

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。

高低不平的结节。皮肤有无水肿或橘皮样的改变,有无皮肤红晕而菲薄,有无破溃、窦道形成和酒窝征改变。触诊的方法为:仰卧床上,手指伸开并拢,手指手掌呈一平面,用手指轻轻触摸乳房的各部位,使乳腺在胸壁与手指间滑动,按顺时针方向顺序进行,仔细辨认乳房和腋窝内有无肿块,若发现乳房不对称、乳房内肿块、皮肤陷窝、乳头溢血或溢液、腋窝或锁骨上淋巴结肿大等症状,应立即到医院就诊,以便确诊和治疗。

专家建议,20岁左右的女性要定期做健康查体和自我检查,35岁以上和有高危因素的女性应该每年到正规医院做一次针对乳腺的正规检查。

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。

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,她很想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

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。



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——利用资源优势,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... ...