



问健康

如果你有任何健康方面的问题，请发邮件至 yjg@xxsb.com，或移动用户编辑短信“YJG# 短信内容”发送至 106573023420，请尽量将症状说详细些，我们将请专家为你解答。代表性问题将刊登在周一见报的“医健馆·问健康”中。

乳腺自检别忘掖窝锁骨

专家：早发现早治疗，90%乳癌可治愈

新闻事件

11月1日，乳腺癌病友公益团体“广东省粉丝带女性健康俱乐部”庆祝成立三周年。广东省第二中医院乳腺科主任、副主任医师郭智涛做了《乳腺自我检查》讲座。他说，乳腺癌是恶性肿瘤中最容易治愈的一种，及时发现、及时治疗90%以上患者能够得到有效医治。

信息时报记者 徐姗

健康解读

临床证明，早期乳腺癌治愈率达90%；如果不进行检查，发展到中晚期才确诊，活过5年的机会不到20%。广东省第二中医院乳腺科主任郭智涛说，乳腺是位于体表的器官，所以“自看自摸”能够发现乳房的异常状况。但是，目前我国乳腺癌早期诊断率仍很低，主要原因在于不少女性忽视早期检查，或者检查方法不正确。

郭智涛现场教授了大家一套早期发现乳腺癌的最简单有效的方法（见左下），建议20岁以上的女性能坚持每月以此法进行一次自我检查。

早期发现乳腺癌有办法

检查时间：月经结束后第五天

郭智涛说，月经前乳房会有水肿与胀痛，不利于触摸到肿块，并且本人有疼痛的感觉。所以检查时间应选在月经结束后，并建议每月固定这一天进行检查。

检查方法：先润滑再“敲击”

乳房或者手掌抹上肥皂或润肤油沐浴露之后的，皮肤表面更润滑，便于滑动，更利于发现肿块。

不要两手去抓整个乳房，而是用手的中指食指指腹以“敲击”方式顺时针移动检查，注意有无硬结、肿块、疼痛点。

尤其注意上外侧部分。这个部位发病率高一些，这是身体构造造成的，外上部位受挤压、碰撞的可能性高，所以患病可能性更大。

最后确诊：乳腺B超

经过自我检查，大部分患者都会觉得自己有肿块（通常还是自检方法不对，用手抓捏而非用指腹触摸），实际上，乳腺增生常表现为团片状、条索状、棉絮状、颗粒状，手感觉起来象肿块，但并非乳腺癌的肿块。

你把握不准可以上医院做个乳腺B超，确认是否真为乳腺癌的肿块和结节。40岁以上的女性处于乳腺癌高危人群，乳腺X光检查比做B超更准群。

特别提醒

自我检查不能发现所有乳腺癌

可别以为自我检查“正常”就万事大吉了，原位癌初期表现为只有1~2毫米的钙化点，这时仅靠自查甚至B超都发现不了问题，需通过乳房X线摄影的检查手段才能看到病灶。

实际上很多没有临床体征的早期乳腺癌并不能通过自检发现，有相当数量的病人因此错过最佳治疗时机。所以，成年女性特别是35岁以上女性，除了每月进行自我检查外，还应该每年到正规医院进行一次乳腺超声检查或乳房X线检查，这个不到一百元。

今日提点

六成人误以为子女哮喘已治好

天气骤然转凉，容易诱发哮喘。尤其儿童对外界气温突变的适应能力较差，在秋末寒冷时节更容易发病，故医学专家们称之为“儿童秋末哮喘”。有亚太区哮喘认知调查发现，逾六成家长误以为子女哮喘已经受控，但实际评估却发现病情受控者原来不足5%。

儿童秋末哮喘的症状有时表现得并不典型，一般是以咳嗽为主。这种咳嗽的特点是：多在夜间出现阵发性、刺激性干咳，咳嗽剧烈时，常伴有哮鸣音和气喘。

很多人以为哮喘患者偶然出现咳嗽或气喘属正常，但专家指出，已受控制的哮喘病情，不应出现任何哮喘特征；如出现气喘、咳嗽、喘鸣等征状影响日常活动，已是“未受控”的表现，千万不能掉以轻心。

哮喘的治疗需要持续吸入类固醇类药物，不少家长认为孩子的哮喘已经收到控制了，担心药物副作用，就擅自主张让孩子停药，但这种做法对孩子的危害更大：当哮喘病再次发需服用急救药时，所服用的类固醇剂量会高出50倍，副作用更大。

小知识

预防秋哮喘

患儿家长首先要根据气候的变化，及时给小儿增减衣服，夜间盖好被子，防止受凉感冒；

平时要帮助孩子做一些适量的体育锻炼，增强抗病能力；

在气候骤变时尽早使用一些预防性的药物，如肾上腺皮质激素气雾剂等。

信息时报记者 徐姗

50岁以上多查白内障

白内障是老年人高发的疾病，一般从40至50岁开始发病，到70岁以后发病率可高达90%。研究发现，眼睛内晶体氧化损伤是白内障形成的原因之一，多摄入能抗击晶体氧化食物可预防白内障。这类食物包括花椰菜、芥菜、青蒜、青葱、青豆、玉米等富含维生素C和维生素E、硒的食物。

研究表明，服用维生素E的老年人比不服者得白内障的机会少50%，服用维生素C的人则少70%。老年人平时应多摄取含有丰富维生素C、维生素E、硒的食物如青椒、花椰菜、菜花、芥菜、青蒜等蔬菜和桔子、柚、橙、草莓、山楂等水果。

另外，秋季多产的玉米也是能预防白内障的食物之一，因为，玉米含硒量非常丰富，这种物质可以调节甲状腺的工作，也有预防白内障的作用。

白内障的主要症状是视力减退，视物模糊，不少患者感觉眼前“雾蒙蒙”。待发病加重，视力会逐渐下降，甚至失明，仅有光感。建议40岁以上的人如果出现视力减退，视物模糊的症状，一定要上医药做个白内障检查确定病因。老年白内障发病早期，如果视力不太差，可以在接受医生治疗的同时吃些药，如华西利药股份有限公司出产的美琪拨云退翳丸等，这种药在广州大吉祥药店有售，买药同时可获赠眼药水。但如果视力已经到了0.1、0.2严重影响生活质量，则应接受手术治疗。

小知识

预防白内障的其他方法

预防脱水：脱水情况下，体内液体正常代谢紊乱，会产生一些异常的化学物质，损害晶状体导致白内障。

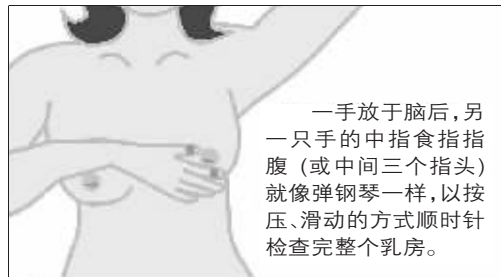
戴深色眼镜：接受紫外线照射时间越长，患白内障的可能性越大。戴上黄褐色太阳镜，可防止视力进一步减退和预防白内障的发生。

乳房自我检查



站在镜前，先双手上举，然后两手叉腰，再自由垂下。

观察两侧乳房形状是否平整对称；有无凹凸不平；乳房是否有糜烂、分泌物和皱缩或橘子皮样。



一手放于脑后，另一只手的中指食指指腹（或中间三个指头）就像弹钢琴一样，以按压、滑动的方式顺时针检查完整个乳房。



地毯式地检查整个乳房范围；外上——外下——内下——内上。

（别忘记检查掖双侧腋窝和锁骨上窝，触摸有无肿大的淋巴结）



最后摸一下乳头周围。

用大拇指和食指轻捏乳头按压乳头，感觉有无硬块，并且挤压看有无分泌物流出。



躺着摸，头部不要放枕头，把枕头垫在所检查乳房的肩下侧。检查方式与站着摸一样。

