



预防乳腺癌，从日常做起

▲ 广州医科大学附属市八医院 张健

乳腺癌（Breast Cancer）是女性最常见的恶性肿瘤之一，在男性中也有，但是发病率仅占女性的1%左右。它是乳腺导管上皮细胞失去正常特性并异常增生，而且超过自我修复的限度而发生癌变的疾病。当下随着社会压力的不断加重，乳腺癌的发病率也一直在升高，如果没有及时发现和治疗，不仅会严重影响患者的身心健康，甚至危及生命。因此我们要尽可能了解乳腺癌的相关知识，并做好日常预防措施。

了解乳腺癌

乳腺癌是发生在乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤，早期乳腺癌的症状大多不明显，常以乳房肿块、乳房皮肤异常、乳头溢液、乳头或乳晕异常等局部症状为主，由于表现不明显，非常容易被忽视。

乳腺癌的发生可能与以下因素有关。（1）年龄。随着年龄增长，乳腺癌发病率也逐渐增高；（2）家族史。家里有乳腺癌病史，患乳腺癌的风险也会增加；（3）激素水平。这是发生乳腺癌的重要因素。因为高水平的雌激素和孕激素会增加乳腺细胞的分裂和增殖，提高患乳腺癌的风险；（4）不健康的生活习惯。日常情绪变化过大、经常发脾气、工作压力大、饮食不健康、生活作息不规律，经常熬夜，都会引起乳腺癌的发生。

乳腺癌有很多危害，对于年轻患者而言，因为可能切除乳腺，会影响哺乳功能和美观，还会影响患者的心理健康，出现自卑、抑郁等心理。随着疾病的进展，如果到了晚期，乳腺癌会全身转移，引起全身各个器官功能的一些变化，严重的情况下甚至会导致死亡。

乳腺癌的预防措施

乳腺癌的发病率与生活方式有密切关系，因此养成健康的生活习惯是让乳房远离“噩梦”最有效手段，具体方法如下。

保持情绪稳定 患者长期处于心情不好、抑郁状态下是导致乳腺癌发生的重要因素之一，因此要想预防乳腺癌的发生，保持稳定的情绪非常重要。日常要避免情绪起伏过大，要学会自我调节情绪，如听音乐、唱歌是改善心情最简单的方法，不管是安静地听，还是跟随音乐哼唱，都可以让情绪慢慢平静下来，有助于放松身心；可以深呼吸，因为深呼吸能增加血液中的氧，有利于放松心情；还要多笑，即使是在情绪非常低落的时候，只要多做出笑脸保持一会儿，就会让心情好起来；最后要学会放下，已经发生的不愉快的事情，都让它随风散去，不要一直让自己陷入那些事情，停止内耗，多想想开心的事情。总的来说，良好的心态是预防乳腺癌的重要一环。

保持良好的作息 预防乳腺癌要保证良好的生活作息，合理安排生活和工作，不要过于疲劳，不要熬夜，坚持规律作息，每天尽量在同一时间休息和起床，不要在休息前想一些烦心的事，这样才能保证有优质的睡眠质量。只有保证规律的作息和充足的睡眠，我们的内分泌系统才会保持稳定，免疫功能也会正常运作，这样才能拥有健康的身体。

保持合理的饮食 高脂肪饮食与乳腺癌发病之间存在一定关系。长期摄入高脂肪食物可能提高人体雌激素水平，从而增加乳腺癌发生风险。因此，建议每日饮食中脂肪的摄入量<总热量的30%。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和抗氧化物质，有助于维持身体健康，对抗癌症发展。尤其是柑橘类水果、

深绿色叶菜、十字花科蔬菜（如西兰花、花椰菜）等，这些水果蔬菜中的维生素和矿物质对预防乳腺癌非常有益。适当增加高纤维食物的摄入量，如全麦面包、燕麦、豆类、蔬菜等，建议每天摄取25~30克的纤维，有助于降低雌激素水平，预防乳腺癌。蛋白质是身体的重要营养素，人们日常生活中可选择低脂肪的蛋白质食物，如瘦肉、禽肉、鱼类、豆类等，以满足机体需求。此外，还需尽量避免食用过多的甜点、糖果等高糖食品，以避免体重增加。

保持适量的运动 适当锻炼不仅能保持身材，对预防乳腺癌的发生也有一定的作用，建议进行一些中等强度的有氧运动，如游泳、瑜伽、慢跑等，但不宜剧烈运动和长时间运动。运动可以促进血液循环，有助于改善机体状态，促进新陈代谢，调节体内的内分泌水平，同时调节情绪，改善心情。

保护乳房健康 乳房自检是每位女性都应掌握的基本技能。建议女性在每月月经结束后的一周内进行乳房自检。自检时可以站在镜子前，观察乳房的形状、大小、皮肤是否出现异常，如红肿、凹陷、橘皮样改变等。然后用手轻轻按压乳房，检查乳房是否存在硬块、疼痛或异常分泌物。如出现异常情况需及时到医院进行排查。内衣的穿着对乳房健康有重要影响。建议女性尽量选择透气性好、质地柔软、尺寸合适的内衣，避免穿着过紧或化纤材质的内衣。此外，晚上睡觉时最好将内衣取下，让乳房得到充分的休息和放松。同时还需保护乳房，避免乳房在日常生活中受到撞击、挤压等伤害。

定期进行乳腺癌筛查 建议适龄女性定期到医院参与乳腺癌筛查。体格检查，由医

生对乳房进行视诊和触诊，观察乳房是否有乳腺肿块、乳头溢液、压痛等症状，进而判断是否存在患乳腺癌的可能性，这是乳腺癌筛查的基础步骤。如有必要可进行影像学检查，例如，乳腺超声检查、乳腺钼靶X线摄影检查等，这些检查方式在乳腺癌初步诊断和鉴别诊断中具有积极意义，有助于排查乳腺癌，保护女性健康。

您是否正在被乳腺疾病所困扰？是否为乳腺结节而焦虑？是否对乳腺癌产生恐慌？别着急，只要您认真看完本文内容，并在日常生活中做好上述的几点预防措施，相信患乳腺癌的概率将会大大降低。



来源/千库网

“肾”力保卫战：糖尿病肾病的治疗新希望

▲ 山东省德州市荣军优抚医院 陈玉玲

糖尿病，这个名字大家都不陌生，它是现代社会的一种常见慢性疾病。然而，你是否知道，糖尿病不仅会影响血糖，还会悄悄地伤害我们的“净水器”——肾脏，最终可能发展成糖尿病肾病。

糖尿病肾病是糖尿病最常见的并发症之一，也是导致终末期肾病的主要原因。它的发生发展是一个漫长的过程，早期往往没有明显的症状，等到出现蛋白尿、水肿等问题时，肾脏可能已经受到了严重的损害。

糖尿病如何伤害我们的肾脏

我们的肾脏就像一个高效的过滤器，每天过滤血液中的废物，产生尿液排出体外。而糖尿病会导致血液中的葡萄糖长期处于高水平，就像过滤器长期超负荷工作一样，会逐渐损伤肾脏的血管和过滤单元，最终导致肾功能下降，甚至衰竭。

传统治疗手段的局限性

传统的糖尿病肾病治疗方法主要包括严格控制血糖、血压，以及使用肾素-血管紧

张素系统抑制剂（RASi）等药物来延缓肾功能的下降。然而，这些治疗方法并不能完全阻止疾病的进展，很多患者最终仍然需要透析或肾移植。

新希望：治疗新靶点和新药物

近年来，随着医学研究的不断深入，我们对糖尿病肾病的发病机制有了更清晰的认识，也发现了一些新的治疗靶点和药物，为患者带来了新的希望。

SGLT2 抑制剂 这类药物原本用于降糖，但研究发现，它们可以独立于降糖作用之外，通过多重机制保护肾脏，降低糖尿病肾病的风险和进展速度。

GLP-1 受体激动剂 这类药物同样具有降糖作用，同时也有研究表明，它们可以改善肾脏的血流动力学，减轻肾脏炎症反应，对糖尿病肾病具有一定的保护作用。

新型抗纤维化药物 肾脏纤维化是糖尿病肾病进展到终末期的重要病理改变。目前，一些针对肾脏纤维化的药物正在研发中，有望为延缓甚至逆转肾脏损害提供

新的解决方案。

预防胜于治疗

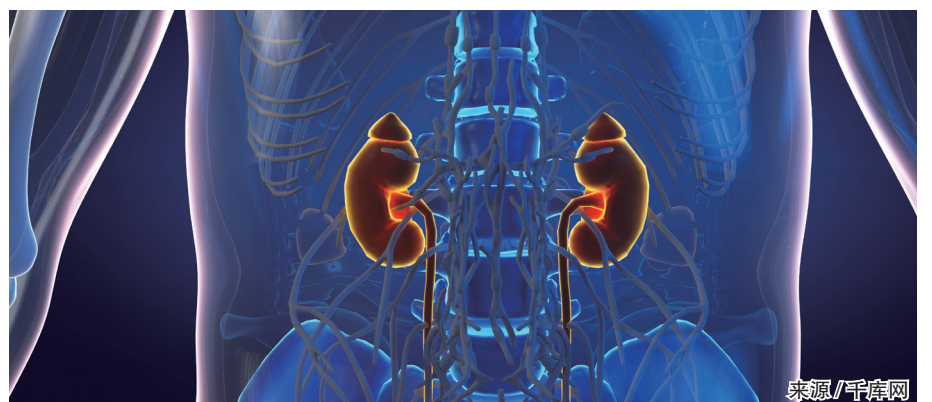
虽然新的治疗方法为糖尿病肾病患者带来了希望，但“预防胜于治疗”这句话在任何时候都适用。以下几点可以帮助我们有效预防糖尿病肾病。

积极控制血糖 这是预防和延缓糖尿病肾病的根本措施。

控制血压 高血压会加重肾脏负担，应将血压控制在理想范围内。

定期监测肾功能 定期检查尿蛋白和肾功能，可以帮助我们早期发现肾脏损伤。

健康的生活方式 保持健康的体重、戒烟限酒、合理运动等都有助于保护肾脏健康。糖尿病肾病是一种严重的慢性疾病，但并非不可战胜。通过积极的预防和治疗，我们可以有效地延缓疾病的进展，保护我们的“净水器”，守护肾脏健康。如果您是糖尿病患者，请务必定期进行肾脏检查，并积极配合医生的治疗方案。让我们一起打赢这场“肾”力保卫战！



来源/千库网