肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

据2017年《中国肿瘤登记年报》显示,乳腺癌居我国女性恶性肿瘤发病率首位,每年新发病例约27.9万,并以每年2%左右的速度增长,乳腺癌已俨然成为威胁我国女性健康最大的恶性肿瘤。本栏目将连续两期为大家科普乳腺癌的相关知识。

女性健康的“头号杀手”——乳腺癌

(上)

■ 杜雪方 郑燕 马家宝

目前,我国每10位新抗肿瘤发病者,就能诊出1位,其次为女性乳腺癌、胃癌、肝癌和食管癌,男性发病率和死亡率最高的是肺癌。女性发病率和死亡率最高的是乳腺癌。

乳腺癌高危因素

目前,乳腺癌的病因尚未完全清楚。研究发现乳腺癌的发病存在一定的规律性,具有乳腺癌高危因素的女性更容易患乳腺癌。乳腺癌高危因素主要有以下几种:

○**月经、生育、婚史。**月经初潮小于12岁,绝经大于55岁,初产年龄大于30岁,独身、晚婚、晚育,终生哺乳时间短甚至不哺乳,不生育,以及做人工流产手术等。

○**家族史。**乳腺癌患者3~5%~10%是由遗传引起,最典型的BRCA1、BRCA2突变基因,携带突变的BRCA1、BRCA2妇女终生患乳腺癌及发生风险分别为36%~85%、45%~84%。

○**激素。**乳腺癌属于性激素依赖性肿瘤。长期服用外源性雌激素,乳腺上皮细胞会过早处于较高浓度的雌激素环境中,从而增加癌变的机会。

○**超重和肥胖。**绝经前妇女肥胖,是影响乳腺癌发病的危险因素。BMI值越高,患乳腺癌的风险越高(18.5≤BMI<25为正常,BMI≥25为超重)。BMI增加会影响初潮年龄,可使绝经年龄化成推迟,增加雌体释放激素,增加脂溶性脂质量,影响脂肪代谢。

○**生活方式。**不良生活习惯,如高脂饮食、饮酒、吸烟及长期熬夜睡眠,改变激素水平(有此产生),引起避孕药大于6个月,酗酒穿着过紧,时间过长等。

○**精神因素。**与精神压力过大、情绪不稳、忧郁、过度紧张等有关,会导致内分泌失调,机体免疫下降。

乳腺癌自查方法

那我们该如何自我检查?

1.平卧位检查。视检双乳有外形、皮肤、乳头、轮廓有无异常;对着镜子,双手叉腰,起坐双乳有外形、轮廓有无异常。

2.侧卧平躺,同侧肘角弯,举起双手臂,立位用手触摸对侧腋下、乳房尾外有无肿块;用手触摸双侧乳房,顺时针移动检查,按外上、外下、内下、内上、脑下顺序,不显覆盖所有区域,轻压感觉皮肤下的改变,重压感觉深部乳房组织的改变。

3.采用自我自检时行乳头检查,正常情况无外溢物流出,若有分泌物流出,如分泌物成白色、无需紧张,属正常情况;如分泌物色或脓性,则专下此类,需及时就医检查。

此外,肿块有好坏之分,“好的”肿块称为良性肿瘤,或者不是肿瘤,例如乳腺纤维瘤是最常见的良性肿瘤,生长缓慢,乳腺组织会出现肿块,触摸到活动肿块,表面光滑,“坏的”肿块才是癌,但是好是坏,最终需要通过病理检查确诊。

如果在日常生活中发现乳腺有新发结节、乳头溢液、乳头糜烂、乳头回缩、乳房皮肤凹陷、橘皮样乳腺病等症状,应引起重视,及时到医院检查。

(作者杜雪方系四川省肿瘤医院护师,郑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)

人体自带的三个“血库”

■ 陈筱云

我们知道一名体重在50公斤左右的成年人,其体内血液量基本保持在3500~4000毫升左右,其中有400的血液在循环周环流动,担负着输送营养物质、氧气和维持血压等重任,保证了人体生理活动的正常运行需要。那么,其余200的血液去哪里了呢?其实那200的血液被人体自动储存在三个“血库”中,随时准备着应急备用。

1.脾脏

脾脏是人体内最大的“血库”,因为脾脏是人体最大的免疫器官,内有巨多血窦,贮存有大量的血液,同时脾脏内还能合成某些保存血液的功能。当人体突然遇休息时,“脾脏血库”中贮存的血液,就像平日在战斗时的后备军一样投入到战斗。对抗和急着。当人体在运动、缺氧、失血(参见侵蚀血)等应激状态时,体内血液补充也随时调整的平衡机制就会相应不断的发现出“命令”,血管和红细胞接到“命令”后,将贮备血液释出并充到血液循环体系中,血就是说,脾脏内的平衡机可以通过脾脏,加强来调节的作血量。

脾脏与生育大量的红细胞,可以清除红细胞老化的血液,代谢长期物,保持人体血液内的抗原和免疫物质的免疫反应,产生与之相对应的抗体。

在胚胎发育早期,脾还具有造血功能,但胎儿的生后脾的造血功能基本消失,仅在某些条件(如人体血液产量急剧增时)刺激下才能够恢复其造血功能。

2.肝脏

肝脏与脾脏功能为主,能调贮血液。现代医学储存脏原(也称肝糖)、包含脂肪肝,能合成分泌胆囊白蛋。而多人知道肝脏具有造血功能。所以在日常生活中,经常会听护士和医生对,他们说“这样的话,其实,肝脏内还有个大的血窦,里面充满了血液,是一个“血库”,当人体确存血液,肝脏中的血管很丰富,在肝内小血管扩张时,可贮存很多血。像“血库”那样的贮血池,储存血液,成个血液的流动小系统。当机体缺血时候,肝脏内小血管通过负反馈将贮存的血液释放到血管中循环。

3.皮肤

皮肤是人体最大的器官组织,是血库之一,其皮和皮下脂肪构成。它有以下3个功能。

1.保护和防御功能。皮肤是人体天然屏障,可防抗外界侵犯的摩擦、冲击和碰撞;可调节温度变化,保持恒定的皮肤不利于细菌、病毒、真菌的侵入和繁殖。

2.呼吸功能。在24小时内,通过人的皮肤(每平方厘米)可吸收氧3~4克,在高温下重体力劳动中,通过皮肤吸收氧的功能比静息状态增加50%~100%。

3.调节体温。皮肤含有大量的冷、热、痛、触觉和其他某种的感觉器。有丰富的血管网及250万个汗腺,能通过散热和收缩来调节体温。

4.促进自身营养功能。皮肤有贮存脂肪的作用,将多余的热量贮存起来,待成熟后释放出来。皮下脂肪细胞分泌产物酯介素,引起发热和发炎,促进白细胞合成发动白细胞介素1,介导神经细胞特化为促红细胞生成素(EPO),促进自身免疫功能。

5.储血功能。皮肤血管扩张时可容纳1000毫升的血液,所以,皮肤也有“血库”之称。在皮肤中隐藏的“毛细血管是血液流动的“乳头”内,里面有下面的毛细血管网和小动脉丛。在此动脉吸收血液时,皮肤就像一个大量的血。人体总需血液时,皮肤血又从静脉的血液释放到循环中。

人体的这3个“血库”对于人的生命活动至关重要,一旦发生外伤,失血等紧急情况,储存的血液就会被“动员”起来,根据机体需要的情况自动调节循环血量,补充失去的血液,参与血液循环。

(作者单位:胜安急中心血站)

男性尿痛须做的检查项目

■ 周维德

泌尿知识角
栏目协办:四川省医学会泌尿外科专委会 四川泌尿外科医院

上期我们了解了男性尿痛的常见原因,当患者出现尿痛症状,去医院就诊时,医生会根据病史询问,让患者进行相应的检查,从而确诊疾病,那么,尿痛患者会需要做哪些检查呢?下面就来了解一下吧。

○**尿常规检查。**目前这是最简单方便的检查项目,主要检查尿液的性质如酸碱性、深比重、尿液颜色等。同时可通过检测尿蛋白尿、尿红细胞和白细胞等来检测肾、尿管、尿路结核等有无特异性病。尿液检查有无特异性病,尿检测中第一,根据尿中白细胞、红细胞及有无细菌可以筛查有无泌尿系统炎症或感染等。值得注意的是,为了确保尿液化验结果的可靠性及有效性,建议患者在饮食清淡后,勿大量尿道口,同时留取30毫升后段尿中段尿。

○**支原体、衣原体检查。**由于支原体、衣原体对尿道上皮细胞比较敏感,尿道感染后,容易侵袭尿道粘膜的细胞表面,甚至向下深入,就会侵犯泌尿系统的炎症,引起尿频、尿急、尿痛等症状。因此,进行衣原体、支原体检查,有利于泌尿生殖感染的早诊治,减少其并发症的发生率,降低其危害性。

○**尿动力学检查。**该检查是针对尿频、尿急、尿痛,尿不尽等前列腺问题,可以判断前列腺疾病患者梗阻程度和膀胱功能,指导如何是前列腺疾病的一个常见症状,尿流动力学检查对前列腺疾病的鉴别诊断,疗效观察具有重要意义。

为了能够检查者小便疼痛,以下5点建议可以做起来。

○**多喝水、勤排尿。**每天摄入足量的水,能对尿道起到冲洗的作用,促使细菌等有害物质排出体外,可以缓解小便刺痛的症状。

○**放松心情。**临床显示,当生活压力缓解时,小便刺痛会得到舒缓,因此平时可以做一些简单的户外运动,帮助放松心情。

○**注意合理着衣。**为了避免男性患者尿道炎反复发的小便刺痛,建议男性朋友避免与刺过小或太紧,面料过硬质性,透气性好的为此,同时要注意私处的清气性和清洁性。

○**按摩中极穴。**中极穴位于腹部,脐正中线上,脐中下4寸,按摩中极穴可以缓解小便刺痛症状。

○**清淡饮食。**平时在生活中一定要注意饮食清淡,戒烟少酒,减少摄入辛辣刺激的食物。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

德阳市委政法委调研成都市青羊区“关爱中心”工作

本报讯 近日,德阳市委政法委副书记、德阳市禁毒委员会副主任、德阳市公安局副局长等人一行到成都市青羊区“关爱中心”考察调研,青羊区委政法委副书记陪同。

调研中,一行人参观了“关爱中心”的警示教育区、宣传活动区、教育转化区、教育转化区四个功能区域,详细了解了青羊区开展的戒毒矫治、以及青羊区戒毒教工作的开展情况。德阳市委政法委相关负责人对青羊区“关爱中心”的各项建设给予了充分的肯定,并希望两地加强交流和探讨,互相取长补短,不断尝试创新方法,进一步完善和推动“关爱中心”的工作,让更多的涉毒受害者回归家庭、回归社会。 **(省反邪教协会供稿)**

常见网络安全风险的应对

(一)

9月14日~20日,是2020年国家网络安全宣传周,今年的主题为“网络安全为人民,网络安全靠人民”。本期将连续为大家科普如何应对常见网络安全风险的相关知识。

本报所有报道刊载,请勿未经允许擅自转载,以维权利

四川科技报社出版 地址:成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码:610041 新闻热线:(028)65059830 发行热线:(028)65059825 经营中心:028-65059825 零售2元
举报电话:028-65059815 18981626785 本报法律顾问:蒋健 13458510205 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 准予广告发布登记决定书编号:川广更字[2016]00049号