

藏在日常里的乳腺危机

乳腺癌是当代女性最高发的恶性肿瘤之一,很多人对其认知模糊,要么过度恐慌,要么忽视筛查、拖延治疗。其实乳腺疾病的发生,与情绪性格、遗传基因、生活作息、饮食习惯密切相关。今天,通过四个故事来读懂乳腺健康。



气出来的乳腺癌

59岁的张桂芬经营着一家熟食店,上要伺候公婆,下要操心孙辈,家里大小琐事全压在她一人身上。丈夫回家总爱挑剔生意不好、家里乱,婆媳之间日常摩擦不断,张桂芬性子内敛,有委屈从不愿向外人倾诉,所有怨气全部闷在心里,常常整夜翻来覆去睡不着。平日里她三餐凑活,偏爱卤味、肥肉等高油高盐食物,忙起来一天坐十几个小时,连散步的空都没有。闲暇时也从不运动,累了就窝在沙发刷短视频,晚上常常熬到凌晨。

三年前,她摸到右乳有一块小小的硬块,按压时隐隐作痛,她自我安慰是干活累出来的增生,想着忍忍就过去了,从未去医院检查。这两年胸口胀痛的频次越来越多。今年体检,她被检查出结节,医生建议立刻穿刺活检。超声引导下穿刺结束,病理报告确诊恶性。

长期负面情绪扰乱内分泌,再加上高脂饮食、缺乏运动、作息紊乱,多重诱因叠加,乳腺长期受雌激素刺激,最终诱发病变。手术评估后,医生为她做了保乳手术,同步完成前哨淋巴结活检,万幸没有淋巴转移。术后她需要配合局部放疗,坚持内分泌药物调理。

如今的张桂芬彻底换了活法,熟食店雇了帮手,不再独自硬扛;遇到烦心事主动和女儿、闺蜜倾诉,不再闷在心里;每天清晨快走四十分钟,餐桌上减少腌肉、重油菜品,多搭配青菜、杂粮与鲜果。每月她都会自查乳房,按时到医院复查。走过这一遭,她常和身边姐妹念叨:女人千万别憋着情绪,心情通畅,乳腺才能安稳。

家族隐疾早设防

王玉今年60岁,退休在家。她母亲50岁时确诊乳腺癌,姐姐42岁时查出乳腺癌,二人都接受过乳腺全切手术。王玉平日里极少主动做乳腺专项筛查,忽视了家族遗传的高危隐患。王玉常年操劳家事,作息不规律,三餐敷衍,偏爱重油重糖的甜食、糕点,常年累积下来体重超标,体态肥胖。

中年时,王玉跟风听信民间养颜偏方,长期自行服用各类来路不明的滋补养颜口服液、养生保健品,想要调理气色、延缓衰老,却不知这些劣质产品暗藏大量外源雌激素。

去年社区老年体检中,王玉通过乳腺彩超查出双侧乳腺多发结节,医生详细询问病史后,得知其明确的乳腺疾病家族史,当即建议她做BRCA基因专项检测。检测结果显示,王玉携带BRCA1基因突变,医生告知,该基因突变携带者,终身罹患乳腺癌的风险高达八成,卵巢病变的发病概率也会大幅攀升。拿到报告的那一刻,王玉久久沉默,母亲与姐姐手术治病、饱受病痛折磨的画面一幕幕涌上心头。

结合王玉的年龄和身体状况,医疗团队为其定制了专属诊疗方案:先通过微创方式清除乳腺病灶,做好术后巩固养护,规避病情恶变风险,后续定期复查、持续监测,做好终身健康管控。

术后一年,王玉严格遵循医嘱完成靶向巩固治疗,彻底戒掉所有来路不明的养生保健品,摒弃多年爱吃甜食、重油重盐的饮食习惯,日常清淡膳食、规律作息,每周坚持散步、打太极锻炼身体,每年定期做乳腺磁共振深度筛查,全方位把控身体健康。

防癌无虞在勤查

李丽红今年52岁,平日十分注重养生。

她四十岁起,每年主动到医院做乳腺筛查,身边同龄姐妹大多嫌麻烦,觉得没痛感就不用检查,常常劝她别白费钱。李丽红属于绝经偏晚人群,年轻时晚婚,三十五岁才生下独生女,仅哺乳半年便重返工作岗位。退休后她坚持清淡饮食,每日跳广场舞,不喝酒、不熬夜,几乎没有不良嗜好,也极少生气动怒。

今年常规筛查,乳腺钼靶片子上,医生捕捉到一簇极其微小的钙化点,彩超却看不出明显肿块。很多人觉得钼靶检查有压迫感,不愿做,李丽红每年彩超搭配钼靶同步检查,恰好靠钼靶捕捉到彩超无法识别的早期信号。医生建议穿刺确诊,身边老友纷纷劝阻,说只是钙化无需小题大做。李丽红信任专业判断,顺利完成穿刺,病理确诊导管内原位癌,属于最早期乳腺癌,癌细胞尚未突破基底膜,不存在转移风险。

医生告诉她,早期乳腺癌规范治疗后,五年治愈率超过九成,正是常年规律筛查,才抓住了最佳治疗窗口。手术选择保乳切除微小病灶,无需化疗,仅需短期局部放疗,长期口服内分泌药物调理。整个治疗周期下来,李丽红几乎没有明显不适感。

康复之后,她成了社区里的健康宣传员,逢人便讲两种筛查的区别:年轻女性乳腺致密,优先做无辐射彩超;四十岁以上女性,必须搭配钼靶排查微小钙化,自检只能当作辅助手段,绝对不能替代专业影像检查。

身有微恙莫拖延

59岁的王慧半年前摸到左乳有一个坚硬肿块,皮肤微微凹陷,偶尔流出淡红色溢液,她怕花钱,觉得人老身上长疙瘩很正常,自行网购散结膏药外敷,硬生生拖延半年。

等到子女发现时,她身形消瘦,频繁胸口闷痛,检查发现癌细胞已经出现肺部轻微转移,确诊晚期乳腺癌。子女带着她前往三甲医院乳腺专科就诊。医生表示,晚期乳腺癌早已不是绝症,通过分型精准治疗,可以转化为可控慢性病。免疫组化结果显示,王慧属于激素受体阳性分型,对内分泌药物敏感度很高,同时配合温和化疗缩小全身病灶。

起初王慧极度抗拒化疗,听说脱发、呕吐,便执意放弃,医护人员讲解新一代止吐、升白支持药物,能大幅减轻不适。第一次化疗结束,她仅轻微恶心,并未出现剧烈呕吐,悬着的心终于放下。六个周期新辅助化疗完成后,全身转移病灶明显缩小,乳腺原发肿瘤大幅消退。后续治疗方案调整为口服内分泌靶向药物长期维持,无需住院。

平日里王慧在家养花、种菜,每日适度慢走,严格控制咸菜、肥肉摄入,儿女定期陪同复查。一年过去,复查影像显示病灶持续稳定,没有进一步进展,生活质量完全不受影响。

王慧常和同病房病友分享心得:无论早期晚期,都不要放弃规范治疗,现代医学细分出内分泌、靶向、免疫多种治疗手段,针对不同分型精准施治,只要配合全程管理,即便晚期也能长期高质量生存。情绪、遗传、生活习惯、定期筛查,共同左右乳腺健康走向。癌症从不是单一因素造就,也绝非不可战胜。不忽视正规检查与治疗,才能守住乳腺健康。

本报记者 李由

警惕慢性肾病

在大众认知里,重病往往伴随着剧烈疼痛、明显不适,让人能及时察觉、就医干预。但有一种高发慢性病,全程几乎无痛无痒,早期毫无特异性症状,却会悄悄持续损伤肾脏功能,一步步蚕食肾脏健康,最终诱发肾衰竭、尿毒症,它就是慢性肾病。

肾脏是人体最任劳任怨的器官之一,也是主要的代谢排毒器官,负责过滤血液毒素、排出代谢废物、调节水电解质平衡,维系全身机能稳定。它拥有超强的代偿功能,双侧肾脏拥有上百万个肾单位,日常只需一半左右的肾单位工作,就能满足人体正常生理需求。

即使部分肾单位受损,剩余健康肾单位依然能正常运转。因此,早期部分肾功能受损时,身体可能暂时感觉不到异常,很多患者是在体检或其他疾病检查中偶然发现的。

慢性肾病早期虽无剧痛,但并非毫无征兆,只是很多症状轻微、常见,容易被当成疲劳、体虚忽略。以下异常表现,是肾脏发出的求救信号,出现任意一项都需及时检查:泡沫尿、晨起眼睑、下肢水肿、夜尿频繁、莫名乏力、皮肤莫名瘙痒、干燥脱屑。血压莫名升高且难以控制。

这些人群是肾病高危群体,务必重点筛查:三高人群、不良生活习惯人群、不当用药人群、中心性肥胖人群、60岁以上老年群体、有慢性肾病家族遗传史、反复泌尿系统感染、长期蛋白尿病史的人群。

上述高风险人群每年至少应进行一次尿常规检测。

陈辉熔