



## 女性健康的“头号杀手”——乳腺癌

(下)

杜雪方 邢燕 马家宝

乳腺癌该如何预防呢?关键是做好三级预防。对于尚未患病的女性,一级预防尤为重要。

### ◎一级预防——病因预防

饮食上:

1. 饮食要均衡,荤素搭配,粗细搭配,食物品种越多越好。
2. 长期吃白面包会增加患乳腺癌的风险,而吃糙米等全谷食物能够降低风险。每周吃2份糙米(每份大约28克),就能降低6%的乳腺癌风险。需要注意的是,黑面包没有这种效果。
3. 青春期女性多吃燕麦粥,有利于降低绝经之前患乳腺癌的危险,但对绝经之后影响不大。
4. 每天的主食要有50~150克的全谷杂粮,这个对女性预防乳腺癌很有意义。
5. 多吃十字花科蔬菜(如西兰花、芥蓝、油菜、芥菜、白菜、萝卜等)的女性,患乳腺癌的风险较低。
6. 从单个果蔬来说,青少年时代多吃苹果、香蕉和葡萄,年轻时多吃

橙子和羽衣甘蓝(一种深绿色的十字花科叶菜),则更不容易患上乳腺癌。

7. 大豆制品中含的大豆异黄酮,对乳腺癌的治疗和进展是有益处的。

8. 早晚喝一杯低脂牛奶,可以大大降低乳腺癌发生的几率。

9. 多喝水,能促进人体的新陈代谢,调节人体中的酸碱平衡。

10. 富含维生素A和胡萝卜素的蔬菜,能帮助女性抵御一般的细胞增生性乳房疾病。

11. 忌吃酸渍、盐腌、霉变、烟熏,以及含色素、香精等食物。

勿长时间、大量食用雌激素含量高的食物或中药,如蜂蜜、蜂王浆、花粉、避孕药、部分补肾的中药等。

日常行为上:

1. 做到早睡早起,每天运动1~2小时,少生气,保持积极乐观的心态。
2. 每天佩戴胸罩的时间控制在12小时以内,切忌戴得过紧、过松。
3. 应避免药物滥用,尽量不使用激素类化妆品或保健品。
4. 忌粗暴性生活、忌多次人工流

产、忌过多刺激乳房、忌乳房不洁净。

5. 适时结婚、育龄生育、母乳喂养等。

6. 严格控制体重,减少脂肪摄入,可有效地预防和减少乳腺癌的发生。

7. 尽量不要接触放射源,避免不必要的X线检查或治疗。

8. 戒烟控酒,少吃高脂、高盐、高糖、高热食品,可适当服用维生素D,或多晒太阳促进机体合成维生素D。

9. 及时治疗乳腺的良性疾病(如块型乳腺增生、乳头状瘤、囊性增生症等),并定期随访。

10. 有乳腺癌家族发病史或患病风险高的女性,可遵医嘱选用化学药物预防。明确存在乳腺癌基因的女性,可选择预防性乳房切除。

### ◎二级预防——“三早”预防

早期发现、早期诊断、早期治疗,可以提高乳腺癌整体治疗效果,部分患者可以免除乳腺切除、腋窝清扫,甚至不需要化疗、放疗。

定期自查:关注内衣上是否有无污

渍,乳房形态有无变化,乳房及腋下有无包块。

定期普查:根据自身年龄、身体状况,遵医嘱行乳腺彩超、乳腺钼靶、乳腺磁共振等检查。

### ◎三级预防——对症治疗

对已经确诊为乳腺癌的中晚期患者,根据现代的乳腺癌治疗理念,进行以分子分型为依据的精准个体

化、综合性治疗(选择适合的手术治疗、化学治疗、放射治疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗、中医药治疗等),可以提高患者的生存质量减轻患者的痛苦,延长患者寿命。

(作者杜雪方系四川省肿瘤医院护师,邢燕系四川省肿瘤医院副主任护师,马家宝系四川省肿瘤医院副主任医师)



## 男性尿痛的治疗

周珊珊

小、位置及尿道情况。治疗目的是解除梗阻和在不损伤尿道及周围组织的情况下取出异物。急性尿潴留患者最好通过耻骨上造瘘进行处理,尿道镜碎石并取出结石碎片。前尿道结石可以用钳子处理,在结石近端的尿道加压,避免其后移,轻轻按摩或向外挤压小结石,使结石能排出;如果结石嵌顿于舟状窝或尿道外口可以采用尿道外口切开取石,当狭窄阻碍结石通过时,需先行

尿道扩张或尿道内切开术。后尿道结石可在原位处理或推回膀胱,按膀胱结石处理。

### ◎慢性前列腺炎治疗

慢性前列腺炎的治疗方法众多,包括中医和西医、全身和局部、内服和外用等,每种方法都不是万能的,都有一定的适应证。对于具体患者来说,应该详细地分析患者的病史特点、临床症状、体格检查、化验分析、以往治疗经历等方面,采取个体化的治疗,是避免滥用药物并提高治疗有效率的保障。如果用药物治疗效果不

佳,可采取局部用药和局部治疗的方法,可能会有一定缓解作用,主要包括前列腺按摩、生物反馈治疗、热疗、心理治疗、传统中医治疗等。

### ◎心理治疗

部分患者经过多方求医,但久治不愈,此时精神压力影响大大超过疾病对他身体带来的影响。因此,医患之间的深入交流十分重要。此类患者往往需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗,自身也要积极调整心态,尤其是对于合并严重精神心理症状的患者。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



## “十一”能出去玩吗? 张文宏发声了



9月16日晚8点,原央视著名主持人张泉灵通过远程视频的形式,与复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏就当下人们关心的疫情相关问题进行对话。

张文宏解释称,国内因为抗疫策略的关系,整个疫情控制非常好,全国各地已接近一个月没有本土病例,但最近境外又输入了病例。这就意味着在未来很长一段时间,我们仍有风险。

张文宏说,他曾经说过一个理论——我们每分钟都是安全的,但我们每分钟都有可能存在着不确定的、极小的风险。“你现在出门旅游,可以说接近100%的概率不会碰到新冠病毒,但是我们输入的风险始终会有,虽然这个概率极低,但是这个风险是有的。我们不能让这个风险扩大,这个风险如果没有

防范住,这个火苗一下子就会扩大。”

张文宏进一步说,现在国内专业人士确实可以把病毒挡在边境上,普通老百姓不用必须戴口罩或必须待在家里,但在各种密集环境中要保持适当张力,这种张力是具有保护作用的。“我们整个社区也好、环境也好,清洁卫生、通风这种爱国卫生运动的开展还是要的。人群聚集时,特别是互相不认识的人聚集时要戴口罩,这种情况我觉得会有力地保护大家。”

张文宏说,人们还是要具备一种意识——即万一发现发烧或任何临床症状,第一时间去就诊,这非常关键,可在“防疫部队”有机会在最短时间筛查到风险病人,虽然这个比例非常低。

最后张文宏总结道:你现在可以有90%以上恢复到正常的生活了,可以理解为这个意思,但至于可不可以“浪”了,可以“浪”就是100%正常,那是完全常态化,不是新常态。(澎湃)

## 公告

兹有我公司挂靠的车辆川T17351、川T18042、川TKL603、川T19751、川TKJ956、川T18278由于长期未向我公司缴纳管理费,车辆逾期未年检,不买保险,现公告以上车辆挂靠在登报15日内与我公司联系,完善车辆相关业务,逾期视为自动放弃该车处置权,由我公司依法处置该车,产生的后果将依照相关法律法规处理。自登报之日起,公告内所有车辆的行驶证、营运证、车辆号牌等相关牌证全部作废。  
雅安富安物流有限责任公司  
2020年9月23日

## 常见网络安全风险的应对 (三)

### 防恶意软件

恶意软件指可以中断用户的计算机、手机、平板电脑或其他设备的正常运行或对其造成危害的软件。

我来试试! 喵~

好奇害死猫,乱点会中招

### 病毒

通过感染计算机文件进行传播,以破坏或篡改用户数据,影响信息系统正常运行为主要目的。

### 木马

以盗取用户个人信息,甚至是远程控制用户计算机为主要目的,如盗号木马、网银木马等。

### 蠕虫

能自我复制和广泛传播,以占用系统和网络资源为主要目的。

### 逻辑炸弹

当计算机系统运行的过程中恰好某个条件得到满足,就触发执行并产生异常甚至灾难性后果,如删(数据)库跑路等。

### 后门

绕过安全性控制而获取对程序或系统访问权的方法。

### 勒索软件

以锁屏、加密用户文件为条件向用户勒索钱财。用户数据资产包括文档、邮件、数据库、源代码、图片、压缩文件等。

### 典型症状

- 经常死机
- 内存或硬盘空间不够
- 数据丢失
- 大量来历不明的文件
- 文件打不开
- 操作系统自动执行操作
- 系统运行速度慢

出现这些问题 请立即查杀病毒

### 划重点

- 要安装防火墙和防病毒软件,并及时更新病毒特征库
- 要从官方市场下载正版软件,及时给操作系统和其他软件打补丁
- 要为计算机系统账号设置密码,及时删除或禁用过期账号
- 要在打开任何移动存储设备前用杀毒软件进行检查
- 要定期备份电脑、手机的系统和数据,留意异常告警,及时修复恢复

- 不要打开来历不明的网页、邮箱链接或短信中的短链接
- 不要执行未经杀毒扫描的下载软件
- 不要打开QQ等聊天工具上收到的不明文件
- 不要轻信浏览网页时弹出的“支付风险、垃圾、漏洞”等提示

### 人在网上漂 备好按包

打补丁 定期备份 杀毒软件 防火墙

这里很安全 快跑!

中央宣传部、中央网信办等

## 沙湾区多形式开展反邪教 宣传活动



为进一步提高广大干部群众防范和抵御邪教的能力,有效挤压各类邪教组织的活动空间,今年9月以来,乐山市沙湾区以“2020年防范邪教宣传月”活动为契机,多措并举开展反邪教警示教育宣传活动。

9月15日,沙湾区委政法委、区公安分局等单位在沫若文化小广场举行以“崇尚科学、远离病毒、防范邪教”为主题的集中教育宣传活动。活动主要以展板展示、现场讲解、发放宣传资料等形式,向现场群众宣传了防邪、辨邪、反邪的相关知识,深入

(罗功臣 刘典喻)