

编者按:近年来,我国女性乳腺癌发病率有逐年增高的趋势,乳腺钼靶检查是发现早期乳腺癌的主要手段之一,却不被广大女性朋友甚至是医务人员所认知,许多乳腺癌患者因为不了解钼靶检查的重要性而延误了病情。本文旨在倡导推行乳腺钼靶检查技术,了解其特点,造福广大女性朋友。

乳腺癌防治,定期进行钼靶 X 线检查不可少

过去在欧美发达国家高发的乳腺癌,目前已成为我国城市女性发病率最高的恶性肿瘤之一,给女性患者的生理、心理乃至婚姻家庭生活造成巨大影响,乳腺癌防治工作越来越引起人们的关注。在日常工作中,很多女性乳腺癌患者,尤其是农村妇女,平时不重视乳房的保健及乳腺疾病的预防,当出现异常症状时不知道如何或不能及时去检查、治疗,往往耽误了病情。

及早预防、及早发现、及早诊断、及早治疗,是人们对乳腺癌防治的共识。及早预防,就应该大力宣传普及乳腺保健知识,提高广大妇女的保健意识,减少或避免不良因素影响,每月进行一次自我检查,定期进行医学体检。在乳腺癌病因不十分清楚的今天,真正的预防关键在于早发现 and 早治疗。

如何才能及早发现、及早诊断乳腺癌呢?目前,除了自检和专科医生的物理检查之外,影像学检查是目前乳腺癌诊断的主要检查手段,包括超声检查、钼靶 X 线摄影、磁共振乳腺成像、X-CT、PET-CT 等。

提起钼靶 X 线摄影,很多人

并不熟悉,包括相当一部分医生,还不知道钼靶是怎么回事,甚至连“钼靶”两个字还写不正确,根本不了解乳腺钼靶检查的特点和优势,直接影响这一技术的推广应用。其实,乳腺钼靶 X 线摄影,是一种经典的乳腺检查手段,早在上世纪 70 年代已经问世,并得到迅速的发展和应用。它是通过专门的钼靶 X 线机进行摄片来实现的,钼靶 X 线机产生的软 X 射线,更适合乳腺软组织结构的成像,且射线量很低。在乳腺癌的诸多影像诊断方法中,钼靶 X 线摄影仍是目前最简便、最可靠且费用低廉的检测手段之一,其显著特点是能够敏感显示早期乳腺癌的特征性微钙化灶,并据此作出定性诊断。根据美国癌症协会和美国国家癌症研究所共同研究的结果表明,乳腺钼靶 X 线摄影能比最具有经验的临床医生早两年发现癌肿,尤其是对体积较小的癌肿,它可以发现 59% 的直径为 1cm 的非浸润性癌肿及 53% 的浸润性癌肿。特别是对脂肪型乳房,其诊断正确性可高达 95% 以上。对以少许微小钙化为惟一阳性表现的早期乳腺癌,一般情况下,也是凭借乳腺钼靶才能被发

现和诊断。有资料显示,临床上 85% 以上的乳腺导管原位癌(早期癌),触摸不到肿块,是由乳腺 X 线摄影发现特征性钙化而及早诊断的。由于乳腺导管原位癌出现特征性钙化的几率比较高,所以,乳腺钼靶检查是诊断导管原位癌的最重要方法。超声、磁共振、CT 等检查手段,在乳腺癌诊断方面也具有各自的特点,但其对乳腺内微小钙化灶的检出则远不如钼靶检查敏感。

近年来,随着科技的发展,出现了高精度、低剂量的数字化乳腺钼靶 X 线成像技术,密度分辨率大大提高,对致密型乳腺的病变检出率明显提高,提高了钼靶 X 线检查的优势,使得早期癌肿的检出率和早期乳腺癌诊断率进一步提高。而且,数字成像技术使得图像资料可以进行电子存档,便于保存、远程传输和会诊,可以建立乳腺健康电子档案,方便日后查阅和对比,更有利于乳腺癌的筛查、预防和治疗。

由于乳腺癌发病的确切原因尚不清楚,针对乳腺癌的三级预防,钼靶 X 线检查的重要性也是显而易见的。定期的钼靶 X 线检查应包括:①乳腺健康体检,尤其是高危人群的乳腺癌筛查(普查),钼靶检查是国际上公认的乳腺癌筛查的首选检查手段。积极推行乳腺癌筛查,是被证明了的预防乳腺癌、降低死亡率的最有效措施之一。②乳腺良、恶性病变的术前诊断和鉴别诊断。③乳腺癌术后另一侧乳腺的定期随访。

近期发布的“中国乳腺癌流行病学调研项目”结果显示,我国妇女乳腺癌的发病年龄跨度从 20 岁到 70 余岁,其中 40~49 岁年龄段是发病高峰期,有 38.6% 的患者在这个年龄段确诊。另有统计表明,近 80% 的乳腺癌发生在 35~70 岁年龄段。因此专家建议,对于 35 岁以上的妇女,尤其是高危人群,要定期进行乳腺钼靶检查;对于 40~50 岁女性,每年做一次乳腺钼靶检查;50 岁之后的女性,每 1~2 年做一次乳房钼靶检查;而对于 35 岁以下的年轻女性,主张选择超声进行定期的检查,如发现乳腺肿块,可以进一步进行钼靶检查。也就是说,如果发现乳腺有一个肿块,不管年龄大小,都应该做乳房钼靶检查。

定期乳腺钼靶尤其是数字化

钼靶检查的价值意义:①研究表明,定期的钼靶 X 线检查或结合超声检查,是目前被证明了的可以发现早期乳腺癌的最有效途径。②在治疗方面,早期乳腺癌可以进行保乳手术治疗,达到治愈,避免乳房切除,腋窝淋巴结清扫,减少辅助性化疗的机会,使治疗后患者的乳房外观、上肢功能和全身状况更接近健康个体。③早期诊断也是降低乳腺癌患者死亡率的最佳方法。资料显示,早期诊断可以降低年死亡率 20% 到 40%。④提高治愈率和生存率,早期乳腺癌治疗后 10 年生存率可达 90% 以上,而晚期乳腺癌治疗后 5 年生存率仅有 7% 左右。⑤有效降低治疗代价。

可见,乳腺癌并不可怕,是可以预防、可以治愈的,关键在于一个“早”字。乳腺钼靶 X 线检查尤其是数字化钼靶成像,对于乳腺癌的防治,具有十分重要的价值意义。定期的钼靶检查,应贯穿于广大妇女乳腺保健以及乳腺癌预防性筛查、治疗过程中及治疗后的各个阶段,尤其是对于 40 岁以上的女性朋友。

(于连水)



日前,中医养生越来越受到群众的欢迎。周口市中医养生协会自成立以来,各单位主动邀请中医养生专家开展正规养生知识讲座。图为 7 月 14 日周口市中医养生学会秘书长、公共营养专业委员会主任委员田学森教授在西华县人民法院审判庭开展营养保健知识讲座,讲座题目为《纠正不良习惯,远离“慢病”困扰》。

记者 刘艳霞 摄

你想不到的痔疮背后的秘密

痔疮是一种常见病,多发病,对人体的危害颇多,为工作和生活带来诸多不便。痔疮不是很严重的话,是很容易治疗的。内痔特别容易引起缺血性贫血,外痔很容易形成肛瘘。痔疮较严重者,会导致或诱发心脑血管疾病,特别是老年患者,如患痔疮产生心理压力,不敢上厕所,长此下去会加重便秘,当排便发生困难时,患者用力屏气,可使心跳加快造成脑血管破裂,引起脑出血或脑栓塞;如果出现内痔嵌顿,疼痛还可诱发心绞痛发作;如有血栓形成,可引发肺栓塞。由于痔疮的反复发作,炎症对肛门直肠的反复刺激,使得局部组织炎性增生,造成罹患痔疮的人直肠癌的发生率上升了 5~10 倍。

痔疮——想不到是直肠癌
李先生大约在 3 年前就查出有痔疮,时常便血,但是不痛不痒。他没太在意,直到最近,他日渐消瘦,便血增多,全身明显乏力。妻子劝他去医院检查,才发现他已经患上直肠癌。

“痔”不糊涂:直肠癌和痔疮有相似的症状,如大便带血或便后出血、肛门疼痛、瘙痒等。90% 以上的直肠癌在初期会被自己或医生误认为是痔疮。区别痔疮与直肠癌在临床上只需做一些简单的检查就能达到目的,如做肛门指检、肛门镜及奥林巴斯结肠镜检查等。如能早期发现,直肠癌的治疗效果是非常好的。

痔疮——想不到是前列腺肥大
王先生发现大便带血之后,立即去了医院。在医生详细的询问中,王先生说最近自己还有小便变细变弱的情况。经医生进一步检查,他已经出现了前列腺肥大的症状,就是因此导致的痔疮。

“痔”不糊涂:随着前列腺的不断增大,腺体向后位突出,压迫直肠前壁,有时可产生便秘,

加重肛门直肠静脉丛的瘀血扩张,形成痔疮。前列腺肥大时会引起排尿困难,就难免经常用力憋气,促使腹压上升,发生血液回流障碍的直肠静脉曲张扩张,引起或加重痔疮和脱肛的发生。

痔疮——想不到是因为缺钙
张先生从没想到自己会得上痔疮,他每天早晚会有 30 分钟的运动,平时也爱吃蔬菜和水果。体检表上写的痔疮让他百思不解,医生说他得的痔疮可能是因为缺钙而引起的。

“痔”不糊涂:痔疮发生的原因,不外乎肛门的血液循环不良,或因排便的压力造出血性伤害。当体内有足够的钙,使血液循环良好,发生痔疮的几率就会少很多。抽烟喝酒是缺钙元凶。即使有再多的运动,吃再多的水果,如果不改掉抽烟、喝酒的两个坏毛病,就会直接影响钙的吸收。

7 月 19 日,中国医院协会派检查组到西华县人民医院进行全国百姓放心示范医院“百佳”医院的抽查复核,其目的就是为了确保评出真正有影响力的全国百姓放心示范医院,且作为区域“领头羊”单位更好地起到示范、表率作用。据了解,西华县人民医院作为我市唯一一家医院参加了全国百姓放心示范医院“百佳”医院的遴选。全省被推荐的医院只有 6 家,西华县人民医院是唯一一家县级医院,这标志着该院不仅走在了全市同级医院的前列,而且走在了全省乃至全国同级医院的前列。图为检查组在西华县人民医院检查。

记者 刘艳霞 通讯员 李晓东 摄



21 种不费事 就让父母长寿的方法

从出生那天起,父母对我们的操心 and 照顾就一直不曾停歇,等他们上了年纪,你给他们钱、买昂贵的营养品……可这真的是孝敬爸妈的最好礼物吗?日本知名老年医学专家米山公启近日在其书中介绍了 21 种不费事就能让父母健康的方法。

1. 送运动鞋
当为送父母什么礼物发愁时,不妨送一双合适的运动鞋,鼓励他们多出去走走。散步不仅能燃烧脂肪,还有降压的功效,同时能击退动脉硬化、脑梗死、心肌梗死等“生活习惯病”。只要每天轻快散步 20 分钟,就可将心率提高 70%,其效果正好与慢跑相同。

2. 送计步器
研究显示,用计步器的人心脏水平更好。一是能让父母随时了解自己的身体状况;二是可以设定目标使散步容易坚持下去。鼓励老人养成“不坐电梯走楼梯”或者“乘公交时多走一站再上车”的习惯,只要平均每天走 7000 步,就会逐渐使骨质变硬,防止骨质疏松,而且对瘫痪和老年痴呆症也能起到预防作用。

3. 送优质寝具
睡眠的“质”比“量”更重要。随着年龄增加,人的睡眠时间会变短,不易入睡、睡眠浅等烦恼也会多起来,帮父母挑选合适的被褥、枕头特别重要。枕头最好选择稍有一点硬度、透气性好的,枕芯内部要能产生一定的摩擦,比如荞麦皮的。此外,蚕砂、茶叶、大米都属于这类可塑形、透气性好的枕芯。

4. 带父母去看牙
人上了年纪,即使感到牙痛也会觉得麻烦而不愿去医院。其实,和身体其他部位的体检一样,看牙可以早期发现一些重大疾病隐患。牙周病不只局限于口腔内,病菌可以通过牙根进入血液。这些毒素在血管壁上引起炎症,会使动脉硬化恶化,间接引发心肌梗死和脑梗死,也会增加患糖尿病的风险。

5. 送相声 CD
如果你做不到每周看望一次父母的话,不妨给他们送些相声 CD。笑不仅能让人体验到很强的放松感,可以抑制癌细胞的增加,还具有很好的降压效果。最值得推荐的是单口相声,每个登场人物的造型、背景只能通过说书人的语调来区别想象。老人一边听,一边在大脑中组织和想象书中的场景及故事情节,这一系列过程会使处理事物形象化、立体化的大脑顶叶皮质得到刺激,既能达到娱乐目的,又能锻炼大脑。

6. 每年做两次血液检查
每年一次血液检查并不保险,很难防范恶化速度极快的癌症。所以,让父母在一般体检之外,每半年再做一次血液检查比较好。一次抽血可以检查十几个项目,根据这些数值提早发现心血管病变,有效预防心肌梗死和脑血栓。

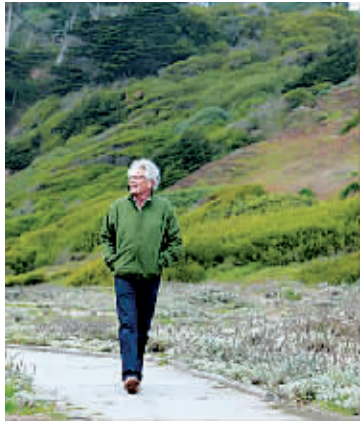
7. 送高性能吸尘器
人上了年纪后,支气管黏膜的机能逐渐衰退,把外部进来的灰尘用痰的形式排出体外的能力也下降了,其结果就是容易得肺炎和哮喘等疾病。最好送父母一个能强力吸除细小灰尘的气旋式吸尘器,再加上一个空气清洁器,帮父母营造一个清新的居室环境。

8. 送应季的新鲜食品
应季的蔬菜、水果和肉类的营养价值,是一年中最高的。以西红柿为例,它是夏季成熟的蔬菜,夏季时维生素 C 和胡萝卜素等营养素含量,比冬季时高两倍以上。应季食品中所含的抗氧化物质也是最高的,对预防老年痴呆症、肠癌、心肌梗死等疾病有良好的作用。

9. 送血压计
血压是老人健康的晴雨表,所以送父母一个家庭用电子血压计特别重要。手腕式血压计会有误差,最好选择臂式的。现在居家血压的标准是高压 135 毫米汞柱,低压 85 毫米汞柱。老人觉得头晕、胸闷时,最好及时量一下。此外,平时早晨起床后,最好也测一下血压,以便更早期地发现异常。

10. 定期送好喝的水
随着年龄增长,人体内的水分会逐渐减少,最简单有效的做法就是定期给父母送饮用水,提醒他们不要忘记随时补充水分。比如送 1.5 升装的饮用水,那么父母很容易控制每天喝了多少水,还需要喝多少水。夜间熟睡时,由于体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度会变高,易形成血栓,所以,一定要劝说父母晚饭时喝些清淡的蔬菜汤,临睡前少喝一点水,降低脑血栓风险。

11. 送红酒
从健康的角度考虑,红酒应该是表孝心的最佳选择。红酒中多酚的含量比白葡萄酒多 10 倍左右。多酚对预防癌症和衰老有很大作用,可以使尿酸值降低,还能减低患心肌梗死的风险。喝红酒时,大脑还会产生大量的多巴胺——能给人带来快乐和幸福感的神经传导物质。



12. 送咖啡机
咖啡不只是提神饮料,其中的咖啡因和多酚还可以改善人们的心情、减轻头痛,经常饮用还能降低罹患糖尿病、帕金森症和结肠癌的可能性。另外,每天按一定的步骤和程序制作咖啡,会在大脑中形成新的回路,增加大脑灵活性。需要注意的是,患有心血管疾病的老人应限量饮用。

13. 送木糖醇口香糖
不妨送给父母一些木糖醇含量为 100% 的口香糖。咀嚼口香糖时会分泌唾液和有一种有抗菌作用的酶,进一步增强对龋齿和牙周病的预防效果,还能防止癌症、心肌梗死、脑梗死、脑溢血和糖尿病等生活习惯病。此外,多提醒父母平时吃东西也要认真咀嚼,能保持牙齿健康,还能保持大脑灵活性。

14. 让父母参与子孙的培养
“有奔头”是父母长寿的秘诀。在退休前,可以通过升职加薪等方式得到周围人的肯定和认可,退休后,抚育子孙可以使他们重新找到人生的意义。所以,有意识地创造一种氛围,让父母积极参与到下一代的抚育之中,也是令父母长寿的一种方法。

15. 带父母去做 PET 检查
父母上了年纪后,最担心的就是患上癌症,但癌症检查却很少有人主动去做。对老人来说,大肠纤维镜和内视镜等检查会让他们感到痛苦。在各种检查方法中,PET 检查轻松无痛感,还可以发现一般的检查方法查不出的癌症。

16. 让父母参加公益活动
帮助别人可以给父母带来快感,仅仅是来自周围的赞许也可以使他们的大脑分泌多巴胺。可以先帮父母找找有哪些公益活动,然后鼓励他们参加。退休前一直坐办公室的人应该尝试一些体力活动,一直做体力工作的人最好参加一些事务性工作,这种转换对刺激大脑有好处。

17. 每周给父母打一次电话
上了年纪的人记忆会停留在过去,反复说一些陈年旧事,这容易导致大脑僵化,需要你不断用新话题来刺激父母大脑。不妨把流行的音乐、受欢迎的节目、新出现的商品等介绍给他们。打电话时,还能捕捉到父母声音的变化,从中推测和掌握他们身体的变化。

18. 送绘画用品
老年人在画画时,脑、眼、手都在同时进行,有助于预防老年痴呆。另外,色彩的刺激也会增强大脑的活跃度。送一套绘画用品,既排遣老人的寂寞,还能调心静气,益寿延年。最后,在父母完成每一件作品后,别吝惜你的赞扬。

19. 和父母一起去旅游
出游最好不要跟团,不妨让父母自己安排要去的地方、出行的路线、下榻酒店和交通手段等——自制一个旅行计划,是锻炼大脑的最好方式。出门前做次全面体检,特别是有心脑血管病、糖尿病等的患者,一定要等到血压、血糖指标平稳后再出行。

20. 带他们去看戏剧
观看戏曲、歌剧、话剧等舞台演出时,仔细听台词,可以刺激大脑掌管听觉的颞叶。用整个身体去感受它所营造出的独特空间氛围,不仅仅是听觉和视觉,甚至连皮肤都能受到刺激,还能使人在大脑内形成新的沟回,能有效地预防老年痴呆症。另外,看舞台剧需要打扮好后才能出门,由此而造成的紧张感对大脑也是良好的刺激。

21. 送妈妈化妆品
化妆是让老人积极外出参加活动的一个契机,化妆后的老人会变得明快、开朗。全家人还要有意识地夸奖母亲化妆后的变化,母亲自然会有坚持化妆的愿望和自信。

(新华)

夏季警惕心血管慢性疾病急性发作

夏季温度升高,湿度增大,在高温闷热的“桑拿天”,慢性心衰、高血压、冠心病等对温度尤为敏感的心血管系统慢性疾病都存在急性发作的可能。

心脑血管专家提醒,防止心血管系统慢性疾病急性发作的首要办法就是防暑降温。心血管病患者应尽量避免阳光暴晒,在室外活动时应及时补充水分,防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。当天气闷热时,室内可以开启空调,但度数不要太低,时间不要

太长。另外,夏季饮食应以清淡为宜。应当多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等,适当吃一些瘦肉、鱼类,少吃过于油腻或高脂肪食物。饭菜不宜过咸,因为食盐过多本身就会是高血压的致病因素。专家指出,过劳和情绪波动都是心血管疾病突发的直接诱因。心血管病患者早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠,缓解疲劳。另外,还要适量运动,稳定情绪,保持良好心情。

(健康)

骗取新农合资金
医疗乱收费
无证行医
医疗事故
雇用医托
出售假药
医院出租承包科室
.....

监督

热线

13592220126 13781236956
1394993566 15139481255

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

协和之窗

周口协和骨科医院专家提醒

各位学生及家长们:
暑假已经到来,爱好球类、武术、摔跤、长跑、体操、游泳、登山等娱乐活动的同学们要谨防因剧烈活动而发生的跌伤、扭伤甚至骨折等。根据往年暑期来院就诊的学生患者明显增多的情况,周口协和骨科医院专家提醒学生及家长,要注意孩子因参加各种体育活动而造成的伤痛。一旦出现骨伤、骨折等情况时,请及时到专科医院就诊,以免延误病情。届时周口协和骨科医院将为您提供方便快捷、优质高效的急救、康复治疗以及手术矫正等各种医疗服务,持“学生证”可享受优惠。

(郭伟)

周口协和骨科医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康咨询热线:8393120