

什么影响了埃博拉患者的存活率

在西非国家,埃博拉病毒感染总人数已经超过1万人,致死总人数将近5000人。到底是什么原因导致有些感染者能够幸存,而有些人却不能?美国一项对塞拉利昂106名患者的分析报告显示,不同年龄、血液中埃博拉病毒数量都是导致有人能够幸存,有人不能的原因。这些患者是当地凯内马医院从5月25日至7月18日确诊的埃博拉病毒感染者。报告显示,21岁以下患者的存活率为43%,45岁以上仅为6%。埃博拉病毒患者的平均死亡率为74%。

口服避孕药加大乳腺癌风险

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽 徐洁

乳房与雌激素 滥用保健品、化妆品加大风险

众所周知,雌激素对女性有着非常重要的保护作用,它可以显著降低女性冠心病、阿尔茨海默病的发生几率,避免骨质流失。对于乳腺癌发病的机制,虽然目前还没有完全定论,但医学界可以确定一点,内源性或外源性雌激素的长期刺激是高危险因素。因此,雌激素可谓双刃剑。

山东省肿瘤医院两腺外科主任王永胜解释说,雌激素摄入过多导致了女性月经初潮期普遍提前,相当一部分在13岁之前,而闭经年龄推迟,行经期延长。在行经期,正是女性体内雌激素维持在高位之时,也就是说,行经期越长,雌激素对身体的影响越大。

来自弗吉尼亚理工大学和乔治城大学的科学家甚至发现,接触或摄入可提高体内雌激素水平的化学品或食物,生下女儿比其他女性患乳腺癌风险更大,其孙女、曾孙女患乳腺癌的风险也

会加大。雌激素除了自体卵巢分泌之外,外源性雌激素从何而来?究其来源,有一部分出在“病从口入”。

医生猜测,外源性雌激素升高与目前饮食安全有很大关系,比如日常食用鸡鸭、淡水鱼、水果等在养殖和种植过程中可能使用了含有激素的药物或者饲料等;还有不少人喜欢服用保健品,很多保健品含有大量的雌激素,例如蜂王浆、花粉、蜂胶等。

“我在门诊上碰到过一个3岁的小女孩来了月经、乳房开始发育,主要原因就是她母亲喜欢服用保健品,自己吃的时候就会给孩子也吃些,可见其中的雌激素作用多吓人。”山东省立医院两腺外科主任田兴松告诉记者。

王永胜说,除了保健品,化妆品往往也有雌激素成分,但是成分表中却不会标明,效果越快越明显的化妆品和保

养品往往有害成分越多。因此,在保健品和化妆品方面,专家建议应慎重使用或者尽量不用。

口服避孕药也是乳腺癌的危险因素。避孕药的主要成分是雌激素和孕激素,长期服用避孕药会导致体内雌激素水平长期偏高,从而加大了乳腺癌的风险。尤其是滥用紧急避孕药的女性,要提高警惕。

王永胜说,在女性更年期,为了缓解更年期症状,可能会采取激素替代疗法,较多地使用激素药物也提高了乳腺癌发病率。在西方发达国家,激素替代疗法前期应用较为普遍,后来发现这提高了乳腺癌发病率,减少使用此类药物后发病率明显下降。

在女性不孕的治疗中,激素类药物使用较为普遍,“在门诊中碰到好几个这样的病例,治疗了几年不孕症后患上了乳腺癌。”田兴松表示。

头条链接

乳腺增生 到底是不是病

不少女性在普通体检中被诊断为乳腺增生,并由此带来担心、抑郁。乳腺增生如此普遍,到底是不是一种需要治疗的疾病?

山东省肿瘤医院两腺外科主任王永胜认为,乳腺增生在目前看来有些被过度诊断。一次集体体检,可能发现三分之二的人有乳腺增生,这可能与诊断标准偏低有关。对于20多岁,甚至30多岁的女性来说,正是女性体征最为明显的时期,乳腺组织更致密,因此乳腺增生也会比其他年龄段更为常见。

乳腺增生与乳腺癌之间没有直接的关系,大多数乳腺增生并不会转化为乳腺癌,因此不必过度担心,也不需要过度治疗。但是,如果乳腺增生伴有明显疼痛且疼痛不规律时应及时到正规医院,让专业医生检查,但随着月经周期到来的经前和期间胀痛则属于正常现象。

同时,专家表示,在女性生孩子以前,乳腺增生带来的胀痛不必太担心。哺乳期间,腺体会随着哺乳过程进一步发育完善,哺乳期过后胀痛现象会有所减轻。哺乳次数越多发病的概率越小,建议女性哺乳时间可控制在一年半到两年之间。

对于乳腺纤维瘤而言,转化为恶性肿瘤的概率低于0.5%,小的纤维瘤不需要治疗,一般年轻人的纤维瘤都在两厘米左右,偏大的可以通过微创手术治疗。乳腺纤维瘤一般可以活动,如果用手推不动,且边界不清晰应到正规医院检查。

本报记者 陈晓丽 徐洁

乳房与防护 戴胸罩时间不宜超过12小时

余之刚说,乳腺癌的预防策略有三种,行为预防、药物预防、手术预防。

行为预防是个人可控的,他提倡以这些行动预防乳腺癌:第一,通过运动和少吃高脂肪食物,降低体重,减小身高中体指数;

第二,“乳房是很娇嫩的器官。”余之刚说,一系列癌症证据表明,乳腺癌的发病与长期的情绪紧张、抑郁有关。尽量放松心情,减小压力,少生气,保持家庭生活的和谐美好是女性最佳的保养办法,比任何保健品或化妆品都更加有效,在生活中应保持平和的心情,知足常乐;

第三是尽量食用安全的食品,避免使用含激素的饲料喂养的鸡肉、鱼肉;再就是坚持哺乳。

此外,王永胜还建议,应选择尺码合适的内衣,每天佩戴时间不超过12个小时,避免过紧的内衣长时间对乳房造成压迫。

美国影星朱莉因测试出BRCA1基因(乳腺癌1号基因)而切乳防癌,属于手术预防的一种。“高危人群中47人就有一人患乳腺癌。”余之刚说,未来,临床上或许可推广对高危人群进行卵巢切除手术,减

少雌激素分泌,或用药物抑制雌激素分泌的方法,来预防乳腺癌。

乳腺外科医生口头有一句:“如果一生注定要得一种癌症,宁得乳腺癌。”田兴松说,早期乳腺癌的治愈效果非常好,10年以上生存率接近90%,还可以通过保乳手术保留乳房、腋窝,不仅可以保持身体的完整,也能有效减少并发症。

如今对于乳腺癌的治疗,已转向以手术治疗为主,包括放疗、化疗、生物免疫治疗、内分泌治疗、新的靶向治疗、微创治疗等的综合治疗,对于较早期病灶可以采取保乳手术,最大程度地提高患者的生存率和乳房美观。但这一切,都必须建立在“早发现”三个字上。

医学界普遍提倡,40岁-60岁女性每年做一次乳腺钼靶或超声检查,但这对于许多地区的女性来说条件达不到。因此,余之刚格外强调“自检意识”的重要性,许多患者正是通过自检,感觉异常才到乳腺外科就诊的,当自己触压到无痛肿块,肿块以月计算生长速度较快,或乳头有黄色、暗红色分泌物时,应及时就诊。



乳房自检法

看一看:视诊(左侧图①)

室温需适宜,光线要充足,立位或坐位,面对镜子,目测双侧乳房。

- 1.双手高举过头。
- 2.双手叉腰下压,挺胸,缩腹。
- 3.双手轻松下垂。
- 4.以上三个动作连续做数次。

看什么?1.双侧乳房外形是否左右对称,大小相似。

- 2.皮肤有无过度的色素沉着。
- 3.皮肤有无脱屑、潮红、皱缩、肿块、隆起、下陷、溃烂或橘子皮样。
- 4.乳头有无内缩、抬高、凹陷,有无分泌物。还应注意腋窝和锁骨上下是否不对称或有隆起。

摸一摸:触诊(左侧图②)

站着摸:可在洗澡时,双手涂抹肥皂以便于滑动。

- 1.一手放于脑后,另一手的食、中和无名指并拢,用三指第一节指腹触摸另一侧乳房。
- 2.以按压、螺旋、滑动、前进的方式,检查整个乳房,可从乳房外上方开始从外到内螺旋式前进,右侧依顺时针方向。

左侧依逆时针方向,从外圈起至少3圈,每一圈应有重叠,直至乳头。

再逐步向腋窝方向触摸有无肿块。分两次进行,一次轻压感觉皮肤下的改变,另一次重压感觉深部乳房组织的改变。

3.用拇指、食指轻捏乳头看有无分泌物,一两滴透明或白色液体是正常的;铁锈色或脓性液体流出是不正常的。

4.用拇指、食指拉起乳头,并往下按压,检查乳头下方有无硬块。

5.一边乳房检查后,再以相同方法检查另一边乳房。

6.触摸锁骨上方,胸骨中线,肋骨下缘及腋下有无异常,尤其是淋巴结的肿大。

用以上触诊手法,还可以双手涂抹润肤液,身体平躺自己检查。(左侧图③)

朋友圈

花样跳绳:增强反应能力

10岁以下儿童跳绳不超过半小时

本报见习记者 范佳

跳绳运动在我国已有上千年历史。花样跳绳是在传统跳绳的基础上,加入了街舞、体操等新兴元素,配上音乐展现出来。

“当我第一次从槐荫广场上看到于文杰跳绳,便被吸引住了。”济南花样跳绳QQ交流群创立者王乾感叹,“这项运动真是太好了,不像传统跳绳那样枯燥,就像一种另类舞蹈,颇有艺术美。”

为了推广这项运动,王乾创立了QQ群。

王乾介绍,花样跳绳有十二大类,六十多套绳路,三百多种跳法。十二大类为绳

操、绳舞、绳拳、绳技、绳阵、趣味跳绳、跳长绳、跳双绳、行进跳绳、多绳交叉跳、跳绳接力赛、跳绳拉力赛。各类跳绳又分为各种绳路,各种绳路又有各自的跳法,变化莫测,无穷无尽。“初学者把基本动作练好,就非常有趣。”

“医之海”指出,花样跳绳中的初级动作有左右甩绳、并脚跳、双脚交换跳、开合跳、弓步跳、并脚左右跳、基本交叉跳、勾脚点地跳等。王乾认为,这些动作将紧张与舒缓相结合,张弛有序,富有节奏韵律。

于文杰认为跳绳是减肥效果最佳的健身运动。持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟

或跳健身舞20分钟相差无几,可以锻炼大脑中枢神经系统,增强脑细胞活力,提升记忆力,增强反应能力。“同时可以改善人体的很多技能,如协调性、节奏感、灵活性、柔韧性、速度、耐力和爆发力等,还能增加骨密度,预防骨质疏松。”

对于花样跳绳的注意事项,于文杰提醒:跳绳时应穿质地软、质量轻的高帮鞋,避免脚踝受伤;跳绳时脚腕和手掌应同时受力;体重较重者最好双脚同时起落,跳跃不要太高,避免关节过于受重而受伤。

王乾提醒:“跳绳运动较为剧烈,初学者要循序渐

进。”长时间缺乏运动者腿部肌肉没有弹性,极易引起拉伤或疼痛。初学者,每天控制在五分钟以内,一个月后可每天跳30分钟,最多不要超过两个小时。跳绳时速度应由慢到快。

济南中医医院骨科医生潘登提醒,老年人、关节韧带松弛损伤的人群,及腰椎间盘突出患者不适合跳绳运动。此外,10岁以下儿童因骨骼没发育好,活动时间应控制在半小时以内,不要过度运动伤到软骨组织。患有高血压、低血压、贫血等身体较为虚弱的人群应适量运动,跳绳时间不要超过15分钟。