

# 中老年妇女该如何防治乳腺癌？

## 专家提醒：控制不良情绪，让乳腺疾病得到防控

### 生气生出乳腺癌？

医生答疑：  
情绪不好易造成乳腺郁结

2018年年初，国家癌症中心发布了最新版全国癌症的统计数据：乳腺癌位居全国女性恶性肿瘤发病率的第一位，占比高达16.51%。

“全球每100个新确诊的乳腺癌病例中，就有12个来自中国，其发病率增长速度是世界平均水平的2倍，平均发病年龄比西方国家早10-15年。乳腺癌也是中国女性发病率最高的癌症类型，其发病率在近几年呈逐年递增之势，且年轻化趋势显著。”林红介绍。

林红告诉记者，乳腺癌的发病案例中，超过半数是由于患者自身负面情绪过重。生气时，气最容易堵在乳腺上。“现在无论是西医还是中医的研究，都已证明不良情绪的危害。”在她接诊的病例中，不少患者因心怀怨气而引起机体生理功能的降低或紊乱，造成乳腺的郁结，引发增生和肿块。



专家介绍

林红，珠海市中西医结合医院乳腺外科主任、“广东好医生”、岭南名医。从事乳腺外科工作三十多年，开创了珠海市乳腺学科的多个第一：筹建了珠海市大型综合医院的第一个乳腺专科——珠海市中西医结合医院乳腺外科；珠海市收治乳腺患者人数第一；为珠海市开展美国第二代微创旋切技术第一人。对乳腺癌的早期诊断及手术治疗和原位癌的诊断准确率高，高达90%，诊断及手术的乳腺癌患者达千余例。

### 按摩消肿块？

医生提醒：切勿盲目轻信

“中医有按摩‘太冲’等穴位减压的方法，这些都是非常好的，但是一旦出现长期、严重的疼痛或肿块，唯一的方法是及时就诊，而不是寄希望于通过按摩让这些硬块消失。”林红告诉记者，一些美容机构声称按摩可以将癌症的肿块按小，从而治疗癌症。这样耽误了病情，非常危险。癌细胞藏在乳腺中，原本通过手术、化疗、药物治疗等手段可以尽可能的控制。不科学的暴力按摩法，只会让本身存在的乳房问题加重，甚至造成乳腺恶性肿瘤转移扩散。

据悉，女性在排卵期，身体会分泌不同水平的孕激素和雌激素，乳腺组织受其影响，出现了“增生、

复旧”的周期性变化，表现出来，就是乳腺疼痛和肿块。也有部分增生，是由于内分泌失衡，出现乳腺增生、复旧不全的情况，既不是肿瘤，也不是炎症。绝大多数的乳腺小叶增生是生理性现象，而非病理性病变，癌变的可能性不大。但是，出现长期、严重的疼痛或肿块，唯一的方法是及时就诊。

此外，林红告诉记者，一般情况下，乳房偶尔有小硬块，是正常现象，适当自我调节就能消除。

对于中老年女性，林红建议，保持健康的生活方式，多吃蔬菜水果，坚持运动，控制不良情绪，保持良好的心态，让乳腺疾病得到防控。

本报记者 刘联

### 医学小百科

## 皮肤瘙痒竟暗藏肿瘤

### 这些可能是疾病的信号要当心

冬季气候干燥，皮肤瘙痒很常见。但如果皮肤瘙痒长期得不到缓解，就要注意了。不久前，江苏泰州的黄奶奶经常觉得身上瘙痒难忍，持续了几个月。去医院检查发现，这种皮肤瘙痒，竟是由肿瘤引起的。黄奶奶是由于胰腺肿瘤导致黄疸，而黄疸刺激皮肤，从而导致经久不愈的瘙痒。

#### 黄疸为何会引起瘙痒？

黄奶奶是由于胰腺肿瘤导致胆道阻塞，胆囊中的胆汁酸盐无法顺利排入肠道，逆行入血，毛细血管中这种胆汁酸盐会使皮肤显现黄色，也就是黄疸。

黄疸不仅会改变肤色，还会刺激皮肤中的C类神经纤维末梢，再传导到神经中枢，直达到躯体的感觉皮层，继而产生皮肤瘙痒。

#### 还有哪些病会引起瘙痒？

一般情况下，皮肤的瘙痒都是由皮肤本身的原因导致的。如果长期得不到缓解，则需要引起警惕，因为除了黄疸外，还有很多疾病的发生都会伴有皮

肤瘙痒的症状。

#### 尿毒症——全身痒

全身或胸背头部瘙痒是尿毒症最常见的临床表现之一，轻者间断发作，每次持续若干分钟后缓解，而重者可以长时间发作，夜间往往症状最重，严重影响日常生活。

#### 糖尿病——腋下或腹股沟痒

很多糖尿病病人明显会出现腋下和大腿根儿瘙痒，尤其是比较肥胖的患者，腋窝、腹股沟和大腿根儿等部位容易出汗，且不易蒸发，容易发生感染，细菌和真菌在这些部位繁殖，引起皮肤瘙痒。

#### 甲亢——四肢痒

四肢痒和一种免疫系统疾病——甲亢有关，它表现为胳膊和小腿一阵一阵地刺痒，这种刺痒可轻可重。

甲状腺素是调节人体新陈代谢和体温的激素，甲状腺素分泌过量时，新陈代谢会异常活跃，很多器官都会出现功能异常，其中就包括免疫系统。

这种异常会使原本储存在皮肤细胞内的组胺从细胞里释放出来，当组胺

释放到真皮当中时，就会激活真皮中感受瘙痒的神经末梢，传到大脑中，就会觉得皮肤特别痒。

#### 甲减——小腿痒

甲减属于甲状腺功能异常中的甲状腺功能低下，甲状腺素分泌减少，新陈代谢就变得缓慢，所以甲减引起的瘙痒，本质上是皮肤异常干燥引起的瘙痒。

甲减引起的瘙痒多发生小腿前部，因为胫骨前面皮肤的皮脂腺和汗腺分布最少，最不易出油、出汗，所以此处的皮肤对干燥特别敏感。小腿瘙痒的

甲减患者会出现肤色苍白、皮肤温度低、干燥、容易疲倦等症状。此外，甲减患者还会有小腿肿的感觉。

#### 恶性肿瘤——不同程度的瘙痒

国外有医学文献表明，痒与内脏恶性肿瘤关系密切。数据显示，有16%-30%患恶性淋巴瘤的老年人，25%的生殖器官恶性肿瘤病人，25%-60%患癌症的老年女性，50%的直肠癌恶性肿瘤患者，会出现不同程度的皮肤瘙痒。

(据新华社)

## 这些症状需要警惕

引起瘙痒的因素非常多，而癌症所导致的痒，与一般的痒是有区别的，其特点是：

- 1. 突然发生的顽固性瘙痒；
- 2. 皮肤本身没有皮疹之类的异常；
- 3. 与气候环境变化无关，止痒药物一般无效。

此外，局限性瘙痒有时会提示邻近部位出现了肿瘤，如外阴部瘙痒常见于子宫颈癌，肛周瘙痒提示肠癌，鼻孔壁瘙痒可能有脑瘤。但瘙痒严重程度及持续时间与肿瘤无关。

因此，对皮肤原因不明的持久性瘙痒，应尽早到医院检查，以免耽误病情。

### 医生话你知

## 判断流感有方法

专家提醒：未确诊前勿擅自服药

本报讯(记者刘联)“根据国家流感中心1月4日发布的流感周报来看，目前我国大多数省份监测到的流感病毒主要亚型是甲型H1N1，也就是甲流。”珠海市中西医结合医院儿科李文联副主任医师告诉记者。

李文联提醒，流感和普通感冒不一样，孩子有这几种情况家长要留心：如果孩子只是打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状明显，无发热或发热在38.5℃左右，并且精神状态良好，这个时候可能是普通感冒。如果家长怀疑孩子有流感，应尽早去医院确诊和治疗。“医院可以通过鼻咽分泌物进行检查，如果疑似流感，有病症后48小时内服用奥司他韦效果最好，疗程通常为5天。”她提醒家长，一定要确诊，不要擅自给孩子吃其他抗病毒药或抗生素。

#### 流感的症状

- 1. 发烧快、烧得高，体温39℃以上，吃退烧药都难退烧；
- 2. 孩子状态差、头痛、全身酸痛、乏力；
- 3. 呕吐腹泻等症状。

#### 流感的预防

接种流感疫苗，是最有效的预防手段。需要注意的是，流感疫苗接种后2-4周才能发挥保护作用，这期间要避免接触流感患者。此外，奥司他韦可作为药物预防，但医生提醒该药需同时满足以下两个条件才建议使用：一是高危人群范围的孩子，没有接种过流感疫苗、或接种不到2周(尚未形成保护)；二是接触过疑似患有流感的人，或近期去过公开疫情场所。

李文联提醒，尽量少带孩子去人多密集的区域。人多拥挤、空气不好的封闭场所，如果必须去也最好戴口罩。家里要注意通风。此外，要勤洗手，多喝水，多吃富含维生素的新鲜水果。