

预防胜于治疗 年轻女性如何远离乳腺癌

本报记者 任小杰

乳腺疾病与生活方式和性格有关

近一周来,年轻女性到医院询问乳腺健康问题的人明显增多。医生介绍说,女性对自身健康重视是好事,但不要过分担心,陷入恐惧中对健康无益。乳腺癌发病的确切因素尚不清楚,但其发病与精神压力大、过度紧张、激素调节紊乱有密切关系。乳腺疾病与性格有一定关系,如内向性格、爱生闷气、爱发脾气的女性较容易患上乳腺疾病,一些女性查出乳腺增生后十分担心会癌变,这种担心并无必要。乳腺增生是由于激素调节紊乱导致的内分泌失调,一般情况下使用中药或中成药调节即可缓解症状。

据统计,现在每年全球有超过130万女性被诊断出患有乳腺癌,其中14%的新发病例为中国女性,增速全球第一,乳腺癌已成为威胁我国女性健康的头号恶性肿瘤。日夜颠倒、高强度负荷工作等不健康的生活方式,早已让职业女性(如教师、办公族、企业家)埋下病根。

俗话说,预防胜于治疗。现在,不少女性疾病都可以通过基因检测手段进行防范。但这个过程所花费的金钱并非一个小数目,像乳腺癌易感基因的检测,国内单独做一次要三四千元。虽然做某一癌症基因检测的患者不多,大多都是一次将目前可以检测的三四十种基因检测做出来,总花费大概也要五万元。想将这项技术普及到工薪阶层,还有很大的难度。

定期健康检查 远离乳腺癌

健康的生活方式和良好的性格特征非常重要。健康的饮食和作息:有研究显示中式传统饮食是保护女性乳房的,也就是以蔬菜、水果、谷物为主的清淡饮食,而偏于西化的饮食,如红肉等高脂肪、高蛋白的食物是起相反的作用。也有研究显示长期值夜班的女性乳腺癌发病率上升,从而提示充足的睡眠非常重要。良好的性格:有研究认为乳腺癌的发生与患者情绪不良有很大关系,特别是长期处于抑郁和焦虑情绪的人群。因为这些情绪反应会导致免疫功能下降从而利于肿瘤的生长。临床中常见的乳腺癌患者多有完美主义及强迫症倾向,对生活的期望值过高,对自己不能达到这样的期望感到压抑,长期不能表达情绪,忽略自身真实的感受,被称为“癌症性格”。

定期的健康体检。年轻女性要经历生育、哺乳的过程,哺乳的充分与否直接决定了乳房疾病的发病率。在怀孕、哺乳过程中,如果能得到专业人士的指导和帮助,顺利地哺乳将有利于减少乳房疾病的发病率。年轻女性在35岁起应定期进行临床检查,做到早发现、早治疗,有乳腺癌家族史的女性年龄可提前到30岁。

积极治疗良性乳房疾病。我国年轻女性中,很多人会有不同程度的乳腺增生,这是一种需要治疗的良性疾病,亦需要长期随访,观察,以警惕转化为乳腺癌,这一方面中医药有很大的优势:中医认为,乳腺增生的发生与情绪及月经状况关系密切。乳腺增生的主要症状:乳房疼痛和乳房肿块,经中医药的治疗后有很大缓解。有大量来自实验室方面的研究显示:中医药可阻断和逆转较严重的乳腺增生,即非典型增生,它属于乳腺癌的癌前病变。

据医生介绍,东营市多年来开展乳腺癌、宫颈癌免费筛查工作,女性应积极接受筛查,提早预防。最佳检查时间是月经干净后3-5天,此时乳房最柔软,容易检出肿块,如为绝经后或子宫切除者每月固定一天检查。目前市内有些体检机构虽有设备,但临床触诊的医生却不是乳腺专业医师,B超检查也需要专业和经验,所以一定要到医院乳腺科进行正规专业的检查。

东营人民医院急诊急救中心暨内科病房综合楼正式封顶 人民医院将新增700张床位

本报1月25日讯(记者 孙川) 1月25日上午,东营市人民医院急诊急救中心暨内科病房综合楼封顶仪式举行,该综合楼争取于今年年底正式投用,投用后人民医院将新增床位700多张,而人民医院全院的床位也将达到将近2000张。

据人民医院党委副书记刘丛华介绍,急诊内科病房综合楼工程已入选全省100个重点建设项目,同时也被市政府列入2014年“十件大事”,项目概算投资4.2亿元人民币。大楼地下有两层,主要是人防工事、战时医院和停车场,其中停车场设计约400个停车位;地上共有23层,1-2层为急诊急救中心,3层为体检中心,4层为全科医生培训基地,5层为手术室、重症监护病房,6-22层为标准医疗护理单元,共增设床位700个。

据了解,东营市人民医院现有床位1200多张,而病人则达到了1300多人,“因为床位限制,很多走廊都被利用起来用于病人住院,综合楼建成之后,床位紧张问题将有效缓解。”刘丛华说,综合大楼投用后,病房的设施建设和信息化建设都将有很大提升,“移动医生和护士工作站都将入驻到大楼里,医生可以用PAD随时随地下医嘱、看病人;护士则可以用移动设备执行医嘱等。”

记者采访中了解到,人民医院新的综合大楼配有21部电梯,病人、医用、污物处理等将使用专用的不同的电梯,电梯速度也有相应的提高,其中最快的电梯速度可达到2.5米/秒,将大大提高医生的工作效率,节省时间。

目前大楼虽然已经封顶,但是尚有2/3的工程需要完成,“剩下的工程主要是内外部装修和设备安装工程,这两部分的工作内容也非常多,我们将迅速进入下一阶段的工作,争取大楼在2015年底投用。”刘丛华介绍,大楼投用后将成为黄三角地区最大的急救中心。



急诊急救中心暨内科病房综合楼正式封顶。
本报记者 孙川 摄

冬季进补应注意： 补药与抗凝剂不可同服

本报记者 吕增霞

寒风瑟瑟,随着冬季的临近,有不少人准备各种药材准备进补,如选用选择人参、丹参、当归、三七等。胜利油田中心医院中药药房的专家提醒大家的是,如果您正在服用抗凝药,最好慎服上述中药。

抗凝药是指通过影响凝血过程中某些凝血因子从而阻止凝血过程的药物。

口服抗凝血药主要有华法林、双香豆素、利伐沙班等。其中,华法林最为常用。目前已发现有数十种药能与华法林发生相互作用,包括人参、丹参、三七、当归等补益中药。人参含有人参皂苷,可增加华法林代谢,从而降低其抗凝效果。因此,在服用抗凝药期间,不要吃参类药材,以免

影响疗效。当归等药材中含有香豆素成分,有一定的抗凝作用,与华法林合用时可能增强其抗凝血效果,存在潜在的出血风险。丹参、三七、银杏等药物可抑制血小板聚集,与华法林合用时会增大其出血风险。

此外,芹菜、洋葱、大蒜等均能导致华

法林抗凝血作用增强;连续大量摄入富含维生素K的食物如绿茶、大豆油、菠菜、海藻等均能使抗凝药物的作用减弱。大量饮酒吸烟也可加速华法林的代谢,降低抗凝作用。因此,如果您正在服用抗凝药,想冬季进补可先咨询医生注意事项,不要肆意乱用补药。

风湿患者冬季如何保养

通讯员 夏军国 记者 吕增霞

风湿病是在我们日常生活中最常见的疾病之一,每到冬天,医院风湿免疫科门诊就诊量都会激增。对于风湿患者来说,如何保证关节不受寒,安然度过寒冷的冬天,成为必须考虑的问题。对此,专家建议风湿患者冬天要合理的膳食搭配,还要适当的锻炼。

胜利油田中心医院首席专家、风湿免疫科主任张旗介绍,风湿病是在生活中最常见的疾病之一,这种疾病最明显的症状就是关节疼和关节肿,而这种疾病又在冬季和春季最易好发。要预防此类疾病一是要合理的膳食搭配,增加蔬菜和水果的摄入,另一方面要适当的锻炼。

现在广场舞流行,很多人喜欢晚上跳个舞锻炼一下。但这类活动并不适合老年风湿病患者。因为老年人身体抵抗力比较差,晚上天气寒冷容易受到病毒或细菌的感染,诱发体内免疫的异常,另外天气的寒冷可能造成关节部位局部的缺血,也可能加重关节的症状。

因此,建议老年人在冬季锻炼的时间最好是在中午十点到下午两点,也就是说日光比较好的时候,这样一方面可以使局部循环得到改善,另外一方面由于日光的作用可以促进体内维生素D的合成。运动方式最好选择骑自行车或者游泳这一类型的非负重锻炼活动。另外一种比较好的方式就是每天晚上泡脚,这样可以改善下肢的末梢系统的循环,对于我们身体是非常有帮助的。

当前,年轻女性患风湿病的越来越多,这一方面是与活动少有关,另一方面也跟自然界的接触少有关。因此建议年轻人应该在寒冷空气下锻炼增强一下自己的体质,这对于预防风湿病很有帮助。

胜利油田中心医院荣获

“山东省中医药预防保健服务中心”称号

通讯员 张慕华 记者 吕增霞

经山东省中医药预防保健服务中心专家组前期初审和现场评估,近日,胜利油田中心医院被山东省卫计委和中医药管理局确认为“山东省中医药预防保健服务中心”。

据了解,近年来,中心医院高度重视中医工作,发展中医药事业。中心医院注重发挥中医“治未病”优势,注重传播“未病先防、既病防变、瘥后防复”的预防保健理念,加强中心基础设施建设,运用传统中医诊疗手段和方法,规范开展中医药预防保健服务工作。现开设体质辨识门诊、膏方门诊、健康咨询门诊,以及中药熏蒸、中药足浴、中药药浴、刮痧、拔罐、艾灸、耳穴压豆、冬病夏治等20余项中医特色治疗保健技术。

据悉,今后医院还将按照有关标准要求不断加强中心基础设施建设,运用多种中医药预防保健手段和方法,规范开展中医药预防保健服务工作;积极探索新的服务模式和运行机制,严格服务流程,注重实效,把中医药预防保健服务中心作为医院延长服务链、拓展业务范围、彰显中医特色、扩大社会影响、增强社会和经济效益的阵地,作为宣传中医特色的窗口,把中医“治未病”的优势真正体现出来。