

■ 洛阳晚报抗肿瘤俱乐部

靠自查发现早期乳腺肿瘤？太难了！

专家：最好每年做一次相关体检，如钼靶、乳腺B超等检查

□记者 柴婧 通讯员 路书斋

■ 受访专家

任铁军 市中心医院肿瘤科主任

前阵子，52岁的姚女士在单位每年例行体检时，通过乳腺B超检查发现乳房里有肿块，最后被确诊为乳腺癌三期。姚女士很纳闷儿，她有自检乳房的习惯，经常在晚上临睡前摸一摸，怎么没早点儿发现这个“坏东西”？

靠自查能发现早期乳腺肿瘤吗？针对乳腺有哪些体检项目？如果怀疑得了乳腺癌，要做哪些检查？哪些人应该特别注意乳腺健康？我们来听听专家怎么说。

1 靠自查发现早期乳腺肿瘤？很难！

以前，经常有大夫给女性建议，常用手触的方式自检乳房，可发现一些结节、肿块等。

“这种做法，现在我们已经不推荐了。”任铁军说。这主要是因为，一般人如果没有经过专业学习，很难发现乳房内的结节，等到感觉不适或摸出肿块，“通常会像姚女士那样，已经到乳腺癌三期或四期了”。

目前，乳腺癌在医学上被分为四期，一期为早期，二期、三期为中期，四期为晚期。在临床上，一期患者很少见，这与大多数女性的体检习惯有关。

2 针对乳腺，要做哪些体检项目

“想尽早发现乳腺癌，最好的方法是定期体检。”任铁军说。

对于普通女性来说，如果年龄超过40岁，那么每年最少要做一次钼靶、乳腺B超等检查。

如果有乳腺增生等良性疾病，那么每半年应做一次乳腺B超检查。

如果怀疑得了乳腺癌，可以通过核磁共振、CT等检查确诊。

如果确诊为乳腺癌，不要着急做手术，必须做全面检查，包括全身骨扫描、胸腹部CT、头部核磁共振、颈部淋巴结B超等。因为乳腺癌的头、骨、肝转移很常见，如果癌细胞已经转移，一般不适合做手术。

另外，如果有直系亲属患过三阴性乳腺癌，或者家族中有多个乳腺癌、卵巢癌病例，可以做BRCA基因检测。这是一种家族遗传基因，有这个基因缺陷的女性，患乳腺癌、卵巢癌的概率相对较大，应该进行更有针对性的预防。



绘图 雅琦

3 哪些人需要特别注意乳腺健康

“首先是有遗传基因缺陷的女性。”任铁军说。

有人说，喜欢钻牛角尖、遇事想不开的女性容易得妇科肿瘤。“现代医学认为，情绪和肿瘤之间不存在因果关系。”任铁军说。

经过科学确认的是，乳腺癌与激素水平有关。月经初潮过早或绝经过晚，都与乳腺癌有相关性。

另外，脂肪会代谢产生雌激素，肥胖的人也容易得乳腺癌。

雌激素？那是不是豆浆、蜂王浆都不能吃？“植物性雌激素一般问题不大。”任铁军说，均衡饮食就可以了，需要注意的是化学性雌激素。

“如果更年期症状不是特别严重，不要随意补充化学性雌激素，它会刺激乳腺、卵巢、子宫的原有结节或囊肿快速生长。”任铁军说。

4 即使乳腺切除，也要定期复查

62岁的杨女士是洛阳晚报抗肿瘤俱乐部的成员，她去年5月切除了乳腺，特别想知道这种病会不会复发。

“手术不是治疗的终结，乳腺癌治疗是一个全方位、全周期的治疗过程，包括癌前周期、急病周期、慢病周期，术后就属于慢病周期的范畴。”任铁军说。

像杨女士这样的患者，要对肿瘤组织进行病理检查，然后按结果进行复发风险分级评估，低危人群需要持续治疗5年，中危人群需要持续治疗10年，高危人群的持续治疗时间更长。

另外，任铁军提醒乳腺癌患者，更需要重视心脑血管和骨密度问题。因为内分泌治疗容易引发高血脂症，继而引发心脑血管意外，还会造成骨质疏松；靶向药物有心脏毒性，对心脏的损伤不容忽视。

“总之，对乳腺癌的诊治，定期体检、尽早发现是最有效的。另外，如果怀疑得了乳腺癌，一定要到肿瘤科进行全方位检查，以免耽误病情。”任铁军说。

如果您和身边的朋友，想了解抗肿瘤、防肿瘤的健康生活方式，如果您不幸患有肿瘤，想跟病友们分享您的抗肿瘤故事……可以拨打洛阳晚报抗肿瘤俱乐部爱心热线13938878197，进行会员报名或咨询相关知识。

外卖小哥心跳骤停倒在医院 发现他的恰好是心内科医生

如果事发地不在医院，如何才能挽救他的生命？来，照着做心肺复苏，这三步很关键

□首席记者 崔宏远 通讯员 刘群 杨新利

近日，在河南科技大学第一附属医院景华院区心血管内科入口楼梯处，一名外卖小哥因为心跳骤停，意识丧失。危急时刻，心血管内科医护人员及时发现，迅速采取心肺复苏术、电除颤等，并建立静脉通道，给予急救药物应用。经过10多分钟的积极抢救，外卖小哥脱离了生命危险，目前正在接受进一步的检查和治疗。

他是不幸的，突发心脏病；他又是幸运的，倒下的地方是在医院，发现他的恰好是心血管内科的医生，挽救了他的生命。如果事发地不在医院，发现他的是普通人，该怎么办才能挽救他的生命呢？

该院心血管内科主任医师汪砚雨介绍，发现心源性猝死患者，需要快步上前，准确判断，并在4分钟内采取胸外心脏按压进行抢救，也就是心肺复苏术，挽救患者的生命。

什么，你不会？别担心，照着做，只要三步，就能挽救一个生命。

1 判断 → 2 呼救 → 3 按压

第一步 | 快速判断

确定患者没有反应，没有呼吸。施救者可拍打患者肩部，大声呼叫，并观察患者胸部有没有起伏。

第二步 | 及时呼救

拨打120急救电话，告知患者所在地点，描述患者的基本情况。

例如，电话接通：“喂，120吗？王城大道与关林路交叉口东北角，一名中年男性心跳、呼吸没了，赶紧来救人啊。”

第三步 | 持续按压

让患者平躺在地面上，按压其胸部正中骨头，下压5厘米至6厘米，每分钟100次至120次。

如果现场只有你一个人，心肺复苏术一刻都不能停。即使两个人换着施救，按压中断的时间也不能超过10秒！

汪砚雨提醒，夏季高温容易“逼停”心脏，市民要及时补水，不要等渴了再喝水，同时还要避免在高温下长时间活动。

绘制 翔宇