骨上有肿大的淋巴结,则应想到转移癌。

**三看形状** 形状规则(圆形或椭圆形)、边缘清楚的体表肿物,多数为良性。相反,形状不规则、边缘不清楚、表面凹凸不平的,多为恶性。

**四看硬度** 肿物越硬,恶性的可能性越大。

**五看生长速度** 恶性肿物生长速度快,良性肿物生长速度慢。几年乃至十几年变化不大的肿物,多为良性。另

外,原来生长速度慢的肿物突然变快,则要警惕癌变。

**六看活动度** 良性肿物活动度较大,容易与周围组织分离。恶性肿物活动度小,与皮肤及基底组织有粘连。

**七看单发或多发** 如在颈部、腋窝、腹股沟处发现多个硬度较大的淋巴结,由可活动到融合成团,应想到恶性淋巴瘤的可能。在急性慢性炎症病灶附近发现少数淋巴结肿大,且有触痛、质地不硬,应想到炎症引起。

**八看有无破溃** 体表肿物若发生破溃,除了结核病外,还应想到恶性肿瘤。

**九看是否疼痛** 初发肿物如果触痛,多数由炎症引起,恶性肿物初期一般不会疼痛。

**十看伴随症状** 伴有食欲不振、消瘦、贫血等症状,恶性肿物的可能性更大。

□程心超

用药提示

## 吃了这些药 千万别喝酒

“双硫仑”会抑制酒精在体内的正常代谢,导致“乙醛蓄积”中毒。服用双硫仑后饮酒,身体会产生严重不适。有些药物含有与双硫仑相似的化学结构,服用这些药物后饮酒,身体同样会出现双硫仑样反应,通常表现为面色潮红、心悸、头痛、恶心等,严重者可发生呼吸抑制、急性心力衰竭,甚至死亡。

能够引起双硫仑样反应的药物有以下这些:

唑、头孢孟多、头孢唑林等;  
硝基咪唑类:甲硝唑、替硝唑等;  
磺脲类降糖药:格列本脲、格列齐特、格列吡嗪等;  
其他类:呋喃唑酮、异烟肼、酮康唑等。

为了安全起见,饮酒后3天内尽量避免服用以上药物。服用头孢后,至少1周内避免饮酒,以及使用含酒精的食物、饮料或药物。

除了以上会引起双硫仑样反应的药物,还有一些药物也不能与酒同服:

镇静催眠药:地西洋、苯巴比妥、艾司唑仑等;  
抗癫痫药:苯妥英钠等;  
抗抑郁药:舍曲林、丙咪嗪等;  
抗过敏药:氯苯那敏、异丙嗪、苯海拉明等;  
解热镇痛药:阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等;  
抗高血压药:硝苯地平、卡托普利等;  
降糖药:胰岛素、二甲双胍、苯乙双胍等。

据《燕赵老年报》