

# 粉红丝带 舞动东营

“粉红丝带”是全球乳腺癌防治活动的标志，用于宣传“及早预防，及早发现，及早治疗”这一信息，每年的10月为“世界乳腺癌防治月”。2010年3月，全国首家独立法人乳癌病友团体在东营成立。

## 危！发病率在逐年增长

在中国平均2.6分钟就有1名妇女被发现患有乳腺癌，每13分钟就有1名妇女死于乳腺癌。10年来我国主要城市乳腺癌发病率增长了37%，特别是在30-54岁年龄组中，乳腺癌已成为威胁女性健康的“头号杀手”。

## 早！治疗乳腺癌的法宝

早发现、早诊断、早治疗，这“三早”是战胜乳腺癌的关键。对早期乳腺癌可以做到：保乳房、采取保乳手术，无需切除乳房；保功能，由于手术损伤很小，手术后患癌乳房的功能不受影响；保生命，90%以上的患者可康复；费用低治疗费用一般不超过2万元。

据专家介绍，广大女性朋友首先要学会正确的乳房自我保健知识，据悉有60%~70%的乳腺癌患者是自己发现乳房肿块的。检查乳房应在月经刚结束2~3天后进行，乳腺自我检查的方法分望诊和触诊两种。望诊可以取坐位或立位，观看双乳及乳头是否对称，皮肤有无异常，然后双手叉腰，仔细观察乳房皮肤是否有红肿，皮肤有无静脉曲张或

胜利油田中心医院最年轻的乳腺癌患者仅21岁。

据胜利油田中心医院肝胆乳腺外科主任赵希学教授介绍，仅中心医院每年就有200多例乳腺癌患者，乳腺类疾病手术400余台，平均不到一天就有一台乳腺疾病手术。

## 乳腺癌“钟爱”的女人

- 乳腺增生多年不愈；
- 反复做人工流产手术；
- 常用激素类药物或化妆品；
- 有乳腺癌家族史；
- 未哺乳或哺乳期过长；
- 肥胖或摄入过多脂肪；
- 精神抑郁，经常生气，心情不好；
- 长期接触各种放射线；
- 独身未育或婚后不育；
- 13岁前月经初潮或绝经晚。

## 保持乳房健康的秘诀

- 保持愉悦的心情；
- 健康的饮食，遵循“低脂高纤”饮食原则，多吃全麦食品、豆类和蔬菜，控制动物蛋白摄入；
- 妊娠后进行哺乳；
- 定期到正规医院做超声检查，并且每天坚持进行有氧运动；
- 和谐的夫妻生活。

## 对乳房有益的食物

- 牛奶、大豆和豆制品。豆制品中含有异黄酮，这种物质能够降低女性体内的雌激素水平，减少乳房不适。
- 食用菌类。银耳、黑木耳、香菇、猴头菇等食物是天然的生物反应调节剂，能增强人体免疫力，有较强的防癌作用。
- 海带。海带含有大量的碘，可促使卵巢滤泡黄体化，使内分泌失调得到调整，降低女性患乳腺增生的风险。
- 鱼类及海产品等富含的微量元素有独特的保护乳腺的作用。
- 水果和蔬菜。

## 爱要有你才完整

今年41岁的林女士四年前做了乳房切除手术。现在她回忆起当年的情形时还记忆犹新。2006年11月7日，她做了一次乳房自检，发现右侧乳房有肿块，她当时没在意，懒了一周才去医院做检查。她说：“那会儿还抱着侥幸心理，觉得自己才37岁怎么可能得这种病呢！当确诊是乳腺癌时，我怎么都接受不了。”在进行手术的前一天晚上，她怎么也睡不着，于是跑到医院对面的快餐店，看着窗外，想着自己年轻的身体，可爱的儿子，还有疼爱自己的老公，忍不住大哭起来。

林女士说，她那时不知道自己可以做保乳手术，当初跟老公讨论过这个问题，她宁要完整也不想手术。但是，老公对她说，“生命才是第一的。爱要有你才完整。”家人爱的力量让她鼓起勇气来做手术。

住院后医生对她进行了心理疏导，那时她才知道，不到40岁就得这病的人很多，大家在自我保健方面的意识还很薄弱。她呼吁广大女性，注意自我保健，她很希望通过她的切身体会给大家提个醒，不要等到失去后才懂得珍惜。

◀ 10月9日上午，百余名乳腺癌病友参加“呵护生命，绽放美丽”乳腺癌防治宣传活动。 通讯员 黄琨摄

本版内容由本报见习记者任小杰 魏菲 通讯员黄琨 郝敏 联合采写



等待 破茧的精彩

# 《齐鲁晚报·今日黄三角》

- 强调新闻性——以最快的速度及时报道重大新闻事件；
- 注重贴近性——贴近社会，贴近读者，关注弱势群体，反映群众呼声；
- 重视参与性——积极组织，参与各种有益社会、有益公众的各类活动；
- 突出服务性——利用独特优势，为社会大众与客户提供优质服务；
- 追求文化性——讲究文化品位，雅俗共赏。

open... ..