

女性如何确保乳腺健康?

记者 宋伟 刘晶

当今社会,工作节奏快,生活压力大,人们在忙于工作的同时,经常会忽视自身健康,而“两癌”对于女性健康影响很大。乳腺癌是中国女性发病率最高的恶性肿瘤,但早期发现的乳腺癌经过规范治疗后,其10年生存率可达85%。因此,乳腺癌的早期发现对预后显得至关重要。

那么,女性朋友如何确保自身的乳腺健康呢?为了权威解答这一问题,我们采访,中国医科大学附属盛京医院乳腺肿瘤外科副教授、副主任医师,医学博士、硕士生导师,延安市人民医院心胸乳腺外科帮扶专家许永庆。

一定的一天进行自检。练习的越多,你就越能分辨哪些是正常的肿块,哪些不是。

乳腺增生和乳腺结节不能等同
乳腺增生症是乳腺正常发育和退化过程失常导致的一种良性乳腺疾病,本质上是乳腺实质和间质增生及复旧不全导致的乳腺正常结构紊乱。乳腺增生症不是肿瘤,也没有炎症性改变,是一种良性乳腺疾病。此病好发于30~50岁的女性,是最常见的一种良性乳腺疾病。70%~80%女性有不同程度的乳腺增生。

许永庆说,乳腺结节可以由多种病变引起,常见病变有如下七个方面:
一是乳房感染。是一种良性病变,其特征是乳房内形成触痛性结节,伴有乳头分泌物产生,好发于哺乳期妇女。
二是脂肪坏死。是一种良性病变,其特征是乳房内脂肪沉淀形成结节,常因意外或手术损伤造成。

而乳腺结节与乳腺增生症是不同的,结节有可能是良性的也有可能是恶性,恶性的就是人们常说的肿瘤了,但这需要结合检查结果综合判断,如果考虑良性,建议定期3~6个月复查;如果考虑恶性或者不能排除恶性,那么肯定要外科手术,要么穿刺活检明确诊断,要么直接手术。

四是纤维腺瘤。是一种良性病变,是乳房内形成无痛性结节,多为圆形或椭圆形,富有弹性,好发于20~30岁的女性。

同时,还要学会自我检查,从20岁开始,就需要有意识地对乳房进行自我检查了。月经正常的妇女,月经干净后第7~10天是乳腺检查最佳时间,此时雌激素对乳腺的影响最小,乳腺处于静止状态,容易发现病变。绝经后的女性可以每个月选择固

五是单纯性囊肿。一般为良性,部分有恶变的可能,其特征是乳房内形成充满液体的囊肿,囊肿活动性大,常于月经前出现,月经后消退,多好发于30岁以上或接近绝经期的妇女。

乳腺的体检怎么做?
许永庆建议每个成年女性一年至少进行一次乳腺体检,年龄小于35岁的女性,首选超声;年龄大于40岁的,建议钼靶和超声同时检查。对于体检有问题的或者家族有乳腺疾病史的,建议每半年体检一次。

六是导管内乳头状瘤。一般为良性,部分有恶变的可能,其特征是乳晕下形成结节,伴有无痛性乳头血性溢液,好发于45

岁以上的妇女。
七是恶性肿瘤。是一种恶性病变,其特征是乳房内形成形状不规则、边界不清楚、质地坚硬的结节,好发于围绝经期或绝经后的妇女。

如何预防乳腺癌?
许永庆建议大家做到以下四点,可有效预防乳腺癌。

一是迈开腿。每周至少运动4小时的女性,其患乳腺癌的概率会有所降低。

二是拒绝烟酒。烟酒对于女性来说,危害比男性大;一旦长期饮酒,患乳腺癌概率可能会增高。

三是少熬夜。美国凯斯西储大学一项新研究发现,每晚睡眠不足6小时的绝经妇女患乳腺癌的危险是睡眠时间充足妇女的两倍。

四是多摄入绿色蔬菜。哈佛大学公共卫生学院一项研究发现,吃菜花、卷心菜、西兰花等蔬菜较多的女性可以有效预防乳腺癌。

聚焦 健康

医疗前沿

延安大学附属医院
本报讯(通讯员 姜磊)近日,记者从延大附院获悉,延安医疗集团再添三名新成员,铜川市妇幼保健院、清涧县人民医院、延川县妇幼保健院加入延安医疗集团。

延安医疗集团再添三名新成员

据了解,延安高新医院按照延安市残联和残疾人福利基金会安排部署,于2019年11月25日起,历时11个月对宝塔区、安塞区、宜川县、延长县、子长市等9个县(市、区)136个乡镇街道(社区)1336个行政村的残疾人等级与身体状况、家庭经济情况进行筛查,共筛查22682人,其中患有类风湿性关节炎2952人,脊柱侧弯498人,癫痫331人。

延大附院荣获2021年度第七届优秀医院管理团队“众星成城奖”

本报讯(通讯员 李正正)7月29日,“第十六届中国医院院长年会”在湖南长沙举办,年会以“创新价值链”为主题。在开幕盛典上,来自全国各地近40家医院的优秀管理团队喜获2021、2022年度第七、八届优秀医院管理团队奖及2021年度优秀医院管理团队@红色先锋奖的殊荣。延大附院榜上有名,荣获第七届众星成城奖。

延大附院坚守黄土高原,历经70年发展,始终保持着这块土地长存的革命精神和初心,是延安精神的坚定实践者。从2009年开始,该院探索新的发展模式,遵循管办分开原则跨地域托管县级医院,2013年组建延安医疗集团,发挥

公立医院在城市医疗集团中的牵头作用,统筹负责居民预防、治疗、康复、健康促进等一体化、连续性医疗服务。目前,集团化发展良好,社会效益明显。延大附院高度重视信息化建设,从2017年起开始智慧医院建设,2018年在医联体内建立了基于云计算、大数据、物联网和人工智能等技术的影像平台、心电云平台,2020年9月成为陕西省首批通过互联互通四级甲等水平的三级综合性医疗机构,2021年获批省级区域医疗中心建设单位。2022年7月4日发布的《2020年三

级公立医院绩效考核》结果中,延大附院排名较2018年提升了382个位次。艾力彼发布的医院蓝皮书《中国医院竞争力报告(2022)》中,延大附院入围“2021年度地级城市医院100强”第80名。

大医精诚

延安市人民医院
本报讯(通讯员 师丽)近日,西安医学院临床医学院一行43名师生来到延安市人民医院进行暑期社会实践活动,让医学生“零距离”接触临床工作,了解医务工作者的日常,努力践行“医德医术并重、基础临床融通、全程技能实践、医教协同育人”的人才培养模式,促进在校医学生向医务工作者的角色转换。

把纸上所学用于医疗实践中

西安医学院临床医学院学生来延开展暑期社会实践活动
社会实践活动是贯彻党的教育方针的重要措施,同时也是加强和改进高校思想政治的重要途径。西安医学院临床医学院通过本次在延安市人民医院的社会实践活动,让学生们更加直观和深刻地了解到医生这个职业的责任感和使命感,为今后的医学生涯、为传承党和人民的卫生健康事业,积极服务健康中国战略,打下坚实的基础。

摔成“恐怖三联征” 康复训练得痊愈

本报讯(通讯员 吴晓娟)“谢谢曹大夫,谢谢疼痛康复科全体医护人员,是你们精心的治疗和护理,帮我解除了困扰已久的病痛。”近日,小王再次来到延安市人民医院,亲自感谢帮他康复的疼痛康复科医护人员。

是肘部严重的高能量创伤,在当地医院经住院手术治疗后好转出院。3个月后,小王发现自己的右臂骨折部位及肩关节疼痛难忍,活动受限,生活不能自理。焦急之下,来到延安市人民医院疼痛康复科就诊,开始康复治疗。治疗师曹彦荣接诊后,结合影像检查给小王做康复评定,发现小王右侧肩部肌群肌力4级、屈和伸肘肌群肌力4级,腕腕4级和伸指3级(环指和小指),右肘部屈伸功能以及肩关节活动受限严重,右手掌侧及环指和小指偶有麻木,肢体深觉感觉减退。

鉴于小王的康复评定结果,曹彦荣为其制定了详实周全的康复治疗计划。在康复计划前期对患者进行理疗,使用超声波、低频电、蜡疗等治疗,促进消炎消肿,软化瘢痕、肌肉,促进血液循环。确认小关节稳定后,重点进行肘关节以及肩关节周围软组织的松懈和放松,防止骨化性肌炎和肌肉粘连的形成。中期加入轻量性和弹性带训练以及对肘屈肌、肘伸肌、前臂旋前肌和肩部的轻柔强化训练。治疗过程给予徒手肘关节软组织松解术、关节活动度(ROM)保持-放松技术、静止性牵引、本体感觉神经肌肉促

进法(PNF)、关节松动技术、冰敷等。经过3个多月的康复训练,小王的肘关节主动活动度屈伸功能灵活,被动活动度接近正常,肩关节活动自如,右手恢复基本活动能力,刷牙、洗脸、洗澡、穿衣正常。

十岁男童先天并趾 医院施术重获正常

本报讯(通讯员 陈琪璐)10岁男孩小宇(化名)右脚的1/2趾自出生时就“合二为一”,自懂事以来,非常抗拒露出右脚,从来不穿凉鞋。随着年龄增长,足趾畸形明显,小宇的父母心里十分焦急,为了让孩子不再自卑,经过多方打听得知北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)手足外科长期开展此类手术,于是带着孩子来到手足外科就诊。

管英杰主任在临床上接触过许多并趾畸形的病例,得知小宇的情况,带领手足外科团队对小宇进行了详细查体和完善相关检查,确定了小宇的并趾具备手术指征,可以进行手术矫正,决定为小宇手术矫正。经过沟通并征得同意后,手足外科主任管英杰带领手足外科副主任医师王宝喜、住院医师付雷等为小宇成功实施了趾畸形分离并趾手术,手术用时1小时20分钟,目前小宇已顺利出院。

管英杰提醒广大家长,两个或两个以上的手指,部分或全部组织成分相连是“并指(趾)畸形”,属于先天性畸形。先天性多指(趾)畸形(polydactyly)是手足部最常见的一种先天性畸形,可伴并指(趾)及短指(趾)畸形。并指(趾)畸形在临床上并不难治,大部分患儿通过手术治疗及术后功能锻炼,都可实现预后良好。多指(趾)畸形不仅会造成生理功能障碍,很多时候会造成孩子心理健康障碍。如果发现孩子并指(趾)畸形,应及时带孩子到医院就诊,最好在孩子上幼儿园之前开展手术。

仁爱创新

北医三院延安分院

他们为什么送锦旗?

记者 宋伟

7月25日一大早,宜川县集义镇残疾人专职委员邓天民带着几位受助残疾人,来到延安市残疾人联合会,将一面写有“助残恩情大如天,爱心助残情系民”的锦旗送到教育就业科科长刘艳丽手中,以表达对市残联、市残疾人福利基金会及延安高新医院3年来接连不断对他们实施救助和康复治疗的感激之情。

“我们的好政委,残疾人的贴心人,邓天民本身就有残疾,行动不便,还经常深入我们残疾人家庭,访贫问苦,用自己微薄的工资,为残疾人家庭解决实际困难,连续4年在全国助残日期间拿出3.2万多元,购买米面油,为全镇200多户重度残疾人免费发放,受到广大残疾人的好评。”一同前来的残疾人你一言我一语地讲述着他们感受到的一切。

和邓天民一起来送锦旗的李彩贤是村级残疾人专委,连续3年组织残疾人住院。集义镇如意村残疾人赵建帮连续3年来高新医院住院;集义镇渠里村残疾人李彦、马爱胜都是连续两年来高新医院住院治疗。

“前段时间,天民和彩贤下乡深入残疾人家庭走访探视,了解到重度残疾人下地干活不放心家里还有的重度残疾人,他们就紧急联系了宜川县移动公司为全镇180户重度残疾人免费安装监控,同时了解到部分残疾人需要康复治疗,他们就先后组织两批70多位需要康复治疗的残疾人到延安高新医院进行康复治疗。今天,送给延安市残联和残疾人福利基金会及宜川县移动公司的锦旗都是邓天民和李彩贤两人自掏腰包制作的。天民和彩贤真是全心全意为人民服务的好同志!”残疾人李彦和马爱胜在感谢信中说。

“我自己所做的那点真的微不足道,真正要感谢的是咱们的宜川县移动公司,他们给残疾人家里安装了监控,延安市残联、残疾人福利基金会拿出项目资金安排救治,特别是高新医院在自身发展十分困难的情况下,还为我们减免费用进行康复治疗,我们真是打心眼里感激!”邓天民说。

据了解,延安高新医院按照延安市残联和残疾人福利基金会安排部署,于2019年11月25日起,历时11个月对宝塔区、安塞区、宜川县、延长县、子长市等9个县(市、区)136个乡镇街道(社区)1336个行政村的残疾人等级与身体状况、家庭经济情况进行筛查,共筛查22682人,其中患有类风湿性关节炎2952人,脊柱侧弯498人,癫痫331人。

2020年6月1日起,针对每一个残疾住院患者,细化诊疗措施,提高治疗效果,保证服务质量,并依据残疾人医疗救助文件,按照残疾等级医院给予医保报销后自付费用80%~100%的减免救助。截至目前,共救助残疾人2663人,住院费用救助280余万元,极大地缓解了残疾人群体的经济负担,防止了有病硬抗、因病致贫、因病返贫的问题发生,确保弱势群体获得民生医疗保障。

母乳喂养促进 健康教育先行

延安市博爱医院举办“世界母乳喂养周”宣传活动

本报讯(通讯员 郝笑娜)今年8月1日至7日是第31个世界母乳喂养周。今年的主题是“母乳喂养促进 健康教育先行”。8月3日,延安市博爱医院在门诊楼前举办了“世界母乳喂养周”宣传活动,动员医疗机构及支持母乳喂养的社会各界大力开展母乳喂养宣传教育,加强母乳喂养咨询指导。

首先,副院长孙艳丽向大家讲解了母乳的重要性,她表示,母乳是宝宝的黄金食粮,是最理想的天然食物,是100%安全的第一针疫苗,还有利于妈妈的产后恢复,希望宝妈宝爸们能够深刻认识到母乳喂养的重要性,用母乳点点滴滴滋养,为国家和家庭优生优育。

其次,在母乳喂养知识有奖竞赛环节,宝妈宝爸们纷纷积极回答,现场互动连连,气氛活跃。妇产科医护人员还为准妈妈讲解了正确的抱娃姿势,并给予现场体验、指导。10余位孕产妇及家属参加活动。

副院长刘文忠表示,世界母乳喂养周是由世界母乳喂养行动联盟组织发起的一项全球性活动,母乳喂养对促进儿童健康至关重要,因此,我们举办这次活动普及母乳喂养的知识和技巧,提高了社会母乳喂养知晓率,让大家都知道保护母乳喂养是社会各界共同责任,更好地营造保护和支

医者仁心倾情回馈家乡 文明实践健康送到基层

宝塔区人民医院党委开展“新时代文明实践送健康走基层”主题义诊活动

本报讯(通讯员 赵浩然)“医者仁心倾情回馈家乡人,赤诚向党文明实践送健康。”8月4日,宝塔区人民医院党委开展的“新时代文明实践送健康走基层”主题活动走进青化砭镇王庄村,这是医院党委将新时代文明实践志愿者活动与白求恩巡回医疗服务有机融合,在全方位保障宝塔百姓健康的同时,将新思想新理论的春风送入寻常百姓家。

8月4日,该院领导艾小青带领由专家、业务骨干、医护志愿者组成的新时代文明实践志愿者小分队,奔赴她的家乡——青化砭镇王庄村,开展“新时代文明实践送健康走基层”主题活动,将健康回馈给她的父老乡亲。活动现场,志愿者们为王庄村百姓免费体检,专家们现场为大家进行义诊,嘱咐用药和饮食方法,提出合理的诊疗建议,为每位村民免费赠送了清热解毒的药品。

艾小青用通俗易懂的语言为体检、问诊结束的群众上了一堂“慢性病解读”的微健康宣教课,使现场百姓对慢性病有了更直观的认识,普遍提升了健康意识。随后她又与大家共同分享了《习近平谈治国理政》(第四卷)。通过艾小青深入浅出讲解,乡亲们更加认识到保护生态环境的重要性,也进一步读懂了绿水青山就是金山银山的道理。一位老农说:“土地是我们的命根子,茂盛的草木树林、干净的小河流水就是我们农村人的财富,为了子孙子孙,我们也要保护好这村里的山山水水。”