

2021年10月28日

第43期

总第2881期

本期16版/每周四出版

福建卫生报



国内统一连续出版物号:

CN 35-0013

邮发代号:33-9



咨询热线:400-991-2221

投稿邮箱:fujianwsb@126.com

出版单位:每周文摘报社

主管单位:福建日报社

主办单位:每周文摘报社

协办单位:福建省计划生育协会

聚焦乳腺癌 专家民众互动 大医生开讲了

□本报记者 林颖

让医学不枯燥,让科普有温度!

为了让医学科普知识能更好地触达普通民众,讲大家听得懂的内容,本报全新线上直播栏目——《大医生开讲》,通过专家访谈的形式,用有温度的故事串联医学科普知识。同时,该栏目还将拉近福建卫生报300多位健康大使与大家的距离,打造医学专家与普通民众的互动通道。

10月23日,首次亮相福建卫生报的《大医生开讲》直

播间的是福建省立医院肿瘤外科的林孟波主任医师、福建医科大学附属第一医院甲乳外科朱有志副主任医师、福建医科大学附属协和医院乳腺外科傅芳萌副主任医师。

在十月粉红丝带月,也就是乳腺癌防治月,他们以“乳腺癌患者的康复战斗史”为主题,带大家共同聚焦乳腺癌预防、治疗、康复的科普知识。当日,直播收看人数达13万,其中有不少是乳腺癌患者。

大家在收看之时,还在直播间积极提问,线上互动。

普通人要如何预防乳腺癌?

林孟波:在法定的结婚、生育年龄,提倡早婚、早生、多育,并提倡产后母乳喂养。

朱有志:晚上早点放下手机,不熬夜。避免经常暴饮暴食或吃刺激性食物。此外,女

性不要经常发脾气、焦虑,特别在给孩子辅导作业时要少生气。

傅芳萌:少饮酒,控制好自身体重,避免雌激素滥用。

得了乳腺癌会有什么样的症状?

傅芳萌:如果乳房有肿块,增厚,与其他区域的触感是会发生变化的。乳房或乳晕的皮肤会有脱落、发红或凹陷,或乳头出现溢血,乳房形状、大小、外观发生变化,还有腋窝出现淋巴结肿,都可能是乳腺癌。

乳房缺失会对患者的身体和心理造成影响,面对这种情况,手术是否可以弥补?

林孟波:乳腺癌的外科治疗目标除了治愈疾病,还要尽最大可能减少女性身体及心

灵创伤。近年来保留乳房手术和重建乳房手术越来越广泛地开展。即便如此,仍有近八成患者失去了乳房。

其实保乳手术的治疗效果和乳房全切手术在术后局部复发的比例差不多,患者可以优选保乳手术,治愈疾病同时保留完美乳房。

有许多患者不适合保乳手术,需要做乳房切除手术,这种情况下,乳房重建技术近年来也受到国际的广泛重视。在欧美国家,乳腺癌改良根治术后乳房再造达40%以上,相比之下,我们国内开展的还不足10%。

建议病友们勇敢地给自己一个机会,保乳和乳房切除术后重建,可以让患者留住完美乳房外形,恢复正常的生



乳腺癌患者在康复阶段需要注意什么?

朱有志:很多患者不知道康复期要怎么吃,按照“中国居民平衡膳食宝塔”选择食物,安排一日三餐的食物量就可以了。在食物的选择上多吃水果、十字花科蔬菜(卷心菜、绿菜花、大白菜、青菜、油菜等)、全谷类食物、禽肉和鱼。减少精制谷物、红肉和加工肉、甜点、高脂奶类制品和油炸薯类食物的摄入。

运动方面建议乳腺癌患者要尽快恢复诊断以前的日常体力活动,18~64岁的成年人,每周坚持至少150分钟的中等强度运动(大致是每周5次,每次30分钟),或者75分钟的高强度的有氧运动;力量性的训练(大肌群抗阻运动)每周至少2次。建议每次锻炼以10分钟为一个间隔,最好每天都锻炼。

傅芳萌:一些患者害怕随访,总担心随访又发现什么不好的东西。其实乳腺癌患者的不良情绪主要集中在自尊、身体影响、焦虑和抑郁等方面。我们在随访时,会通过询问、谈心、调查等方式,评估患者的心理状态,并运用多种方法疏导不良情绪,给她们一些积极的心理暗示。

同时,我们也会让患者摆脱患者这个角色,告诉她们手术做完了,治疗结束了,已经不是患者了,就是个普通的正常人,可以积极面对生活。

林孟波:我国乳腺癌的治愈率、生存期、治疗技术目前都处于国际前沿,所以大家大可不必太过忧虑,保持乐观积极的心态很关键。

科普结束后,许多网友线上提出了各种问题,下面是部分大家普遍关注的问题。

问:美容院的美容师说乳腺有结节,可以靠精油和按摩进行疏通,是真的吗?

林孟波:育龄期女性经常会摸到乳腺结节和感到疼痛,这大部分是与月经周期有关,经前期人体激素的分泌使得乳腺腺体增生,这时就会感觉

乳房比较胀,有时还伴有疼痛。正常月经周期后会复原。如果部分人复原不良,就会出现乳腺增生结节,有时有压痛。

美容院的乳房按摩,我们不是很提倡,主要是很多结节没有经过正规检查,原因不明,如果是恶性的肿瘤,可能按摩会加快肿瘤的扩散。

问:乳腺增生是乳腺癌的前兆?吃药能治乳腺癌吗?

林孟波:乳腺增生是育龄妇女月经周期变化时正常的生理现象,千万不要将它当成将来会发展到乳腺癌的病,到处求医问药。目前没有真正意义上能防治乳腺癌的药物,因此大家不要认为吃一些药可以预防。

问:吃豆浆或者蜂王浆的人会不会容易得乳腺癌呢?

朱有志:豆浆不会,蜂王浆偶尔服用并不影响,但不宜长期大量食用。

问:乳腺癌患者做完手术,是否有必要餐餐进补呢?

傅芳萌:对待初愈的病人,很多家属格外重视给她们进补。事实上,只要保证合理的膳食,均衡营养,适当补充高蛋白,比如牛奶、鸡蛋、鱼肉就足够了。

《大医生开讲》

直播访谈栏目将陆续邀请各领域的福建卫生报健康大使,以及医界大咖做客直播间,为大家普及听得懂、有温度的医学知识,提升民众健康素养。欢迎大家锁定,准时观看我们的直播。

本版责编:蓝旭