

从预防到康复 乳腺癌如何全程管理

乳腺癌作为威胁女性健康的常见恶性肿瘤,做好全周期的防治与管理,是降低患病风险、提升生存质量的关键。健康的生活方式是预防乳腺癌的核心“金钥匙”,确诊后科学的治疗、长期的随访与身心调理,是为患者点亮长期生存希望的重要支撑,每一个环节都不可或缺。

预防层面,均衡饮食是基础保障。日常应多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物以及鱼、蛋、豆制品等优质蛋白,同时限制高脂肪、高糖分及油炸食品的摄入,维持身体代谢平衡。规律体育锻炼同样必不可少,建议每天进行30分钟以上的快走、游泳、骑行等有氧运动,有助于调节体内激素水平、增强免疫力,并控制体重。绝经后女性更应重视体重管理。此外,远离有害生活习惯也至关重要,应坚持戒烟并严格限制酒精摄入,避免其干扰内分泌,从而降低患病风险。

定期体检与乳房自检是早期发现乳腺癌的关键。建议所有女性养成定期检查的习惯:

40岁以下女性可每年做一次乳腺超声,40岁以上女性结合钼靶检查,精准排查乳腺异常;同时坚持每月一次乳房自检,在月经结束后一周内,通过触摸感知乳房是否有肿块、乳头是否有溢液或凹陷,掌握自身身体变化。早期乳腺癌的治愈率极高,一旦发现异常及时就医,能为治疗争取最佳时机。家庭与社会的情感支持,也能让女性更重视自身健康,主动做好筛查与预防。

乳腺癌高危人群应提高警惕,加强针对性预防与筛查。家族中有母亲亲属(如母亲、姐妹)患乳腺癌,尤其是携带BRCA1/2基因突变的女性,风险显著增高,建议缩短筛查间隔并考虑基因检测。初潮过早、绝经过晚、未生育或晚育、长期使用激素疗法的女性,也因激素水平影响而风险升高。缺乏运动、肥胖、酗酒、吸烟及胸部放疗史也会增加患病可能,需注意规避。高危人群应定期筛查,主动管理相关风险。

确诊乳腺癌后无需过度恐

慌,目前已有多种科学治疗方式。手术是主要手段,患者可根据病情选择保乳手术或全乳切除手术。保乳手术在切除肿瘤的同时保留大部分乳房组织,兼顾治疗效果与生活质量;无法保乳的患者也可以在全乳切除手术的同时或之后行乳房重建。化疗与放疗是重要辅助治疗:化疗可在手术前后控制肿瘤、降低转移风险;放疗多用于术后,尤其保乳术后,可杀灭残余癌细胞,减少复发。

近年来,靶向药物与免疫疗法的突破为乳腺癌治疗带来了新希望。靶向药物能精准识别癌细胞的特定分子标志,精确攻击病灶,减少对正常细胞的损伤,提升治疗效率;免疫法则通过激活患者自身免疫系统,让机体自主识别并攻击癌细胞,对三阴性乳腺癌等特殊类型效果显著。医生会根据患者的病情、病理类型与基因特征制定个性化治疗方案,让治疗更具针对性。

乳腺癌患者实现长期生存并非难事。早发现、早治疗是核心前

提,现代医学的影像技术、基因检测等手段让乳腺癌的早期筛查更加精准,为及时干预提供了保障。患者的生存状况也与后续管理密切相关,定期的随访与复查能及时掌握病情变化,医生可根据身体情况适时调整治疗方案,避免病情复发与进展。心理状态同样影响治疗与康复效果,保持积极乐观的心态,借助家人、朋友的支持或专业的心理疏导缓解焦虑、抑郁等负面情绪,能让患者更有信心面对治疗。

康复期的健康管理至关重要,患者需坚持均衡饮食、适度运动、规律作息,以增强体质与免疫力。同时,应严格遵循医嘱完成后续治疗与护理,不擅自更改方案。从预防、筛查到治疗、康复,乳腺癌的全周期管理需个人、家庭与社会共同参与。树立科学健康理念,做好每一环节,方能帮助更多女性远离疾病威胁,让患者拥抱长期生存的希望。

(作者:王瑞娟 福州大学附属省立医院 副主任医师)

职场压力并非动力 警惕“肾上腺素”透支长期战斗力

在竞争加剧、节奏加快的职场环境中,职场压力已成为多数职业人群普遍面临的健康问题。适度压力可以提高专注力和效率,但当压力持续存在、强度高时,会逐渐演变为慢性健康风险,对身体和心理产生深远影响。

什么是职场压力

职场压力是指在工作中,当任务要求、岗位责任或工作环境的负担超过一个人可以支配的时间、精力和心理承受能力时,身体和大脑产生的一种持续紧张状态。简单来说,就是“事情太多,而能用来应对的资源不够”。

现实工作中,职场压力通常不是由某一件事引起的,而是多种因素长期叠加的结果。工作任务越来越多、截止时间不断提前、岗位职责不清晰、人际关系紧张,或对未来职业发展缺乏安全感,这些都会一点点消耗心理能量,让人长期处在“被追着跑”的状态。

压力本身并不全是坏事。短期、可控的压力可以让人更加专注,提高效率,比如为了完成一

个重要项目而短时间加班。如果这种高压状态持续几个月甚至几年,又缺乏休息和调整的机会,身体和心理会慢慢被“透支”,最终影响健康和工作表现。

职场压力的常见表现

身体发出的“求救信号”

长期职场压力首先反映在身体上。常见表现包括持续疲劳感、头痛、肌肉紧绷,以及颈部、肩部和腰背的不适,这在久坐办公或长期高强度用脑的人群中尤其常见。消化系统也容易受到影响,可能出现胃痛、腹胀、食欲不振,或反而通过暴饮暴食来缓解情绪。压力持续累积,还可能引起心悸、血压波动和免疫力下降,表现为容易感冒或小病反复发作。

情绪和思维方式的变化

压力长期得不到缓解时,情绪和认知也会逐渐改变。很多人会一直感到紧张、焦虑或心情低落,对原本的工作失去兴趣,注意力和记忆力变差。对工作的看法也越来越消极,比如经常担心出错、害怕被否定,甚至开始怀疑自己的能力,这种“自我否定”

的思维会进一步放大压力。

行为和工作状态的改变

行为上,压力往往表现为拖延和回避,比如不想面对难度较高的任务,工作主动性明显下降,对新任务缺乏动力。同时,情绪更容易被激惹,与同事、家人之间的摩擦增多,小事就容易引发冲突,进一步加重心理负担。

如何识别职场压力

自我判断:可以从几个简单问题开始:你是否长期感到与工作有关的紧张和担忧?下班后是否很难真正放松,总是反复想着工作?压力是否已经影响到睡眠、情绪或身体状况?如果这些情况持续数周以上,说明压力已经不只是“累”,而是需要认真对待的问题。

专业量表评估:可采用工作压力量表、心理应激量表以及职业倦怠评估工具,评估个体的工作负荷、控制感、社会支持及情绪状态。

职场压力的应对与干预

提升个人应对能力:学会合理安排任务,区分“重要”和“紧急”。面对不确定性时,允许自己

“尽力而为”。同时,学会拒绝不合理的工作要求,建立基本的工作边界。

调整生活方式:保证充足规律的睡眠。每周进行适量运动,如快走、游泳或瑜伽。饮食方面,避免依赖咖啡、能量饮料或酒精来“顶住”。

心理调适:进行简单的深呼吸、正念或冥想练习。与信任的人交流压力体验也很重要。研究表明,拥有稳定社会支持的人,对压力的耐受度明显更高。

组织层面的支持:从管理角度看,合理分配工作量、明确岗位职责、提供及时反馈和情绪支持,是降低员工压力的有效方式。许多大型医院和科研机构已开始设立员工心理支持项目,对预防职业倦怠具有重要意义。

(作者:曾婧 福建省妇幼保健院 护师)

郭胜斌 福建省妇幼保健院 主任护师

王武兰 福建省妇幼保健院 主管护师

福建医科大学启航基金, 2023QH1188)