肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

指导协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

"医生,我得了乳腺癌,是不是一定要把乳房切掉才安全?"

"医生,有病友说保乳不安全,当年她就是留了乳房现在才复发的,我能不能不保乳?"

……

得了乳腺癌一定要切掉乳房吗

■ 李卉 牟鹤贤

在乳腺外科病房,经常听到患者咨询医生类似的问题。保乳手术和乳房全切术是乳腺癌常见的手术方式,那我们应该如何正确认识这两种手术方式呢?

○保乳手术和全切手术的区别?

保乳手术就是保留乳房,扩大一定的范围切除肿瘤,并通过术中病理检测的方式检测了术切缘的情况,保证肿瘤的完整切除,保乳手术需要外科、病理科、放疗科三方协作。术后还需要到放疗科进行放疗照射。乳房全切手术就是切除乳头乳晕及部分乳房皮肤和全部乳腺组织的手术方式。

○保乳手术相对于全切手术有哪些优点?

保乳手术相对于全切手术,从短期来看手术创伤更小,术后恢复更快,长期来说保乳的对更美观,对患者的身心影响较小,使患者保持自信,对治疗效果,如同社会功能的提升。而且保乳手术后身体的对称性更好,不容易导致脊柱变形,保留完整胸壁,防止如果肿瘤又一次长出来,还可进行再次性全切。它可以取得与一般全乳切除术相近的生存率。

○哪些乳腺癌患者适合做保乳手术?

肿瘤较小、乳房较大、肿瘤与乳房比例适当、术后能获得保留良好的乳房外形的早期乳腺癌患者适合保乳手术。肿瘤较大、钙化广泛及炎性乳腺癌患者不适合做保乳手术。

○保乳真的比全切更容易复发转移吗?

经过大量的临床试验证实,早期乳腺癌患者接受保乳和全切的治疗后的生存率和远处转移的发生率相似。因为乳腺癌从早期就是一种全身性的疾病,手术治疗切除乳房肿瘤后还需要通过化疗、内分泌治疗、靶向治疗等全身治疗方式进行下一步治疗。大家需要知道的是,无论保乳还是全切术后均有一定的局部复发率,保乳的局部复发率为2%~3%,全切为1%。

(作者李卉系四川省肿瘤医院乳腺外科中心主任,牟鹤贤系四川省肿瘤医院临床技能培训科主任)

泌尿知识角

指导单位:四川省医学会泌尿外科专委会 四川泌尿外科医院

男性也要科学备育

(四)

■ 刘芸峰

上一期我们谈到了男性科学备育需要做的各项检查,可如果经过多次复查,精液水平仍不达标或已经被诊断为"不育症"了,该怎么办呢?

首先,我们来了解什么是"男性不育症",欧洲泌尿外科学会2020年系列指南提出,夫妇未采用任何避孕措施并同居生活1年以上,由于男方因素造成受孕不孕者,称为男性不育症。原发性不育症是指从未生育过子代,继发性男性不育症是指已有至少曾经使伴侣怀孕1次,但近1年未采取任何避孕措施而未出现自然生育。

大约有15%的夫妇在1年内无法生育需去寻求帮助,4对夫妇中就有1对在尝试过生育第一个孩子时遇到困难,1/6的夫妇在生育第二胎时遇到困难的问题。不能自然受孕的夫妇中50%与男性因素有关。通常精液检查参数的异常,男性的生育能力降低可能是因为先天性或继发性睾丸发育不良、腮腺炎、腹股沟疝、阴囊疝、尿道下裂(4-检查睾丸体积偏小)、内分泌紊乱、遗传异常、免疫因素等。在30%~40%的病例中,没有发现明显的精液精子参数的异常,曾经称为特发性男性不育,可能与几个已知和未知的病理因素有关,包括不同于环境污染造成的内分泌紊乱、活性氧的产生、精子DNA损伤以及遗传和表观遗传异常。目前认性高龄已成为男性不育症患病率逐渐增加的主要导致因素之一。

生活方式的改变对改善精子参数有积极作用。

○**减肥**。减肥可以改善精子质量,改善肥胖相关的激素性性腺功能减退,对接受辅助生育者有积极的帮助,对男性的整体健康也有益处。

○**锻炼**。世界卫生组织建议要经常进行体育活动,以预防和降低慢性病的患病风险,中等强度或高强度的体力活动可以表现更好的精液参数指标,此外也会改善激素水平。

○**戒烟**。吸烟和精子参数之间呈负相关,动物实验研究表明停止吸烟了的雄人鼠可改善精子质量。

○**戒酒**。适量饮酒不会对精液参数产生不利影响,而较高的酒精摄入量可能会对男性生育能力造成不利影响,长期大量饮酒可以降低雄激素水平,而戒酒后雄激素水平可以恢复。

接受辅助生育的患者可行精索静脉高位结扎术,睾丸或睾丸下降不全的患者则可行睾丸下降固定术,以促进睾丸恢复产生精子功能。对同时患有腹股沟疝导致引起的男性,无精子症建议行腹股沟疝修复手术或腹股沟疝修复手术。其中,当患者不适合手术修复,或者伴有活动和能力有限或患者倾向于不进行手术修复的情况下直接进行辅助生育时,可使用取精技术,如显微睾丸术附睾精子抽吸术、睾丸精子抽吸术和经皮睾丸精子抽吸术,可作为重建手术的补充方法。

另外,中医中药治疗在早期的精索静脉曲张、前列腺炎、精囊炎、少精弱精症患者的治疗中有独特的优势,大量研究证实了中医中药辨证治疗可以改善精液质量。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

"孩子沉迷于玩手机,不肯写作业,还发脾气,摔东西,怎么办?""本想寒假让孩子玩几天网络游戏放松一下,哪知道,孩子现在居然天天要打上几个小时。""最近在医院门诊,许多家长带着孩子前去治疗网络'成瘾'。"

新学期 请收下这份网瘾防治攻略

眨眼间,又是新学期开学初的。近日,笔者在江苏省无锡市精神卫生中心(以下简称中心)的心理咨询与心理治疗中心了解到,最近使网络依赖症的中小学生人数呈上升趋势。

开学了 却仍对电脑恋恋不舍

国际中学精神病学会副理事长、中心临床心理科主任王国强表示,网络依赖症也称为网络成瘾综合征,其表现为对网络的过度依赖,对现实生活失去兴趣,上网时间超过一般的限度,以此来获得心理满足。

在门诊,有位妈妈陪着三学生,其在上学时,因学校老师严格管理,很少上网,可一到假期,他就手机、电脑不离身,晚上玩到熬夜睡,早上又起不来,作业都是拖到假期最后才完成,开学后,不同学怎么也进入不了学习状态,这可把他的爸妈急坏了。诊治,其父母带着他到中心寻求帮助,以期帮助以孩子摆脱对网络的依赖。

心理医生在与网民学交谈后得知,他自己不需要禁绝电脑的不良影响,但就是无法控制,他每次都会告诉自己,看完这个视频,打完这场游戏,就去看书、写作业,但最后还是被手机、电脑诱惑引。

王国强介绍,近年来,每到开学季都是青少年心理问题的高发期,此时,作为家长应该及时调整好自己及孩子的心态,如遇自身无法调适的心理问题,要及时寻求专业人员的指导。

"大家都知道,对疾病的预防比治疗更重要。心理咨询也是如此,可不少人都是在心理问题出现后,才意识到问题的严重性。多数家长带孩子来找心理医生,都是'病急才投医'。"王国强说。

戒除网瘾 家长要科学引导

对此专家表示,从表面上来看,上网成瘾的因素有很多,特别是面对网络游戏,往往很多成年人都沉迷其中,把持不住,更何况是青少年。

网络依赖症,会给个人及社会造成较大危害,患者在现实生活中出现厌倦学习、头晕、食欲不振等症状,还会产生自卑、烦躁、焦虑、抑郁等心理问题。

那么,该如何戒除网瘾呢?

"戒除网瘾,作为学生,要学会控制学习时间,科学减压;作为家长,应需进行科学引导,多关注孩子心理。"王国强说。

专家认为,谈到沉迷网络,人们往往将焦点聚焦在网络或游戏上,而没有思考学生沉迷网络或游戏的原因。要消除对网络的依赖,首先要弄清,孩子是因何种原因而沉迷,像玩在现实中找到替代事物。

"当孩子成长过程中,家长不仅需满足他们物质上的需求,也需满足他们精神上的需求。"王国强说,一味以打骂、责怪等方式对待沉迷网络的孩子,往往适得其反。

"要知道孩子过度上网,不是学习,也不仅是孩子一个人的问题,还可能是孩子所在家庭的问题。"王国强说。

专家建议,若孩子表现出沉迷网络的倾向,家长要好与孩子多沟通,交流,先了解下孩子上网干什么,玩的是什么游戏,能做分析平时孩子沉迷网络的原因和因素。

这外,家长可通过体育运动、旅游等户外活动,减少孩子上网、玩游戏的时间,鼓励他们多锻身、交友。

在日常学习生活中,家长要引导孩子有规上网打游,把要完成的任务提前写在纸上,放在醒目的地方,上网时首先回看,这样就不会在网上做无目的的浏览,也不会被网上新花绚及的东西所吸引,可以节省许多时间。

平时,家长可限定孩子的上网时间,比如,提前预估此次上网大概需要多长时间,然后定好闹钟,对上网时间进行有效控制。

学生自己亦可以在长上网的时间时间,转移对网络的关注,比如想上网时,可以有意识地找朋友聚会,或到户外进行运动,不要把上网作为逃避学习压力的方式,心情不好或学习压力大时,可通过跑步、骑游等方式将不良情绪宣泄出来,不让原自己的情绪引两到问题影响了面对,及时引来家长、老师及心理咨询人员的帮助,找到解决问题的办法。

王国强特别强调,在防治孩子上网时间的问题上,家长要以身作则,首先,家长需以指导者和监督者的身份参与到孩子计划的制订和实施中,对孩子进行引导及鼓励,其次要做出表率,家长自己要减少上网时间,多陪伴孩子,增加亲子互动时间。

(过国忠 徐可君)

兴文县借"三八"妇女节庆祝活动之机开展反邪教宣传活动

崇尚科学 反对邪教

本报讯 为进一步提升群众崇尚科学、反对邪教意识,近期,宜宾市兴文县反邪教协会与各乡镇分会利用机关、学校、社区基层"三八"国际妇女节111周年庆祝活动之机,积极组织开展反邪教宣传活动。

活动中,针对女性从业人员相对集中的物业服务公司等单位,反邪教协会志愿者导办了"崇尚科学 拒绝邪教"专题讲座;在各社区祝福活动中,由基文化协会分会利用广场舞形式进行反邪教宣传,效果十分,取得了良好的效果。

通过开展反邪教宣传活动,强化了广大群众妇女自觉防范邪教、抵制邪教的意识,使群众更加认清邪教组织反社会、反科学、反人类的本质,进一步夯实了全县反邪教的群众基础。

(省反邪教协会供稿)

本报图片来自网络,请原作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:(028)65059830 发行热线:(028)65059825 经营中心:028-65059825 举报电话:028-65059818

本报法律顾问:陈健 13458610205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字(2021)0002号 零售2元