

乳腺癌不痛不痒但很危险

医生提醒:女性朋友最好定期筛查

记者 腊莎 通讯员 张晓敏

近日,市民林莉(化名)收到了来自衢州市中医医院的检查报告,得知自己确诊为乳腺癌时,她瞬间感觉天都塌了。

林莉今年43岁,是一名家庭主妇。林莉自述,半年前在洗澡时,无意间摸到自己的右侧乳房有一个硬硬的包块。“约有鹌鹑蛋大小,会动。”如今回忆起来,林莉有些后悔,“早点就诊就好了。”不过所幸经过一系列治疗,肿瘤已得到清除。对此,医务人员建议,每位女性都应做好自查与定期筛查。



吴光理领衔乳甲外科团队为患者手术。
图片由通讯员提供

肿块长到近2cm才就诊“熬”成晚期乳腺癌

“肿块不痛不痒,外观上也看不出异常,考虑到女儿即将高考,所以当时决定等女儿高考完再到医院看看。”林莉说,家有高考生,自己的事自然放到一边。直到女儿高考结束后,她才把检查提上日程,挂了市中医医院乳甲外科副主任医师吴光理的专家号。

吴光理医生检查发现,林莉右侧乳房皮肤无明显改变,乳房上方触摸到大小约2cm的硬结,无触摸痛,硬结不容易推动,估计这个肿块已经存在较长一段时间了。

随后,B超检查显示林莉右乳12点钟方向见低回声团,边界欠清,形态不规则,局部呈菜花状改变,大小约2.1cm×1.3cm,内可见条状血流信号。这些诊断都提示恶性肿瘤的可能。果然,做了穿刺后,林莉被诊断为右乳浸润性癌。

“我的右侧乳房还能保得住吗?我还能活多长时间?我还能等到女儿大学毕业吗?”在乳甲外科的诊室里,林莉一脸紧张地问道。

“不用这么悲观。”吴光理医生安慰她,“乳腺癌虽然是恶性肿瘤,但早发现、早诊断、早治疗,手术后配合化疗和中医药调理,其预后还是比较好的。此外,不是所有乳腺癌患者都得做全乳切除,随着技术发展,保乳手术已经非常成熟。”

吴光理医生为林莉制定了右乳癌改良根治术+前哨淋巴结活检术。术后病理报告显示:林莉属于晚期三阴性乳腺癌,术后还要进行化疗。

手术前后,吴光理医生还为林莉量身定制了专属的中药处方,来增强她的体质。化疗期间,再配合服用中药,大大舒缓了林莉恶心呕吐、失眠焦虑、潮热盗汗等不适。整个治疗阶段,林莉身体状态一直不错。

如今,林莉已经进行了第5次化疗,来医院检查时各项指标都不错。吴光理医生很为她开心,“每次来医院治疗时,她丈夫都会陪着一起来,换药、配药、复查的流程和时间他都记得清清楚楚,非常贴心和细心,林莉的精神状态也越来越好。”

乳腺癌高危人群要自查+定期筛查

“乳腺癌的常规诊断方法包括医生临床触诊和影像学诊断,如B超、乳腺钼靶磁共振等,这些检查手段都能起到有效检出早期乳腺癌的作用。”吴光理医生提醒,乳腺癌发现得越早,治疗效果越好。

45岁到54岁是女性乳腺癌的高发阶段,存在下列情况之一者被认为是罹患乳腺癌高危人群:

- 有乳腺癌或卵巢癌家族史(第一代亲属如母亲、姐妹等,如果有乳腺癌发病,这个家族就属于高危人群)。

- 至少1位一级亲属携带已知BRCA1/2基因致病性遗传突变,或自身携带BRCA1/2基因致病性遗传突变。

- 既往有乳腺导管、小叶不典型增生或小叶原位癌的患者。

- 既往30岁前接受过胸部放疗者。

- 未生育或35岁以后才生育,40岁以上未曾哺乳或生育者。

- 初经在12岁以前、停经过晚者(如55岁以后才停经者)。

针对以上高危人群,吴光理医生建议:

- 起始年龄更早(<40岁)开展乳腺筛查。
- 每年1次乳腺X线检查。
- 每6~12个月开展1次乳腺超声检查。
- 每6~12个月进行1次乳腺体检。
- 必要时联合乳腺增强磁共振检查。

日常生活中,女性朋友可以在家自查。每月在月经后的3~7天,洗澡时对着镜子观察,用指腹从乳房外侧沿顺时针或逆时针一路向内直至乳头,触摸检查是否有肿块。如果发现自然放松状态下,乳房尤其是乳头形态不对称,出现凹陷、水肿或橘皮样改变,甚至皮肤溃烂,挤一挤有乳头溢液、血性分泌物,要及时找专科医生做进一步检查,千万不要拖。

“导致乳腺癌发生的因素有很多,其中包括自身基因、生活习惯、心理压力、工作环境以及饮食习惯等诸多因素。”吴光理医生说,减小乳腺癌发生风险也有一些方法,比如在饮食方面,要避免长期摄入高脂食物和动物性雌激素,应多吃含纤维素、叶绿素和叶青素的食物,吸烟和过量饮酒同样应避免。另外,保持好心情对乳腺癌预防有一定的帮助。

健康提醒

血糖超标 腿脚先知

通讯员 王颖



近期,衢州市第三医院老年医学三科收治了一名从皮肤科转来的张先生。刚入院时,张先生再三强调自己只是足部皮肤瘙痒难耐,并没有糖尿病“三多一少”的明显症状。副主任医师郑文燕在了解情况后,建议先为他做一个短期血糖监测和糖耐量测试,并为他开了一些药缓解足部瘙痒。

两天后,张先生的检查结果显示:空腹血糖8.9mmol/L,2小时餐后血糖15mmol/L,糖化血红蛋白7.8%,被诊断为糖尿病。而张先生一直久治难愈的“脚气”极可能就是血糖超标的预警信号。

郑文燕说,血糖过高时,腿脚部首先会出现反应,主要是因为血糖水平升高会对身体的多个系统产生影响,尤其是血液循环和神经系统,而腿部和脚部作为身体的远端部位,对这些变化更为敏感。

血糖超标,腿脚先知。如有以下症状,一定要引起重视。

腿脚麻木或刺痛:高血糖可能会导致神经损伤,特别是末梢神经,引发糖尿病性神经病变。糖尿病性神经病变可能导致手足麻木、刺痛或感觉异常,这些症状通常先出现在脚趾和脚底,并可能向上蔓延至腿部。

皮肤瘙痒、干燥或皲裂:高血糖状态下,皮肤容易失去水分,变得干燥。干燥的皮肤容易出现裂纹,增加感染的风险。高血糖还会增加皮肤感染的机会,导致皮肤红肿、瘙痒或皲裂。

伤口愈合缓慢:高血糖会影响血液循环和免疫系统功能紊乱,使得伤口愈合的速度减慢。尤其是脚部,小伤口也可能演变成严重的感染,甚至溃疡。

肌肉无力或萎缩:长期的糖尿病性神经病变使脚部肌肉失去营养支持,出现无力或萎缩现象。可能会导致行走困难,甚至增加跌倒的风险。

郑文燕表示,腿脚的一些变化可能提示血糖水平偏高,但这些变化并不是特异性的,也不能作为诊断依据,最可靠的判断方法仍然是通过医学检测。采取健康的生活方式对于预防和控制高血糖至关重要。



中医专家下沉村卫生室

近日,常山县辉埠镇东畈卫生院邀请常山县中医医院中医专家徐复娟到东鲁村卫生室坐诊和带教,方便辖区村民看病就医。

通讯员 张翌 段赞 摄