

科学预防乳腺癌 远离“粉红杀手”

▲ 广东省东莞市妇幼保健院 唐诗

乳腺癌在女性群体中的发病率高居第一位，有“粉红杀手”之称，在男性中则相对较少。我国乳腺癌的发病率逐年升高，每年约有30万名妇女确诊为乳腺癌，不过乳腺癌是目前临床上治疗效果最佳的实体肿瘤之一。

什么是乳腺癌

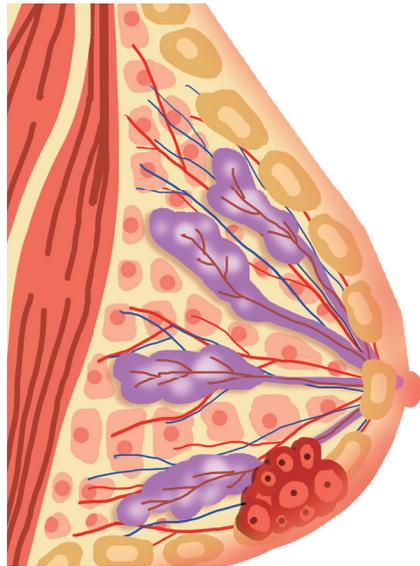
乳腺癌是一种发生在乳腺上皮细胞的恶性肿瘤，乳腺癌患者中99%为女性，1%为男性。乳腺癌可能转移至骨、肺、肝脏和大脑等重要器官。在我国城镇地区，乳腺癌的发病高峰年龄是55~60岁，乡村地区则分别是45~50岁、55~60岁，其发病年龄呈年轻化趋势。所以，建议女性尽早开始乳腺相关检查，并掌握科学预防乳腺癌的方法，以达到早发现、早诊断、早治疗的目的。

乳腺癌发病原因

生活压力过大 相关研究发现，长期应激虽对机体并无直接损害，但长期应激可导致机体免疫细胞功能下降。换言之，焦虑与紧张会刺激人体分泌大量激素，这些激素会对人体免疫系统造成一定影响，使其失去对肿瘤细胞的监视和免疫作用，进而导致肿瘤细胞的增殖与转移。

体重超标 相关研究发现，脂肪细胞中存在能将雄激素转变为雌激素的酶类，且脂肪含量高，雌激素分泌增多，在一定程度上可能促进乳腺细胞的增殖与转移。同时，肥胖症也是导致乳腺癌发生的主要原因之一。

晚婚晚育 随着越来越多女性学历背景的提升，在事业上的成就使得更多女性倾向于通过努力实现经济独立，同时对家庭生活



的观念也发生变化，晚婚晚育现象随之增加，甚至很多女性选择不婚不育。

不过，从生理角度而言，首次怀孕会引起乳腺上皮细胞发生一系列改变，使其向成熟转变，从而增强其抵抗基因突变的能力，并产生大量的黄体酮。黄体酮对乳腺健康有较强的保护作用，怀孕、分娩、哺乳都会极大地提高女性抵抗力，而这种抵抗力的提高对预防乳腺癌大有益处。

因此，未婚女性没有上述改变，荷尔蒙水平不高，导致癌症发生风险增加。相关资料表明，从未生育的女性相比有生育经历的女性，乳腺癌患病风险高出30%，年龄大于35岁的第一胎孕妇相比年龄小于30岁的第一胎孕妇乳腺癌患病风险高3~4倍，此外，未进行母乳喂养的女性发生乳腺癌的风险是母乳喂养女性的1.5倍。

抽烟酗酒 在WHO国际癌症研究机构的

致癌物质列表中，尼古丁和酒精都是最常见的致癌物质。调查发现，每天摄入10g酒，乳腺癌患病风险提高近5%。此外，相关报告总结了对乳腺癌发生有较大影响的因素：乳腺良性肿瘤，子宫内膜异位症，体内雌激素水平增高，月经、生育因素，乳腺癌家族史，乳腺癌易感基因BRCA1/2的变异，肥胖，吸烟和酗酒，放射性治疗等。

科学预防乳腺癌

科学预防乳腺癌可从进行乳腺常规检查、积极控制体重、调整自身情绪和心态、减少酒精摄入、减少激素类药物和食物摄入、科学婚育等几个方面入手。

常规检查 乳腺常规检查是预防乳腺癌的重要手段。乳房自检、体检时间最好是在月经结束后的一星期内，自检1个月1次即可，更年期女性可以选择在每个月的同一天进行乳房检查。

此外，推荐女性自40岁起，每年至少进行1次乳腺超声检查，每两年进行一次乳腺X线检查。同时，高危人群自25岁起，每年做1次乳腺超声检查，40岁后还需每年做1次乳腺钼靶检查，以便及时了解自身乳腺状况，实现早期发现、早期干预、早期治疗。

控制体重 研究表明，体重超标、体型肥胖或短时间内体重增长过快都是乳腺癌发生和复发转移的主要危险因素，特别是在绝经后，此时女性的雌激素主要来源于脂肪组织，这会造成雌激素水平较高，从而提高乳腺癌的发病风险。因此，女性朋友特别是肥胖女性，需注意减少食物的热量摄入并适量运动，积极减重，保持健康体重。

调整情绪和心态 现代社会生活节奏越

来越快，工作压力也越来越大，不少女性常存在负面情绪难以释放。久而久之，就会患上被称为“红颜杀手”的乳腺癌。因此，女性应主动保持良好心态，及时疏解情绪，建议通过放松训练、转移注意力、向他人倾诉、适当哭泣、培养兴趣爱好等方法缓解压力，释放消极情绪，保持积极乐观的心态和轻松舒适的心情。

避免过量摄入酒精 饮酒会显著提高女性乳腺癌患病风险。研究表明，乙醇能够促进促乳素的产生，而促乳素与乳腺癌发生密切相关。所以，女性特别是更年期前后的妇女，应该尽量避免饮酒。

减少激素类药物和食物摄入 雌激素是一种重要的性激素，具有促进女性发育成熟、保持女性特征等功能。然而，当女性体内的雌激素水平过高时，就会刺激乳腺导管上皮细胞持续增殖，直到出现不典型增生，最终发展成为乳腺癌。因此，女性要尽量避免摄入激素类药物和食物。

科学婚育 流行病学调查显示，未婚女性患乳腺癌的风险比已婚女性高2倍。未婚女性相比怀孕女性有更高的乳腺癌风险，年龄大于35岁的孕妇相比年龄小于30岁的孕妇发生乳腺癌的风险高3~4倍。同时，未进行母乳喂养的女性，其乳腺癌患病风险是母乳喂养女性的1.5倍，母乳喂养12个月以上的女性，其罹患乳腺癌的风险也相对更低。

总之，科学预防乳房癌需要从生活中的点滴做起，注意合理控制饮食，加强体育锻炼，提高身体免疫力，并且树立正确的健康意识，定期检查乳房健康状况，如此才能有效预防乳腺癌的发生，远离“粉红杀手”！

鱼生爱好者要小心肝吸虫

▲ 贵港市人民医院 彭水华

华支睾吸虫病俗称肝吸虫病，是由华支睾吸虫寄生在人体肝胆管引起的寄生虫病。肝吸虫病主要分布在东亚和东南亚国家，我国是肝吸虫病的高发国家，尤以广东、广西及东北各省（区）最常见。

肝吸虫病主要病因

肝吸虫病的主要病因是进食未煮熟而含有华支睾吸虫囊蚴的淡水鱼，如麦穗鱼或虾而感染。

肝吸虫感染与生活习惯、卫生习惯及饮食嗜好密切相关。常见的有生食淡水鱼、虾，也有由于烤、烧、炒、煎小型鱼类不熟而感染。另外，用切生鱼肉的刀及砧板切熟食，用盛生鱼的器皿盛熟食，甚至饮用囊蚴污染的生水也可受染。

肝吸虫病常见症状

肝吸虫感染起病缓慢，潜伏期一般在1~2个月。

轻度感染患者可能无不适症状，也可能在进食后上腹部有重压感、饱胀、食欲差或有轻度腹痛，容易疲劳或精神欠佳。

普通感染者有不同程度的乏力、食欲不振、腹部不适，肝区隐痛、腹痛、腹泻。部分病例显示有肝脏肿大，有压痛和叩击痛，

也有部分患者伴有贫血、营养不良和水肿等全身症状。

较重感染者还可伴有头晕、失眠、疲乏、精神不振、心悸、记忆力减退等神经衰弱症状。个别患者因大量成虫堵塞胆总管而出现梗阻性黄疸。

严重感染者可急性起病。患者突发寒战及高热，体温甚至高达39℃以上。食欲差、恶心、呕吐、厌油腻食物、肝脏增大伴压痛，有轻度黄疸，少数出现脾大。数周后急性症状消失而进入慢性期，表现为疲乏、消化不良等。

慢性重复感染的严重病例发展为肝硬化时，可出现黄疸及门脉高压表现，如腹壁静脉曲张、脾大、腹水等。严重感染的儿童可出现营养不良和生长发育障碍，甚至可引起侏儒症。

肝吸虫病的实验室表现有以下特征：血常规呈现白细胞总数及嗜酸性粒细胞轻、中度增加，可有轻度贫血；肝功能异常，多为轻至中度转氨酶升高，黄疸少见，重度感染者及有肝、胆并发症者，可引起肝功能严重损伤；肝吸虫病的确诊有赖于粪便和十二指肠引流胆汁检查找到虫卵；此外，超声波检查、CT和磁共振可显示肝内中小胆管多处扩张，胆管内有虫体及胆管炎症表现。

肝吸虫病的治疗

肝吸虫感染主要治疗药物有吡喹酮、阿苯达唑。由于此类驱虫药存在一定的药品不良反应，服药后需要密切观察。确诊肝吸虫感染者需在专业医生的指导下服用驱虫药。

轻症肝吸虫病患者经过药物治疗，预后良好。合并病毒性肝炎者，将加重肝炎的症状、延长病程，肝功能不易恢复正常。重度感染或病程较长的重症患者、出现肝硬化、腹水或伴有病毒性肝炎时，治疗比较困难，但经驱虫治疗后，一般情况和肝脏病变也可好转。

对重症感染并伴有较重的营养不良和肝硬化患者，应先予以支持疗法，如加强营养、保护肝脏、纠正贫血等，待全身情况好转且经专业医生评估后再予以驱虫治疗。

肝吸虫病的预防

预防肝吸虫病的关键是采取一系列措施来减少感染风险。

加强对肝吸虫病的认知 提高对肝吸虫病知识的认识与了解。

饮用安全水源 避免饮用未经处理或不洁净的水。尽量饮用煮沸的水，不喝生水，

同时应防止水源被污染。

做好食品卫生 避免食用未经煮沸或烹调的淡水鱼、螺类和其他可能感染肝吸虫的水生动物。避免进食生鱼片、生虾等未煮熟的食物，食用前应确保食物经过充分加热，尤其是在肝吸虫病流行地区。

加强个人卫生 提高个人卫生意识，保持良好的个人卫生习惯。勤洗手，特别是在接触土壤或可能受到污染的物品后，避免用手直接接触生鱼片等食物，避免接触感染者的粪便和水源。

避免与易感物种接触 对于养殖的动物，特别是猪、狗等可能感染肝吸虫的动物，进行定期驱虫和卫生管理，避免与患有肝吸虫的动物直接接触。

避免污染环境接触 避免接触可能受到肝吸虫感染的水源、土壤或污水，尤其是在农田、湖泊、河流等潜在污染源周围活动时。

定期体检 如果居住在肝吸虫病流行地区或有可能接触感染源，应定期进行健康检查，若发现肝吸虫病感染，及时治疗。

需要注意的是，以上预防措施可以降低感染风险，但并不能完全消除感染的可能性。如果身处肝吸虫病高发区或怀疑自己已经感染，请及时到医院就诊，进行进一步的检查、诊断和治疗。