

# 乳腺癌防护完全指南

▲ 山东省淄博市周村区人民医院 蔡金益

最近几年,据研究发现,乳腺癌是目前中国女性最常见的一种恶性肿瘤,很大程度上威胁着女性健康。有很多朋友认为,这是不治之症,其实它并非无法医治,只要发现及时,并配合医生治疗,还是有可能康复的。

## 症状

正所谓“知己知彼方能百战百胜”,想知道如何预防以及治疗乳腺癌,我们需要了解一下它的临床症状。

**肿块** 这是乳腺癌最明显的症状。一般容易出现在乳房外上方,2 cm左右,摸起来是不规则的球状有点发硬。

**溢液** 在发病早期,还有少部分的患者会有乳头血性溢液,做检查时会发现多为阳性。

**皮肤** 大部分人的皮肤还会出现桔皮样变现象,严重一点就会破裂溃烂。

**形状** 乳房轮廓和弧度形态不规则,乳头会有内陷情况。

## 高发人群

家族有癌症史;月经不太正常,绝经时间晚的女性;患有一些乳腺良性疾病的人,比如乳腺增生症、乳腺囊性增生症、乳腺纤维瘤等;在乳房内填充不恰当物质者。

## 预防

**戒酒** 每天喝2~3瓶酒精饮料的女性,患乳腺癌的风险会增加。

**运动** 运动会让绝经之后的妇女,体内脂肪转化为雌激素的效率降低。而且还会提高免疫力,帮助体内癌细胞的清除。

**30岁之前产子** 根据研究证明,没有怀过孕的女性或30岁以后才生育的女性,患乳腺癌的风险更大。值得注意的是,选择母乳喂养还能减少患乳腺癌的风险。

**少用激素** 像口服避孕药、避孕植入物、宫内节育器、皮肤贴片等避孕形式都应用了激素。还有一些激素治疗,而这些激素就可

能会增加乳腺癌的患病风险。

**积极心态** 焦虑、抑郁、多疑、生闷气等不良情绪也是癌细胞产生的原因,所以要在日常生活中,保持良好积极的心态。

**良好的饮食习惯** 多吃具有抗癌作用的水果和蔬菜。如山楂、无花果、猕猴桃、苹果等。蔬菜中如卷心菜、菜花、大蒜、胡萝卜、白菜、油菜、百合等。

## 治疗

**手术** 这是治疗的主要方法,包括乳腺癌切除术、乳腺癌根治术等。手术后,根据患者的实际情况,可能需要进行辅助治疗,如放疗、化疗等。

**放疗** 为了减少复发和转移的风险,临床上把放疗作为术后辅助治疗。

**化疗** 通过药物杀死癌细胞,它的药物种类多,要根据实际选择。

**靶向治疗** 针对癌细胞特定靶点的治疗方法。不仅可以提高治疗效果,而且副作用

也比较少。

## 护理

**饮食护理** 科学搭配饮食,患者要多吃一些蛋白质含量高的食物,多食用新鲜的水果、蔬菜,促进胃肠道蠕动。

**心理护理** 及时对患者进行心理疏导,家属要和患者多沟通。鼓励、安慰尤其重要。

**患处的护理** 不要用过于刺激、清洁力度较强的沐浴液,最好也不用太热或者太凉的水洗澡或者擦拭患病部位。

**康复锻炼** 运动方式循序渐进,术后多锻炼上肢功能,进行上肢屈肘、伸臂运动。

乳腺癌其实并不可怕,虽然发病率逐年增高,但是它可以通过正确的生活方式、药物或手术来预防和治疗。在日常生活中,我们也要锻炼身体、健康饮食,注意定期的乳腺检查,如果有异常尽早选择合适的治疗方式,早期乳腺癌才有被完全治愈的可能。

## 一文看懂生化检测报告

▲ 深圳市龙华区妇幼保健院 孙涛涛

生化检测是一项常见的医学检查,通过检测血液中的生化指标来评估人体的健康状况。然而,对于大多数人来说,生化检测报告往往充满了各种复杂的指标和数字,很难理解其含义。

### 肝功能指标

谷丙转氨酶(ALT)是一种肝脏酶,其升高常见于肝脏炎症、胆管阻塞、甲状腺功能低下、心功能不全及严重的贫血和休克等情况。

总蛋白(TP)是血液中的蛋白质总量,升高的TP水平常见于脱水和免疫球蛋白增多的情况。降低的TP水平常见于营养不良、血液稀释和肝肾综合征等。

白蛋白(ALB)是血液中最主要的蛋白质成分,升高的ALB水平常见于机体脱水。降低的ALB水平常见于营养不良、肝肾综合征和白蛋白合成障碍等。

总胆红素(TB)是血液中的胆红素总量,升高的TB水平常见于肝炎、钩端螺旋体病、肝硬化、溶血性黄疸和贫血等。降低的TB水平一般见于贫血性疾病。

### 肾功能指标

尿素氮(BUN)是一种衡量肾脏排泄废物功能的指标。升高的BUN水平常见于肾小球肾炎、肾盂肾炎、肿瘤、泌尿系统结石和膀胱破裂等情况。降低的BUN水平常见于肝硬化、肝脏疾病等。

肌酐(Cr)是评估肾小球滤过功能的指标。升高的肌酐水平常见于肾功能低下,主要考虑肾脏问题。

尿酸(UA)是血液中的尿酸含量,其升高常见于肾小球滤过率降低、肾炎和肾功能障碍等,主要考虑肾脏问题。

### 心血管系统

乳酸脱氢酶(LDH)是一种与细胞代谢

和组织损伤相关的酶。升高的LDH水平常见于肌肉疾病、外伤出血、肝脏疾病、贫血和急性白血病等情况。

钾(K)是维持正常心脏和神经肌肉功能的重要电解质。升高的钾水平常见于肾上腺皮质机能减退、肾功能衰竭、休克和溶血性疾病等。降低的钾水平常见于严重的腹泻和呕吐、肾上腺皮质机能亢进以及长期使用利尿剂和注射胰岛素后等情况。

肌酸(CK)是一种与肌肉代谢和损伤相关的酶。升高的CK水平常见于肌肉疾病(如肌肉萎缩)、脑损伤和滥用抗生素等情况。

### 胰腺疾病

胰酶(AMY)和脂肪酶(LIP)是评估胰腺功能的指标。升高的胰酶可能暗示胰腺炎或胰腺功能不全。

### 血糖血脂

血糖(GLU)是血液中的葡萄糖含量,升高的血糖水平常见于胰腺炎、糖尿病、肾上腺皮质机能亢进等情况。降低的血糖水平常见于胰岛素分泌过多或注射胰岛素后、肾上腺皮质机能不全、甲状腺机能减退、慢性消化不良和慢性贫血等疾病。

甘油三酯(TG)是一种血液中的脂质成分,升高的甘油三酯水平常见于胆管阻塞、肾脏疾病、糖尿病、兴奋、甲状腺机能减退和过度肥胖等情况。降低的甘油三酯水平常见于运动过量、长期的营养不良、甲状腺机能亢进等。

总胆固醇(CHOL)是一种脂质成分,升高的总胆固醇水平常见于甲状腺机能减退引起的高血脂、糖尿病、肝胆疾病和肾脏疾病等情况。降低的总胆固醇水平常见于长期的营养不良和吸收障碍等情况。

## 家庭医生签约：糖尿病患者的专属健康管家

▲ 山东省东营现河社区卫生服务中心 李琳琳

糖尿病是一种常见的慢性疾病,对患者的日常生活和健康产生了重要影响。为了更好地帮助糖尿病患者管理他们的疾病,个体化的健康教育很有必要。

### 个体化的健康教育

糖尿病需要长期的管理和控制,而家庭医生在这方面扮演着非常关键的角色。为糖尿病患者提供个体化的健康教育是确保他们能够有效管理疾病、提高生活质量的重要一环。

首先,个体化的健康教育需要针对每位糖尿病患者的具体情况进行定制。这包括考虑他们的年龄、性别、病情严重程度、并发症风险等因素。家庭医生需要与患者建立密切的合作关系,了解他们的需求和目标,以便为他们提供最相关的信息和建议。

其次,家庭医生应该向患者提供关于糖尿病的基本知识,包括疾病的起因、病理生理机制、潜在并发症等方面的信息。这有助于患者更好地理解自己的疾病,增强他们对管理糖尿病的动力。

家庭医生还应该与患者讨论饮食和营养方面的问题。根据患者的体重、身高、生活方式和个人喜好,制定个体化的饮食计划。这不仅有助于控制血糖水平,还能维持健康的体重和全面的营养摄入。

最后,药物管理也是关键的一部分。家庭医生需要详细解释药物的用途、剂量、服用时间和潜在的副作用。患者必须清楚地理解如何正确使用药物,以确保疗效和安全性。

个体化的健康教育还包括监测血糖水平的方法和频率。医生需要向患者解释不同类型的血糖监测仪器,以及如何正确使用它们。患者还需要了解何时测量血糖、如何记录数据以及如何解读结果。

### 日常血糖的控制方法

在日常生活中,控制血糖对糖尿病患者非常重要。

**多走动** 多走动有助于改善胰岛素的敏感性,降低血糖水平。无论你年龄多大,都可以选择适合自己的运动方式,比如散步,呼吸新鲜空气,这对健康非常有益。坚持定期锻炼可以帮助降低血糖。

**喝足水** 高血糖会导致多尿,因此要确保充足的水分摄入,以维持体内水分平衡。不要限制饮水,否则可能会导致血液浓缩,对身体不利。

**注意饮食搭配** 控制饮食对于血糖管理至关重要。尽量减少食用高糖食物,同时要关注总热量摄入,选择均衡的饮食,减少盐的摄入。多样化的饮食有助于获得全面的营养。

**锻炼身体** 坚持体育锻炼可以有效地帮助控制血糖。运动有助于促进血液流通,提高新陈代谢,帮助控制血糖。

**保持大便通畅** 多吃富含纤维的食物,有助于促进肠道蠕动,预防便秘,帮助控制血糖并减少并发症的风险。

**戒烟戒酒** 糖尿病患者应该坚决戒烟戒酒。吸烟和过量饮酒可能会影响血糖控制,增加并发症的风险。

**定期监测血糖** 经常测量血糖是管理糖尿病的关键。了解自己的血糖水平可以帮助及时调整饮食和药物治疗,确保血糖保持在可控范围内。

在日常生活中,通过适当的运动、科学的饮食、保持水分平衡、定期监测血糖等方法,糖尿病患者可以更好地控制血糖,提高生活质量。同时,家庭医生的个体化健康教育也起到了至关重要的作用,帮助患者更好地理解和他们的疾病。通过医生和患者的合作,我们可以更好地管理糖尿病,减少并发症的风险。