

坚持内分泌治疗 远离乳腺癌复发

乳腺癌是一种全身性疾病，手术治疗是乳腺癌综合治疗的重要措施之一。对于不同的乳腺癌患者，其肿瘤本身的大小、有无淋巴结转移、肿瘤的类型、激素受体及 HER-2 情况等会有所不同，但科学研究的证据显示，任何乳腺癌患者手术后开展科学合理的综合治疗是至关重要的。综合治疗措施包括了手术、化疗、内分泌治疗、放疗、靶向治疗、心理治疗等。

乳腺癌复发的表现有多种形式，主要是局部复发、对侧新发和远处转移。对侧新发是指一侧乳腺癌手术后，另一侧乳房又发生乳腺癌。通常一侧患乳腺癌后，对侧乳房发生原发性乳腺癌的危险度将比正常人群增加 3~4 倍。远处转移是指乳腺癌通过血液等途径转移到身体远处部位，肺、骨、肝脏等脏器是最常见的转移部位。近 2/3 的复发性乳腺癌患者将最终发生远处转移，而乳腺癌的远处转移是导致乳腺癌患者死亡的最大原因。乳腺癌一旦出现复发或转移，治疗难度将大大增加，直接威胁病

人的生命。

科学合理的综合治疗手段是提高乳腺癌患者生存率的重要保障。手术可以切除肿瘤和周围的组织；放疗可以增加手术切除的局部效果，预防肿瘤的局部复发；化疗和内分泌治疗可以消灭散布到全身的癌细胞。特别是内分泌治疗作为手术后的一种重要的辅助治疗手段，能较长时间地抑制肿瘤细胞，减少复发风险，提高生存率。

与其他肿瘤相比，乳腺癌的最大特点在于它的发生与发展和体内雌激素水平及其代谢有关。身体内雌激素水平过高，以及雌激素与孕激素平衡失调是乳腺癌复发的一个重要原因。据报告，超过半数的中国乳腺癌患者都表现为激素受体阳性，为此，著名乳腺外科专家、复旦大学附属肿瘤医院沈镇宙教授认为，对于雌激素、孕激素受体阳性，尤其反应较高的阳性患者，内分泌治疗是降低复发风险最有效的手段之一，也是降低中国乳腺癌患者复发率、延长患者

寿命的有效手段之一。

目前内分泌治疗药物主要有雌激素受体拮抗剂（三苯氧胺）和芳香化酶抑制剂两类。对于绝经后激素受体阳性的乳腺癌患者来说，芳香化酶抑制剂的作用效果优于三苯氧胺。芳香化酶抑制剂目前有来曲唑、阿那曲唑和依西美坦。与内分泌治疗标准药物三苯氧胺相比，芳香化酶抑制剂能进一步降低复发风险，提高无病生存率，减少对侧乳腺癌发生率，减少远处转移风险。在芳香化酶抑制剂弗隆国际大型临床试验 BIG 1-98 最新研究结果中，再次证实了对于绝经后激素受体阳性的乳腺癌患者，五年弗隆（来曲唑）治疗的疗效优于五年的三苯氧胺。我们在临床实践中也体会到了这点。（何萍青）



健康提示



笑一笑吧 你的身体会更健康



前不久在日本东京女子医科大学召开的“笑和健康学会”研究大会上，伊藤俊医师发表实验报告：糖尿病患者听相声后大笑，能降低餐后血糖值。伊藤让 13 位因肥胖等原因血糖值升高的 II 型糖尿病患者，在听相声一小时后测定血糖值，发现血糖值下降幅度远大于听普通讲义后的效果。研究小组还同时测定了胰岛素等激素，发现变化不大，因此得出结论：可能是笑引起的肌肉运动消耗能量，从而使血糖值下降。筑波大学的林启子也得到同样的实验结果，她认为：“由于笑推动了腹肌、呼吸肌运动，所以和运动疗法

比较接近。”

笑和健康关系的研究源于上世纪 70 年代，当时美国有位著名媒体人诺曼·卡成兹，他患了强直性脊柱炎，不能行走，后来在医生指导下，他让自己在日常生活中天天大笑，结果战胜病魔重返岗位。1976 年这段经历在权威医学杂志发表后，对笑和健康关系的研究越来越发达。

最先引起人们注意的是，笑能提高人体免疫力。医学上一般将天然杀伤细胞 NK 活性程度作为检测人体免疫力的强弱指标。天然杀伤细胞 NK 是一种白血球，能破坏肿瘤、癌细胞，有预防

癌症、病毒感染的功能。顺天堂大学奥村康教授认为，NK 细胞易受精神紧张影响而改变活性，笑能消除神经紧张，故能迅速提高 NK 细胞活性。科学家发现，人笑时脑内会分泌内啡肽，使情绪比较稳定、心情变好，有助于提升人的免疫力。

大阪大学大平哲也对高知县 1457 名合作者调查笑的频度和内脏脂肪综合征的关系，发现每月大笑 1~3 次及几乎不笑组跟几乎天天大笑组相比，高血压人数前者是后者的 1.43 倍；糖尿病人数前者是后者的 2.38 倍。大阪府也对 2471 人进行笑和认知功能关系调查，结果几乎不笑组和天天大笑组相比，认知功能降低的人数，前者是后者的 2.15 倍。

在日本，笑作为辅助治疗方法已进入临床，日本医科大学高柳和江成立了“痊愈环境研究会”，并于 2005 年独立制定了“笑疗法士”标准，至今已有 380 人获“笑疗法士”资格，这些“笑疗法士”活跃在临床岗位，给病员带来了笑声和健康。

（王玉琴）



家庭保健



寻医问药

过敏性鼻炎能脱敏吗？

患者：我早晨醒来经常出现鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕症状，这是过敏性鼻炎吗？

周口市专科病医院皮肤科主治医师王凤芝：过敏性鼻炎有 4 大症状：鼻痒、鼻塞、打喷嚏和流鼻涕。然而，出现了以上 4 大症状，并不一定是患了过敏性鼻炎。如果出现上述了症状，且按感冒治疗无效，在第二年同时期又发作，就应该作鼻腔局部检查，取分泌物作涂片检查，查看有无嗜酸性细胞，同时做皮肤

过敏原试验，查出具体的过敏原。如果这几项检查结果均为阳性，就可诊断为过敏性鼻炎。

过敏原皮肤试验可以在短时间内同时提供多种过敏原的试验结果，简捷方便，是作鼻粘膜激发试验前筛选可疑过敏原的主要方法，也是诊断过敏性鼻炎的主要指标之一。

咨询电话：0394-8236301

地址：周口市人民东路（周口市中心医院住院部对面）

如何知道自己患了糖尿病

患者：如何才能知道自己患上了糖尿病？

周口市专科病医院糖尿病科副主任医师涂荷清：对于高度怀疑自己有糖尿病的可疑患者，可以到医院抽血化验血糖。对照下面的诊断标准，在医生的指导下判断自己是否患上了糖尿病：空腹时血浆葡萄糖浓度 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ；或有糖尿病症状并且随机血浆葡萄糖浓度 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ；或葡萄糖耐量试验（OGTT）中，餐后

两小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

需要说明的是，1 次血糖值达到诊断标准，不能马上诊断为糖尿病，必须在另一日复测血糖值，如果达到诊断标准则诊断为糖尿病，如果达不到诊断标准则不能诊断为糖尿病，应该在今后的随访中进一步复查明确，决不能依据 1 次血糖测定值诊断糖尿病。

咨询电话：0394-8273878

地址：周口市人民东路 13 号（周口市中心医院住院部对面）



豆专家

健康好豆浆 自己动手做

豆浆作为中国传统的养生佳品，一直深受广大消费者喜爱，豆浆在民间的普及度远远胜过其他饮品。营养专家指出，豆浆具有“营养价值高”、“价格便宜”、“新鲜、味道好”的优点。近年来，豆浆机技术日益先进，豆浆家庭制作日益方便，使传统豆浆重新焕发了生命力。

中国古代制作豆浆，采用石磨磨制的方式，由于笨重不方便早已被淘汰；街头小摊出售的豆浆因为口感及卫生问题，又逐渐被一些家庭舍弃。此后，能在自己家里做、既卫生又有营养保证的豆浆机问世。

随着现代科学的发展，全自动家用豆浆机已进入越来越多的家庭，自制豆浆不再是什么难事，十几分钟就能做出美味新鲜的熟豆浆，操作简单方便。自制豆浆制作过程无污染，原料可以自己选择，更可根据个人喜好和保健需要随意选材配料，亦可加上五谷杂粮，花色丰富，口感滑爽，高浓醇香，更利于人体吸收。

健康的养生之道，不在于每天大鱼大肉，不在于营养价值最高、最丰富，而在于选择最适合自己的食品。豆浆不仅具有丰富的营养价值，更在于它适合中国人的体质，适合不同年龄段的人。

（金丽）



茶博士

信阳毛尖功能多

信阳毛尖品质高，形状细、圆、光、直并多白毫，茶质清香、味浓、汤色绿，因茶叶节茸毛显著，峰尖紧直而称为“毛尖”。信阳毛尖因具有强身健体的作用，受到许多人的喜爱。

信阳毛尖含有丰富的蛋白质、氨基酸、生物碱、茶多酚、糖类、有机酸、芳香物质和多种微生物素以及水溶性矿物质，还具有生津解渴、清心明目、提神醒脑、去腻消食、抑制动脉粥样硬化以及防癌、防治坏血病，防御放射性元素等多种功能。

常喝毛尖茶，能降低血压。茶叶内含的咖啡碱和儿茶素能促使人体血管壁松弛，使血管壁保持一定弹性，消除脉管痉挛。毛尖茶中的氨基丁酸对松弛血管壁的效果更显著。

临床证实，大多数高血压患者血压受血管紧张素控制，一旦抑制住血管紧张素活力，就能达到降压作用。

喝茶能降低血液中胆固醇含量。茶叶中的儿茶素类物质，对人体总胆固醇、游离胆固醇总类脂和甘油三酸酯含量均有明显的降低作用。常饮茶的人血液中胆固醇含量比不饮茶的人低 1/3 左右。

饮茶能促进脂类物质转化吸收。茶叶具有净化人体消化器官的作用，茶叶中茶多酚的含量越多，抗癌作用也就越强。

（小杰）

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶（特制 333、特制 666、特制 999），不超值无条件退款
电话：6010699 6010199

总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周商路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199