

对抗乳腺癌，预防是关键

市妇幼保健院专家：女性应重视自我检查和体检



近年来，先后有不少年轻女明星离世，而造成她们香消玉殒的原因就是乳腺癌。她们的经历，让大家感到惋惜的同时，也让大家更加关注乳腺癌。泰安市妇幼保健院(市儿童医院)成人外科主任李树河介绍，及时接受科学合理的治疗，乳腺癌并不可怕。

“这几位罹患乳腺癌的明星有共同的特点，首先她们都很年轻，二是大多未婚育，三是自就诊至病逝间隔

时间很短。”李树河主任说，造成乳腺癌的原因有很多，最主要的原因包括家族史、良性乳腺疾病如乳腺增生与乳头状瘤病等、社会心理因素、辐射与化学因素、膳食、内分泌、月经婚育、免疫等。“从某种程度上说，乳腺癌是一种生活方式类的疾病。”李树河主任介绍。

对抗乳腺癌，关键在于预防。“在日常生活中，应该保持情绪稳定，心情要开朗。饮食方面则应避免高能

饮食，多吃蔬菜和水果。生活要有规律，劳逸结合。”李树河主任强调，此外还应多运动，防止肥胖，提高免疫力，同时还应禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品及食品。“此外，还应避免人流，生产后要多喂奶，并进行自我检查和复查，佩戴胸罩要适当，并积极治疗乳腺良性疾病和妇科病。”李树河主任说。

“除了经常自查外，更应强调定期查体，因为当肿块≥1cm时，它至少已经历了三年时间，而且一旦发生乳腺癌的几个典型表现，基本上可以说已非早期。”李树河主任说，这种情况下一般建议每年行乳腺彩超检查2次，或行一次钼靶检查，

如果彩超发现有血流丰富、边界不整的增生结节，或钼靶显示有钙化病灶，最好要做进一步的病理活检。对怀疑患有乳腺导管上皮不典型增生者，应用药物治疗并定期复查；如果被诊断出患有乳头状瘤病时，应行手术切除；乳腺囊性增生病，病变局限在一侧乳房的某一个部位，尤其是已经形成比较具体肿块者，最好将其切除并病理学检查。

李树河主任提醒广大女性朋友，在全身各部位恶性肿瘤中，乳腺癌的预后是比较好的，其早期十年生存率可达80%-90%。因此患了乳腺癌不必恐惧，应该树立良好的心态，乐观情绪是乳腺癌的最好防御武器。(路伟)

冬春季麻疹高发 应及时接种疫苗

近日，北京爆发麻疹疫情。泰安市疾病预防控制中心计划免疫科主任谢学迎介绍，冬春季是麻疹的高发季节，并且传染性强，但是麻疹为可防、可控、可治的传染病，市民应做好预防，防止感染疾病。

今年1月份我国北京某大厦出现麻疹暴发病例23例，对该大厦3400余人应急接种了麻疹类疫苗。“麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，经空气飞沫传播，传染性极强，在人员聚集、空气流通差的场所易引起暴发流行，严重危害易感者健康。春季是麻疹等呼吸道传染病的高发季节。”谢学迎解释道。

谢学迎介绍，麻疹病毒可以存在于患者口、鼻、咽、气管、支气管分泌物和眼结膜分泌物中，通过飞沫(咳嗽、打喷嚏、说话、分泌物)传播给其他人，如果缺乏麻疹免疫力(如未患麻疹或未接种麻疹类疫苗者)，就会感染发病。因此，一旦发现有患者患了麻疹，应进行隔离治疗，避免外出感染他人；隔离期至传染期结束(即出疹后5天)，合并肺炎者应隔离至出疹后10天。

预防麻疹最有效最简便的手段就是接种麻疹类疫苗。此外，预防麻疹还应在平时多开窗通风，保持室内空气流通。同时，要合理饮食，勤洗手，做好个人卫生；戴口罩阻断疾病的传播；加强锻炼，增强抵抗力。流行季节要注意避免或减少在人口拥挤、空气流通较差的公共场所停留时间，如封闭的集贸市场、医院、车站等，尤其要注意做好婴幼儿的隔离防护，减少外出串门，以减少感染麻疹的机会。

学校和幼儿园等人员高度密集的场所，更要提高防范意识，预防学校麻疹等呼吸道传染病的发生流行。(路伟)



专家简介

李树河，泰安市妇幼保健院成人外科主任，副主任医师，山东大学医学院乳腺外科专业硕士研究生，泰安市肿瘤、普外、胸外专业委员会委员，泰安市抗癌协会理事，泰安市卫生系统“两好一满意”示范标兵，2013年荣获泰安市劳动奖章。所率科室也先后被授予全市医疗质量示范科室、工人先锋号等。

擅长普外科疾病尤其是乳腺、甲状腺疾病的诊治，在骨外、泌尿外、胸外专业疾病的诊治方面亦有较深造诣。

个人特点：

工作严谨，诚信待人
妙手人心，手术细腻精致
成人外科电话：0538-6623918

泰安市中医医院肾病科

泰安市中医医院肾病科成立于1993年，现有主任医师1名，肾病专业硕士研究生4名，拥有宽敞明亮的独立病房。肾病科医务人员秉承“用心做事、真诚服务”的工作理念，时刻把患者的需求和利益放在第一位，以提高临床疗效为目标，以突出中医特色为宗旨，充分发挥中医优势、中医特色，真诚为患者服务。

我们善于中西医结合治疗各种肾病，既辨病已明确诊断，又辨证选用中草药调理内环境，内服与外治相结合。对慢性肾小球肾炎、慢性肾功能衰竭、肾病综合征、糖尿病肾病以及反复发作性尿路感染等疾病治疗积累了丰富的临床经验，效果显著。曾获泰安市科技进步三等奖3项，完成市级科研课题5项；获得泰安市首批中医特色专科，是泰安市重点中医专科建设单位。在国家级刊物上发表论文40余篇，主编专业著作2部，参编著作7部。

优势病种

1、慢性肾炎(慢肾风)

慢性肾炎多由感受外邪、劳倦内伤或饮食失调等因素，损伤肺、脾、肾三脏，气化功能失调，津液输布障碍，导致水液潴留于体内，泛滥于肌肤而出现头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身水肿为临床特征。

本病基本病机为本虚标实，本虚主要表现为肺脾肾肝之气血阴阳虚损，标实主要表现为外感风寒、风热及内生之湿、热、毒、瘀等。治当急则治其标，缓则治其本。对顽固性水肿、血尿等，辨证论治无效，虽无明显见证，亦可试用活血化瘀之法。从临床所见，大多患者表现出咽干、咽痛等症状，此时肾脏病情加重，故我们自拟“清热利咽汤”治疗该病，配合独创的“三元疗法”，患者的临床症状和化验指标，得以迅速改善，收到较好效果。

2、慢性肾功能衰竭(慢性肾衰)

早、中期慢性肾功能衰竭，单一治疗疗效往往不理想，我科采用多途径疗法，发挥中医特色，多点、多法并举，延缓透析，改善病情、缓解症状。

中药口服及静脉治疗、经络疏通与离子导入法、中医定向透药疗法、针灸和推拿、结肠透析。

3、糖尿病肾病(消渴病性肾病)

早期症状不突出，仅表现为尿蛋白排泄率增加；中期可以表现为尿多泡沫、水肿等，化验肾功能指标尚正常，尿常规检查出现蛋白；晚期肾功能损害不断加重，症状较复杂。

(1)中药辨证论治。
(2)辨证应用中成药注射液静脉点滴。
(3)中医传统治疗方法，如针灸、推拿技术；现代经络传感技术，如经络导平治疗仪、腿浴治疗器等，调理经络气血，补肾排毒，改善肾脏功能。

中医特色疗法

1. 经络疏通与离子导入

法：利用传统中医经络理论及现代科技成果，选取有效穴位，正极与负极各一个，通过电流刺激及药物透皮吸收，滋阴补肾，提高机体抗病力，改善肾功能。既发挥针刺刺激穴位、疏通经络、调理阴阳、平衡脏腑功能的特点，又避免了针刺的有创性及疼痛感等不足，同时兼顾了人体生物电平衡系统的调节。每次20-30分钟，可以选取不同的刺激模式，以提高治疗效果。

2. 中医定向透药疗法：

应用科室经验选取透皮中草药，利用专用足浴设备，透皮吸收与温经活血，改善肾功能，缓解尿毒症患者水肿、皮肤瘙痒等症状。应用中低频脉冲电流，将电极放在浸泡于具有活血化瘀、通络止痛的中药液的衬垫上，来治

疗疾病。低频电刺激能兴奋神经和肌肉组织，配合中药渗透和少量离子能促进局部组织的血液循环和淋巴循环，改善组织营养和代谢，降低感觉神经末梢的兴奋性，有较好的镇痛作用。此法能舒筋活络、行气消瘀、散寒消肿止痛、滑利关节。每次20-30分钟，以周身微微汗出为度。

3. 结肠透析：

应用结肠透析机，人性化设计，配合中草药吸附、排毒功效，能明显的改善胃肠道症状、提高肾脏功能。充分利用结肠粘膜的生物半透膜特性及天然广阔的透析面积，主动排出体内的内毒素，调整机体水、电解质和酸碱平衡。该法通过肠道的清洁、药物的透皮吸收、药物的吸附等机理，达到调整胃肠功能，降低体内毒素水平，提高生存质量。

地址：迎暄大街216号(电视台东邻)门诊二楼肾病门诊

联系电话：05386129227

肾病科学带头人 卢立新简介



硕士学位，主任医师，中共党员。山东省首批高层次优秀中医临床人才，泰安市首批泰山医学大家，泰安市十大名中医。现任泰安市中医医院肾病科主任，山东中医药大学、泰山医学院、山东中医药大学高等专科学校兼职教授，山东省中医、中西医结合肾病专业委员会委员，山东省亚健康专业委员会委员，健康山东“首届健康大使”。从事中西医结合治疗肾病临床工作三十多年，擅长治疗各种肾病及疑难杂症。独创“三元疗法”——食疗(包括无创自体疗法——尿治肾法及肾病饮食疗法)、理疗(以“抓两头带中间治肾法”为代表)、中西药物优选应用治疗肾病，重视天然及自身调理的作用，减少治疗带来的痛苦。

专家门诊时间：周一至周五全天，周六上午。