

# 警惕“粉红杀手” 守护乳腺健康

## 建议女性朋友每月进行1次乳房自检

本报讯(记者 朱筱 通讯员 李雅丹)“李主任,真的谢谢你!”在区三院病房里,50岁的王阿姨专程赶到医院只为说一声感谢。

原来,一年前,王阿姨在洗澡时摸到自己乳房上有一个硬块,随后立即前往区三院乳腺外科就诊。普外科副主任、乳腺外科医疗组组长李丙锋主任医师经过询问病史以及相关检查后,确诊王阿姨患了乳腺癌。

得知自己是癌症,王阿姨一度情绪低落,茶饭不思。好在区三院乳腺多学科综合治疗团队为王阿姨制定了规范化综合治疗方案,手术、术后化疗、放射治疗……经过一年多的治疗和恢复,王阿姨因为化疗掉的头发都慢慢长了出来,各项指标均正常,她终于重新回到日常生活。

“早期乳腺癌患者的5年生存率可达90%以上,到晚期下降至30%左右。”李丙锋介绍道。35~64岁妇女应至少每2~3年进行一次乳腺筛查。通过定期检查,早发现、早治疗,可显著提高乳腺癌治愈率,治疗费用更低,且患者的生存率和生命质量可得到明显提高。

记者了解到,乳腺癌的高危人群大致分6类,一是绝经前后女性,乳腺癌发病风险随着年龄增大而升高,高发年龄为40~54岁。

二是初潮年龄早、绝经年龄晚,从未生育或者生第一个孩子时年龄超过30岁,这部分属于体内雌激素水平高的人群,因身体暴露于雌激素的时间增加,乳腺癌发病风险增高。三是有乳腺癌家族史人群:家族遗传或基因缺陷,母亲患有乳腺癌的女性发病风险明显升高。四是患有乳房疾病人群:某些乳房疾病(如乳房良性肿瘤)患者风险相对普通人更高。另外,一侧患有乳腺癌的女性,另一侧乳房发生乳腺癌风险也升高。值得一提的是,乳腺小叶增生在低龄女性中发病率相当高,但其导致乳腺癌的概率微乎其微。五是肥胖、长期饮酒女性:在我国,BMI界于24.0~27.9kg/m<sup>2</sup>定义为超重,BMI≥28kg/m<sup>2</sup>定义为肥胖,饮酒等不良生活方式会增加乳腺癌的风险。六

是受到电离辐射的人群:乳房接受过量电离辐射治疗等。

“广大女性朋友在保持健康体重、避免服用激素类药物、控制饮酒、加强锻炼,避免久坐的同时,还要学会自检。建议女性朋友每月进行1次乳房自我检查,绝经前女性选择月经来潮后7至14天进行。发现相关症状后,一定要及时去医院就诊。”李丙锋说。



### 乳腺癌的自我查体方法

一看:站在镜子前,观察乳房双侧是否对称,乳房肤色有无改变、乳头有无凹陷等;

二摸:一手抬起,一手并拢,除拇指以外的其余四指由内向外以画圈的方式滑动触摸乳房,检查有无肿块、硬结;

三按:按压检查乳房外侧至腋窝,检查有无肿块;

四挤:压迫乳晕,看是否有乳头溢液。



## 拒绝“开学焦虑” 我们应该如何引导孩子?

不知不觉,又到了开学季。或许已有家长发现,孩子出现了明显的“开学焦虑”,没有了刚刚放假时的兴奋,明显出现情绪低落、焦虑、失眠、厌学等状况,这让家长非常担心,既担心开学之后孩子的状态会不会不好,又担心孩子的学习效率受影响,更甚者焦虑会影响孩子的身体和心理的健康?

### “开学焦虑”有哪些表现?

陆军军医大学新桥医院医学心理科主任贺英副教授介绍,青春期的孩子,本身就因为生理原因更容易出现情绪问题,而家长往往会忽略深层次的原因,在孩子开学前才“临时抱佛脚”重视心理问题,但实际上,如果不找到孩子情绪问题的根本原因,即使在这一次解决了开学恐惧,在下次假期,问题很可能再次出现。

有的孩子恐惧开学,可能是因为面对新的环境、新的同学感到无所适从,学习生活压力发生了变化;有的孩子,则有可能在学校和同学相处出现了问题甚至可能遇到人际困扰,家长一定要寻找老师、学校了解孩子在学校的生活,寻找原因。还有的孩子,则是因为刚刚过去的假期家长过于放

松,生物钟被打乱、暴饮暴食,而对即将到来新一学期的繁忙课业有些许不适甚至心理“恐惧”,对于这样的孩子,提前调整好生物钟,规律作息,有助他们应对开学前的“心慌”。

专家提醒,出现以下这些情况需要引起家长和孩子的重视:

- 1、情绪不稳定,容易发脾气或者掉眼泪;
- 2、睡眠不好,入睡困难或者早醒、易醒,睡不安稳;
- 3、作息不规律,晚上熬夜,白天睡觉;
- 4、过分沉迷电子产品,甚至达到废寝忘食的程度;
- 5、不愿出门,对什么都提不起兴趣;
- 6、提起上学就会各种身体不适,医院各项体检又没有发现明显问题。

### 该如何帮助孩子走出“开学焦虑”呢?

贺英提醒,应及时倾听孩子的心声,处理好心理困扰,以更好的状态适应校园生活。如果孩子出现以上表现,应注意以下几个方面措施:

- 1、家长首先需要识别到孩子可能出现情绪问题,需要心理帮助而不是浑然不觉;
- 2、家长不要因为即将开学,急于纠结孩子的表现,切忌过分批评、指责、打骂;
- 3、家长需静下心来,耐心坦诚地倾听孩子诉说他们内心的压力;
- 4、接纳、认同孩子的压力,共同调整学业期望值,从家长层面减轻对孩子的施压;

5、增加户外活动,放松身心,帮助孩子体验更多的积极情绪;

6、家长以身作则,不熬夜,不沉溺电子产品,不激烈争吵,尽量营造和谐家庭氛围。

专家还特别提醒,如果做到了以上措施,孩子症状没有明显改善,或者孩子不愿和家长进行沟通,家长不知如何着手去做,可带孩子去正规医院心理门诊就诊,让专业的心理工作者帮助家长和孩子。(本报综合)

## 到2025年,试点推广适龄女孩HPV疫苗接种服务 适龄妇女宫颈癌筛查率达50% 患者治疗率达90% 消除宫颈癌,还需迈过几道坎?

宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌是女性发病率较高的三种妇科恶性肿瘤。其中,宫颈癌是所有癌症中**唯一病因学明确、唯一可以预防、唯一可能基本消灭**的癌症。它的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染。

世界卫生组织统计结果显示,2020年的**全球宫颈癌新发病例约60万例**。世界卫生组织2020年发布的《加速消除宫颈癌全球战略》宣告,全球194个国家将携手在2030年实现这些目标:90%的女孩在15岁前完成HPV疫苗接种;70%的妇女在35岁和45岁之前接受高效检测筛查;90%确诊宫颈疾病的妇女得到治疗。

**我国每年约有10万名女性新发宫颈癌**。宫颈癌防治主要包括三级体系:**接种疫苗、定期筛查、尽早治疗**。这三种方法推广普及、应用得当,可以有效降低宫颈癌的发病率和致死率。

**接种HPV疫苗**是预防宫颈癌的有效手段之一。目前适龄女性可以在社区卫生服务中心提前预约接种二价、四价、九价HPV疫苗。

此外,宫颈癌的早期筛查同样至关重要,近年来相关医疗技术取得显著进步。



### 多管齐下促“全面消除”

2020年8月1日,一针HPV疫苗被缓缓注射进鄂尔多斯准格尔旗一个14岁少女的手臂,准格尔旗成为第一个由政府免费给全体中学女生接种HPV疫苗的县级地区。

近年来,全国多地逐步推进适龄女性HPV疫苗普遍接种策略,目前已有内蒙古鄂尔多斯、江苏连云港、山东济南、福建厦门、四川成都等地启动二价HPV疫苗免费或补贴接种计划,越来越多适龄女性可以免费接种HPV疫苗。

加强女性自我保健意识,主动接种疫苗、定期检查,是预防宫颈癌的“第一道防线”。专家认为,HPV疫苗的最佳接种时间是“第一次性生活前”,接种疫苗仍是最经济有效的预防方法。

记者从国家卫健委了解到,《加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)》强调,要强化政府部门、媒体及其他社会团体的合作,推动建立多元化的资金筹措机制,集中各方力量推进宫颈癌防治事业,动员全社会支持和参与宫颈癌消除工作。

罗超建议,可通过基金会、社会组织、爱心企业等社

会力量多方合作,通过推进疫苗接种与早期筛查来实现消除宫颈癌。

与此同时,防治协作网的建立与更好的筛查方法的应用正在为“早发现早治疗”赋能。2021年,复旦大学附属妇产科医院发起的“红房子宫颈癌防治协作组”正式成立,35家协作单位通过线上的形式加入协作组。华克勤介绍,依托该平台,各家单位将携手建立高质量全流程宫颈癌防治协作网,进一步提升本地本单位的宫颈癌防治能力。

此外,地方宫颈癌综合诊疗中心的成立,为宫颈癌多学科诊疗和远程医疗服务体系建设夯实了基础。比如去年成立的上海市宫颈癌综合诊疗中心,通过完善诊疗体系建设,进一步提升宫颈癌诊疗能力。

医务人员诊疗水平的提升也是消除宫颈癌的必要条件。谭文华建议,在早诊早治基础上,将医疗人才专项培训与新治疗方式应用相结合,集各方力量努力让宫颈癌成为人类第一个全面消除的恶性肿瘤。(新华社)

### 消除宫颈癌仍面临诸多挑战

“到2025年,试点推广适龄女孩HPV疫苗接种服务;适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%;宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。”日前,国家卫生健康委员会等十部门联合印发《加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)》,提出加速消除宫颈癌的主要目标。

宫颈癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤之一。消除宫颈癌,还存在哪些短板?

业内人士指出,我国在消除宫颈癌的道路上仍面临诸多挑战,包括人口基数大、宫颈癌防治意识不强、区域经济与卫生发展水平不平衡、预防与治疗条件有限等。

记者调查了解到,相对于城市,宫颈癌在农村地区的发病率和死亡率仍然较高;同时,欠发达地区的相关数据也要高于发达地区。

“一针难求”是接种九价HPV疫苗时面临的普遍问题。多位受访人士介绍,二价国产疫苗在预约后等待时间约为一到两个月,而四价、九价疫苗为进口疫苗,供应不够稳定,等待时间更长,有的长达半年之久。

“四价疫苗价格为798元,九价疫苗为1298元,还有接种费一次16元。三针接种下来,对一些女性来说是不小的负担。”哈尔滨

市一家社区卫生服务中心工作人员告诉记者。

除接种疫苗外,定期筛查也很重要。据了解,由于我国一些地区大规模筛查产品和技术相对落后,基层服务能力有限,宫颈癌筛查普及率仍然不高。

“不少女性认为打过疫苗就不需要做筛查了,这是不对的。”华克勤指出,九价疫苗针对的是HPV6、HPV11等九种亚型,能预防约92%的宫颈癌,但还有部分病毒没有覆盖到,且不能保证接种人员在注射前都未感染过HPV病毒,因此定期筛查仍然十分必要。

“受制于重视程度不足、专业人才短缺,当前基层宫颈癌防治的宣传科普仍然不够,很多人入院治疗时已经是晚期。”谭文华说,如果早期症状没有引起足够警觉,任由病情发展恶化,后果包括切除子宫、切除卵巢输卵管等,甚至危及生命。

“宫颈癌需要早发现早治疗,这对我国当前医疗体系来说依然任重道远。”华克勤指出,医疗资源分布不均、基层医院专业人才紧缺、关键设备数量不足,再加上一些医务人员对宫颈癌治疗规范性不足,会对实际防治效果产生影响。

