

岳阳医院薛晓红：乳腺癌常见前兆 早知道早预防

□记者 吴怡敏

根据最新统计数据显示，近年来世界乳腺癌发病率不断攀升，我国并不是乳腺癌高发国家，但这几年乳腺癌发病率呈上升趋势，乳腺癌位列女性恶性肿瘤前列。

记者请来了上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院乳腺科主任医师薛晓红。

薛晓红医生说，乳腺癌是发生在乳房腺上皮组织的恶性肿瘤。乳腺癌是乳房腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，致使细胞增生失控。乳腺细胞发生突变后破坏乳房的正常组织结构，导致细胞连接松散，癌细胞容易引起脱落，随血液或淋巴液等播散全身。

薛晓红医生说，乳房疾病的发生，主要由于肝气郁结、胃热壅滞、肝肾不足、乳汁蓄积、痰瘀凝结、外邪侵袭等，影响脏腑、经络的生理功能而产生病变。

薛晓红医生还说，乳腺癌跟一些慢性疾病有关，包括甲状腺、肥胖症和糖尿病等。

第一，乳腺癌与甲状腺。乳腺和甲状腺同属于内分泌激素反应性器官，均受下丘脑垂体腺体轴调控。内分泌功能变化与乳腺及甲状腺疾病的发生关系密切，乳腺属于激素敏感性组织，雌激素刺激会增加乳腺癌的患病风险。乳腺癌和甲状腺癌可能拥有相同的细胞信号传导通路。甲状腺多因气滞肝郁化火、肝火内动、情志内伤、肝气郁结引发，其发病与经、孕、产、乳等生理功能失调及体质因素有关，体内阴阳乘戾、气滞痰凝、壅结颈前为本病所成。

第二，乳腺癌与肥胖症。多数情况下，乳腺癌发生在超过 50 岁的女性身上，这个年龄阶段的女性也容易发胖。乳腺癌属于激素依赖型恶性肿瘤，雌激素会促进乳腺肿瘤生长，对过了更年期的女性而言，血中雌激素主要由体内脂肪而来，过量的身体脂肪可导致更高水平雌激素、其他激素和生长因子，这会增加乳腺癌的患病风险。

第三，乳腺癌与糖尿病。糖尿病是多种肿瘤发生的危险因素，也包括乳腺癌。高血糖是绝经后乳腺癌的危险因素。部分乳腺癌常用的治疗药物会引起糖代谢异常。化疗期间使用的抗过敏激素也是糖尿病患者的障碍。

怎么做才能预防乳腺癌呢？薛晓红医生给出了以下建议：

第一，了解乳房状态。乳房对于女性十分重要，每月经期结束后的一周内，应观察自己的乳房是否对称，将自己的一侧手臂举到头后，用另一侧手的指腹顺时针轻压乳房，看是否有肿块，并观察腋下淋巴结是否正常。如果发现乳房出现异常，应及时就医排查。

第二，注意饮食健康。外源性预防可以从饮食着手。饮食禁忌需注意，避免摄入激素高的食物，做到清淡饮食，多吃水果蔬菜，如苹果、梨、柚子、石榴、山楂、茄子、山药、土豆、莲藕等。另外，银耳、黑木耳、香



菇、茯苓等食用菌含有的蛋白质、氨基酸是一般蔬果的几倍之多，食用菌含有的多糖体能刺激肿瘤抗体的形成，提高机体内的防御能力。

第三，进行适当运动。运动可以增强免疫力，也可以降低女性体内雌激素的含量，有效避免乳腺癌的发生。

岳阳医院王振宜：肛肠病不能忍 出现病症定就医



□记者 吴怡敏

便秘是件尴尬的事情，吃得香、拉得顺，身体机能才能正常运作，如果旧便不排，体内垃圾会越堆越多，身体也会出现各种毛病，长期便秘会影响健康。排便日趋困难，肛门有坠胀感，大便带粘液血冻，出现以上症状可能是患上孤立性直肠溃

疡综合征。

记者请来了上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科主任医师王振宜。

什么是孤立性直肠溃疡综合征？虽然孤立性直肠溃疡综合征是一种较为少见的疾病，但其可能与直肠脱垂、慢性便秘有关。且易与溃疡性结肠炎、直肠粘膜脱垂、直肠癌等相混淆。

孤立性直肠溃疡综合征的症状？孤立性直肠溃疡综合征的临床表现多样，几乎任何肛肠疾病的症状都有可能出现。常见的症状有排便困难，便血，色鲜红、量少，偶有大量便血，疼痛及黏液便，用力排便时肛门坠胀、肛管梗阻感，频繁排便仍不能排净，大便变细等。若出现以上孤立性直肠溃疡综合征的症状，请尽快到医院就诊。

如何应对孤立性直肠溃疡综合征？孤立性直肠溃疡综合征通过直肠指检等现代技术，比如肠镜检查、组织活检等，能较快确诊。直肠指检时，触及肛管直肠交界处，会出现增厚和硬变的黏膜，部分患者感到压痛，有时硬变区呈结节状或绒毛状，类似

息肉或癌。内镜下可见直肠壁黏膜充血、溃疡和息肉状改变等。溃疡下缘距肛缘 3 至 5 厘米，高位少见，溃疡数目多为单个，且较浅表。一般采用对症治疗孤立性直肠溃疡综合征，针对患者排便困难使用非比麸等膳食纤维药物，乳果糖口服液软化大便，使便柱增粗，减轻用力排便及肛门疼痛等，必要时可用糖皮质激素、柳氮磺吡啶等。对于黏液血便，芍药汤、白头翁汤、不换金正气散等具有一定疗效。对盆底功能有障碍的病人使用生物反馈治疗，利用药物灌肠促进溃疡愈合和细胞保护。

怎样预防孤立性直肠溃疡综合征？错误做法：第一，补充高营养物。很多人有长期吃钙片、补铁药剂的习惯，但过度补充营养会影响到消化系统，反而增加患病的几率；第二，贪食饼干等加工食品。食用过多饼干之类的加工食品会导致肠胃的脂肪含量增加，从而减慢消化，加重便秘程度；第三，误食泻药。很多人便秘时选择吃帮助排便的药物，但其实是错误的，因为这有可能弱化肠胃功能；第四，酗酒。喝酒后引起频

繁上厕所，即利尿，容易引发身体脱水现象，从而加重便秘的程度。第五，过量饮用奶制品。过量的奶制品进入肠胃是以蛋白质的形式出现，便秘时，消化系统通常处于匮乏状态，并不利于消化吸收。

正确做法：第一，吃黄瓜。黄瓜含水量充足，可达到清除体内垃圾的效果，从而软化大便，且黄瓜含有丰富的细纤维，促进肠胃蠕动，快速排除体内黑臭宿便；第二，吃黑木耳。黑木耳具有吸附能力，能有效吸附肠道内的毒素和垃圾，减轻肠道负担，起到排毒、通便的作用；第三，吃李子。李子可起到润肠通便的效果，因为李子皮含有一种刺激肠胃蠕动的物质，有助于快速排出体内的毒素和垃圾；第四，吃蜂蜜。蜂蜜中维生素、矿物质和酵素类物质的含量较高。蜂蜜中含有的酵素有助于人体消化、吸收，加强新陈代谢；第五，吃白萝卜。白萝卜含维生素 C 和消化酵素，具有帮助消化、健脾整肠、利尿的功效。对饮食过量、消化不良、胃不舒服、胃酸过多等症状具有良好的疗效。

岳阳医院乐臻琳：宝宝高烧反复不退 家长须提高警惕

□记者 吴怡敏

有一位宝宝遇到了这样的情况，忽然高烧，耳温计显示 39.2℃，没吃退烧药之前，突然四肢抽搐，然后意识不清，出现以上症状可能是发生高热惊厥。

记者请来了上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院儿科主治医师乐臻琳。

什么是高热惊厥？高热惊厥是儿童最常见的急性惊厥，儿童期患病率在 2%—5%，6 个月—4 岁是发病高峰期。宝宝突然丧失意识，全身僵硬，出现抖动、抽搐，眼睛无神，嘴唇发紫，牙齿嘴巴紧闭等情况。高热惊厥因急性原发病而出现，又随原发病结束而消失，此类惊厥不能被诊断为癫痫。

高热惊厥的症状有哪些？高热惊厥是一种神经松弛性改变，症状类似“羊角风”，即癫痫大发作，一般每次病程中只会

惊厥 1 次。

乐臻琳医生提醒，首次高热惊厥后约有 30%—40% 患儿可能再次发作，75% 的高热惊厥再发是发生在首次发作后的 1 年内，90% 的高热惊厥再次发作是在 2 年内。复发次数越多，癫痫发病率越高，引起脑损伤的可能性越大。高热惊厥经历的时间过长或反复多次发作会导致脑细胞发生缺氧性损伤，极有可能影响宝宝的智力发育，甚至有可能发展为继发性癫痫。倘若治疗不及时，严重时还会威胁到患儿的生命。

如何应对高热惊厥？第一，让患儿侧卧躺下，在其上下唇之间，垫一条毛巾，避免其咬伤自己的舌头。及时清除呼吸道分泌物和呕吐物；第二，进行物理降温，避免环境温度过高，不要让患儿包裹太多衣物，要利于其散热；第三，及时送患儿去医院就诊，在赶往医院的途中检测并控制患儿的体温，让其保持身体侧卧，注意观察其呼吸

状况和面色，一定要将口鼻暴露在外，使其保持气道通畅。

怎样预防高热惊厥？高热多是由感染导致的，如呼吸道感染、轮状病毒肠炎、幼儿急疹等。第一，提高免疫力。70% 以上的高热惊厥跟上呼吸道感染有关，应加强宝宝的营养，多参加户外活动，增强体质，提高抵抗力；第二，谨防易引起发烧的疾病。按季节变化适时添减衣物，减少带宝宝去流动人口较多的公共场所活动，让宝宝勤洗手，在室内注意开窗通风；第三，发烧后及时退热。若患儿体温低于 38.5℃，使用物理降温，若体温超过 38.5℃，使用药物退热，可选择布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚口服溶液、对乙酰氨基酚栓等药物。在药物退热时需要大量补充水分；第四，监测体温变化。家长要留意观察患儿的体温变化，当患儿表现出精神不振、寒战、肢体发凉、呼吸加快等情况时，表明其正处于体温上



升时间段，此刻最容易发生惊厥，应及时服用退热药，并采取贴冰贴、温水擦浴等物理降温手段。对既往有高热惊厥史的患儿，在发热早期（体温超过 38℃）应及时服用退热药，并同时口服羚羊角粉。