

“问诊老年病为何年轻化”系列(7)

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王俊

乳腺癌年轻化 健康生活可预防

3月26日,“中国乳腺癌流行病学调研项目”显示:中国女性乳腺癌患者的平均发病年龄比西方女性提早10年。中国女性乳腺癌患者的发病年龄跨度是20岁~70岁,其中40岁~49岁年龄段是发病高峰期,有38.6%的患者在这个年龄段被确诊。

乳腺癌患者年轻化

据河南科技大学第一附属医院乳腺外科主任、主任医师陈登庭教授介绍,近年,乳腺癌患者的年龄逐渐年轻化。

以往,乳腺癌多发生在40岁~60岁,即更年期前后的女性身上。如今,女性乳腺癌患者的平均年龄前移了8岁~10岁。

陈登庭介绍,每个月,医院接诊的35岁左右的乳腺癌患者有四五例。

发病率西高东低

我市的乳腺癌普查工作连续进行了3年,结果表明有四大特点:

- 一、每10万名适龄女性中,乳腺癌患者有60人~80人。
- 二、发病率涧西区高于老城区。
- 三、涧西区各社区之间,乳腺癌发病率也有较大差异。知识分子居住较多的社区,发病率明显高于城乡接合部的社区。
- 四、35岁左右乳腺癌患者占乳腺癌人群的1/4~1/3。

六大诱因引发乳腺癌

陈登庭说,年轻女性患乳腺癌,主要有六大诱因。

诱因一:激素水平的改变。不规律、不科学的饮食习惯,如常吃高脂肪、油炸食物,让女性的身体素质下降。

还有些爱美的女性,为了让自己变得更年轻、漂亮,不经医生指导,擅自补充雌激素,这些都增加了年轻女性患乳腺癌的风险。

诱因二:精神压力过大。精神压力大是导致女性患乳腺癌的重要原因。

现代女性,越来越多地参与到激烈的社会竞争当中。经常熬夜加班,为了提神就喝咖啡或者抽烟,而熬夜、喝咖啡、抽烟都会增加女性患乳腺癌的风险。

诱因三:晚婚晚育、少哺乳。医生建议女性,应该顺其自然,适龄结婚、生子。

哺乳可降低患乳腺癌的风险。女性分娩后,正确哺乳能使乳腺保持通畅,对乳腺癌的发生有预防作用。

一些女性只生育,不哺乳,或哺乳时间短,或只用一侧乳房哺乳。这部分人的乳腺癌发病率高于正常哺乳的女性。



河科大一附院皮肤科协办 电话:64830799

诱因四:反复人工流产。正常自然流产不增加患乳腺癌的危险性,而反复人工流产,或18岁以前,多次做过人工流产者,易患乳腺癌。

诱因五:性生活质量差。乳腺疾病和性生活密切相关。据报道,患有乳腺小叶增生的女性,86%的人在性生活时,从未达到过性高潮。女性的性压抑,可增加乳腺小叶增生和乳腺肿瘤的发病率。女性初婚年龄越大,乳腺癌发病率越高。

诱因六:长期服用避孕药

或使用丰胸产品。过量的雌激素会干扰人体内正常的激素水平,使内分泌紊乱,对乳房造成伤害。

如何有效预防乳腺癌的发生,让女性既身体健康,又身姿傲人?

陈登庭提醒女性朋友:要提高自我保健意识,合理膳食,规律作息;坚持母乳喂养;生活、工作中,要保持心胸开阔,避免抑郁、发怒。这些都是预防、减少乳腺癌发生必不可少的因素。

硝酸甘油可增强 绝经女性骨强度

加拿大一项研究结果显示,绝经妇女每日使用硝酸甘油软膏,可增强骨强度,降低骨折风险。

加拿大多伦多大学等机构的研究人员在2005年11月至2010年3月对243名绝经妇女展开了研究。这些妇女被随机分为两组,其中126人每天就寝前将15毫克硝酸甘油软膏敷在胳膊上,另外117人每天使用相同剂量的安慰剂作为对照。

研究人员发现,与安慰剂组相比,使用硝酸甘油软膏的妇女在24个月后的骨矿物质密度有明显提高,其中腰椎提高6.7%,髌骨提高6.2%,股骨颈提高7%。此外,她们桡骨、胫骨的矿物质密度和强度也有所提高。

研究显示,每日使用硝酸甘油软膏的妇女,其尿液中的氨基端肽会减少,而体内的骨特异性碱性磷酸酶会增加。氨基端肽是骨吸收的标记物之一,骨吸收过度会导致骨质疏松,而骨特异性碱性磷酸酶则是骨形成的标记物之一。这意味着,硝酸甘油有抑制骨吸收、促进骨形成,从而降低骨折风险的作用。

这项研究成果将刊登在新一期《美国医学会杂志》上。

(人民网)

稍加热药液 可减轻打针疼痛

加拿大研究人员发现,把药液稍加预热能使打针不那么疼。

看到针头,多数患者都会紧张。多伦多大学的安娜·塔德欧博士介绍,如果使药液温度接近体温,就会让患者不那么敏感,放松下来,对疼痛的感觉会有所减轻。可采用简单的物理加热方法,如把盛药液的瓶子放在温水里泡一会儿,或者用保温箱,甚至还可以用婴儿食物加热器。

“但要注意,药液温度不可超过人体的温度。”北京大学人民医院内分泌科张明霞护士长介绍,通常在25℃~28℃即可。另外要注意的是,运动后不能立刻注射,因为此时身体温度高,对冷的液体更敏感,注射时会更痛。

实际上,预热药液还有一个方法——用手捂。美国《急诊医学年鉴》杂志曾多次报道,为了避免凉药液给患者带来痛苦,急诊科医生经常用手先将药液捂一会儿,再给患者打针。“这是医生的‘免费’付出,却却给了患者真切的温暖。”安娜·塔德欧认为,患者的情绪、肌肉的紧张度也会影响痛感。患者在打针时不要看针头,可以和身旁的人聊聊天,或者深呼吸,放松全身。(人民网)



老年人听力减退 切勿拒戴助听器

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

拒戴助听器 影响有很多

家住高新区的李涛今年75岁,身子骨还很硬朗,就是最近一年多,他的听力越来越差,打电话时听不清楚,常常打岔闹笑话;听不到敲门声,常常把客人拒之门外。家里人几次提出给他配助听器,他都拒绝了。

李涛认为,戴助听器会使耳朵产生惰性,越来越依赖于助听器,听力肯定会下降得更快,甚至彻底变聋。可是随着听力的不断退化,李涛跟家人的交流越来越少,甚至一天不说一句话。李涛变得越来越沉默,性格甚至有些孤僻了。

及时配戴 身体受益

那么戴助听器对身体到底有无影响呢?市第三人民医院耳鼻喉科主任、副主任医师王

宏凯说,不但没有影响,反而有助老人提高听力。

老年人器官退化的损害是不可逆的。除了听力器官的退化以外,还有其他器官的退化。语言虽然是通过耳朵接收,但还必须传输到大脑中枢去处理。在听力器官退化的同时,大脑中枢神经也在退化,如果这时耳朵不去帮助大脑中枢神经,不及时戴助听器,只会加速大脑中枢神经的衰老退化。

还有些老人觉得,我什么都听不见,那我也不给你们找麻烦,对周围人不理不睬,时间久了,就会产生自闭心理。自闭心理会使老年人老化的速度加快,给生活各个方面带来不利影响。

因此,老年人听力衰退后,应尽早戴助听器,使听力不再受损。

科学测试正确配戴

很多老年人以为到街上随便买一个助听器戴上就可以了。王宏凯介绍,选配助听器是非常复杂的,对技术水平要求是很高的。

首先,要把患者的听力程度搞清楚。其次,要考虑使用哪种助听器能较有效地提高患者的听力。还有,配完助听器以后,还需要有随访,以便进行不断的调整,这些都必须由专业人员来完成。因此,需要戴助听器的老人,最好到正规医院就诊。

需要提醒的是:患者配戴助听器3周~5周后医生要随访一次,以对助听器作进一步的调试,所以,患者要给医生留下正确的联系电话。在使用助听器的过程中若出现不适症状,患者要及时与助听器验配专业人员联系。



随着年龄的增长,一般人60岁以后,听力就逐渐下降了。通常,在65岁~75岁的人群中,有6%~10%的人自觉听力减退,30%~50%的人患有耳鸣、耳聋等。