

乳腺癌的治疗方法

▲ 西昌市人民医院 李刚

乳腺癌是指发生在乳房腺上皮组织的恶性肿瘤，是一种严重影响妇女身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。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容易患乳腺癌。

所谓高危因素是指与乳腺癌发病有关的各种危险因素，而大多数乳腺癌患者都具有的危险因素，故称之为乳腺癌的高危因素。乳腺癌的早期发现、早期诊断，是提高疗效的关键。

乳腺癌的患病人群以45岁左右的女性比较常见，55岁以后逐渐降低。随着现代人生活节奏的加快，乳腺癌的发病率也呈现出逐年上升的趋势。患了此病并不可怕，只要采取针对性的治疗，就可以控制住病情，从而得到治愈。从近年乳腺癌临床治疗情况来看，乳腺癌的5年生存率已达到80~90%以上，早期乳腺癌的治愈率也有了明显的提升，达到了

90%以上，一些晚期乳腺癌患者可经过治疗长期的生存。

临床上乳腺癌的治疗方式主要有手术、化疗、放疗、内分泌治疗、生物靶向治疗、免疫治疗以及中药辅助治疗等多种手段。在治疗乳腺癌时，医生通常会按照患者的病理类型、分期、分子分型等进行全面的考虑，从而为患者制定出一个综合、个体化的治疗方案。

手术 手术在乳腺癌的综合治疗中起着非常重要的作用。大多数早期患者可以通过手术得到治愈，手术方式不再只是单一的乳腺全切的毁损性手术。现阶段对于治疗乳腺癌的手术方式有多种，主要包括乳房全切、整形保乳术、乳房重建术等。现阶段的手术形式不再是疾病根治与生理机能损坏的二选一，更多的是能够在保证患者治愈的基础上保留原有的生理功能，改善患者的生活质量。

化疗 化疗方式主要有三种，其中包

括姑息化疗、辅助化疗和新辅助化疗。医生一般会根据患者的病理类型、危险因素、分子分型等为其制定最适合的化疗方案。

放疗 其作用原理是应用放射线对患者体内的癌细胞的生长和繁殖进行破坏，从而实现控制和消灭癌细胞的目的。放疗的治疗手段主要适用于肿块较大、发生淋巴结转移、局部晚期的乳腺癌术以及有保乳需求的女性患者。

内分泌治疗 这种方法主要是通过清除内分泌腺体或者使用药物来调节患者机体内激素（主要是雌激素）水平，以此来达到治疗乳腺癌的目的。PR或者ER阳性患者应采用内分泌治疗手段。根据患者复发风险的不同往往需要进行长达5~10年的内分泌治疗。此外，需要注意的是，绝经前和绝经后使用的药物是不一样的。如果患者处于绝经前，应使用托瑞米芬和他莫昔芬药物；如果患者年纪偏大，已经彻底绝经，应使用依西美坦、来曲唑等。另外，

有中高危复发风险的绝经前女性可选用卵巢去势（手术或者药物去势）联合内分泌治疗，以此来有效的降低疾病复发的风险。

靶向治疗 HER-2阳性乳腺癌易复发和转移，靶向药物的使用，如曲妥珠单抗能够让患者乳腺癌复发的风险降低至50%，同时死亡风险降低了30%，而联合帕妥珠单抗双靶治疗的应用可更进一步的降低疾病复发和死亡的发生的概率。另外，还有其他靶向吡咯替尼、来那替尼等，可与曲妥单抗序贯使用或者联合使用、或者单独使用都可以降低早期乳腺癌复发风险，提高患者生存率，并进一步延长晚期患者的生存时间。

免疫治疗 免疫治疗一经推出，就受到了患者的认可，医生的青睐，对于乳腺癌的治疗上使用的较多。目前三阴性乳腺癌（ER、PR、HER-2均阴性）已经批准使用免疫治疗，并在临床上取得了非常不错的疗效。

胆结石的治疗方法

▲ 什邡第二医院 陈仁冰

随着社会的发展，现代人生活压力不断增加，一些疾病发病率也在逐年提高，胆结石类疾病就是其中一类。胆结石是指发生在胆囊内的结石所引起的疾病，是一种常见病。可以引起患者剧烈的腹痛、黄疸、发烧等症状之疾病，又称为“胆石症”。胆结石是最常见的胆道疾病。

甜食 通常来说喜欢吃甜食的人较容易形成胆结石，主要是因为甜食中的糖分含量过多，会导致胆汁的成分改变进而使胆汁内的胆固醇过多，胆固醇积累过度就会形成结石。

缺乏运动 不爱运动的人群也较为容易出现胆结石的症状，由于现代人不良的生活方式，经常性的吃一些高脂肪、高胆固醇、高糖类的食物导致身材快速肥胖，不进行日常运动就会在体内形成胆结石。

不良情绪 长期的情绪不稳定也是造成胆结石的一项原因。孕妇也是容易患胆结石的主要群体，因为孕妇在怀孕时雌激素与孕激素大量分泌，同时由于怀孕子宫变大影响到了胆管，造成胆汁难以流出从而加大了孕妇患胆结石的几率。

生活中如何预防胆结石

- ★改善作息，养成良好的生活作息习惯，同时还要积极的参与体育锻炼。
- ★平衡饮食，每日三餐必不可少，且要做到荤素搭配。高糖高脂肪的食物要少吃，可以多吃一些黑木耳、西瓜、核桃、苹果、山楂、蘑菇、乌梅等有利于排石化石的水果食物。
- ★多喝水，少饮酒。
- ★保持心情舒畅，生活中少动怒减少肝气郁滞。

临床上胆结石常见治疗方法

西医溶石疗法 口服溶石药物主要为熊去氧胆酸，根据调查研究表明，患者通过口服溶石药物可以有效增加内源性胆汁酸的分泌，还能促进胆汁酸的重复吸收。熊去氧胆酸通常

情况下只适用于因胆固醇原因患上胆结石的患者，熊去氧胆酸禁止对患有胆道梗阻、急性胆系感染、孕妇以及哺乳期女性使用。此药价格较为昂贵，且需要长时间进行服药。

中医溶石疗法 中医治疗胆结石的机理主要是通过让患者服用中药，将结石逐渐缩小，同时中药具有刺激胆汁分泌以及帮助胆道收缩的功能。通过服用中药能够有效缓解患者的疼痛感。但是中医溶石疗法方法不能适用于所有胆结石患者人群，只适用于年级较大，不能接受手术的人群或结石较小的患者。只所中医治疗胆结石现在只能作为一种缓解患者疼痛的辅助型疗法。

针灸疗法 针灸疗法是我国治疗胆结石的特色手治疗段，通过使用针灸疗法中的耳针疗法，对患者耳部的穴位进行针灸，从而刺激穴位传达到人头相关的内脏中，起到疏通经络利胆排石的效果。耳针疗法适用于胆结石症状较轻，胆结石的直接小于一厘米，胆囊可以正常收缩的患者人群。

冲击波碎石疗法 冲击波碎石疗法是通过波长不同的冲击波对人体内的结石进行打压与拉伸，将结石进行粉碎。这种治疗胆结石的方法应用最为广泛，同时适用于大部分患者人群。除了糖尿病患者、过度肥胖患者、孕妇以及急性感染者都适用于冲击波碎石疗法。这种疗法的优点在于患者在进行手术时不需要注射麻药，并且不会对患者造成疼痛感。缺点是在进行碎石之后，患者若是没有将碎石成体内排除干净，这些碎石会随着时间的推移在此聚集成较大的结石，继而出现并发症的情况。

综上所述，胆结石是一种常见且发病率较高的一种胆道疾病。发病时通常会给患者带来一定生理上的痛苦，胆结石高发人群为年龄较大的人群。我们在日常的生活当中要注意预防，勤加锻炼、注意饮食卫生，少吃高糖、高胆固醇以及高脂肪类的食物。

科学认识脑梗塞

▲ 成都高新区南新社区卫生服务中心 永星

脑梗塞又称脑梗死，是缺血性卒中的总称，包括脑血栓形成、腔隙性梗死和脑栓塞等，约占全部脑卒中的70%，是脑血液供应障碍引起脑部病变。脑梗死是由于脑组织局部供血动脉血流的突然减少或停止，造成该血管供血区的脑组织缺血、缺氧导致脑组织坏死、软化，并伴有相应部位的临床症状和体征，如偏瘫、失语等神经功能缺失的症候。

脑梗塞的发病机理

脑梗塞最常见的发病群体为45~70岁的中老年群体，这些群体普遍伴随有高血压、高血糖、高血脂症状，且血管的收缩功能较差，血液的粘稠度较高。近年来，由于不良生活习惯的影响，青壮年群体中脑梗塞也呈现爆发趋势。

脑梗塞根据发病原因的不同，可以分两种：一种是脑部血管狭窄导致血液循环较慢，血管内腔逐渐形成血栓最终堵塞动脉导致脑梗塞；另一种是其他部位的栓子被血液带到脑部堵塞脑部血管导致脑梗塞，最为常见的是心脏病心腔内血栓脱落形成的栓子。从医学的角度来说，脑梗塞就是由于血栓堵塞血管诱发的脑梗塞疾病，造成患者出现昏倒、半身不遂、语言障碍、行动不便等症状。

脑梗塞的危害

造成血管性痴呆症 阿兹海默症就是常说的老年痴呆，在脑梗塞的危害中我们必须重视的就是血管性痴呆，脑梗塞在大面积发生时会影响患者的脑部供血，脑部由于缺血而产生卒中，造成记忆、认知和行为等脑区血液的低灌注，从而诱发严重的认知功能障碍。由于脑梗塞导致的脑部血液供应不足常常发生在高龄、吸烟、低血压群体中，发病时会造成患者记忆丧失、认知困难、行为异常，此时患者需要及时溶栓治疗，以保证脑部供血不被阻塞，同时需要为患者补充维生素和胆碱酶抑制剂。

导致患者肢体活动出现异常 脑梗塞会直接影响患者的脑部功能，如果患者因脑梗塞诱发大面积的脑梗死，就会严重的影响脑部的正常机能，从而导致患者的肢体活动受到极大影响，造成患者肢体偏瘫或者轻度偏瘫，严重甚至会导致患者死亡。

导致患者失语、癫痫等 如果脑梗塞的发生部位位于脑部的语言中枢或者脑梗塞对支配发音器官的下神经元组织造成损伤，就会导致患者出现失语症状，大部分脑梗塞患者在康复之后都会出现语言表达能力受损或者丧失。如果患者的脑梗塞影响到大脑皮层，就会导致患者出现较为严重的癫痫症状，这种由脑梗塞导致的癫痫症状一般能在一天时间内恢复。在所有脑梗塞发生的部位中，发生在脑干部位的脑梗塞最为危险，往往会由于救治不及时或者救治难度大无法进行抢救等原因而造成患者离世。

脑梗塞的科学预防

要想脑梗塞不发生在自己身上，就需要提前做好预防，主要是从以下几点入手：

☆**释放压力 保持心情** 现在很多人为了生活工作压力十分大，长时间的加班熬夜、不规律生活以及应酬酗酒等问题，会造成较为严重的血压不稳，从而加剧脑梗塞发生的风险；同时也要注意控制自己的脾气，不要轻易发火，也要善于改善自己的心情，不要长时间处于焦虑状态，降低脑梗塞发生的风险。

☆**适当运动** 运动是保持健康的最佳手段，也是减少脑梗塞发生的最合理方式，每天坚持锻炼能够增强血管收缩能力、保证脑部供血充足。

☆**定期进行体检** 身体就像是一台机器，只有经常检查、保养维护才能维持运转，定期体检能及时发现脑梗塞前兆，并采取及时治疗措施，能够有效降低脑梗塞的发生。