

得了乳腺癌怎么办?

记者 宋伟 刘晶

女性的乳房永远和生命、美丽联系在一起,它保持着女性身材曲线,也是妈妈为宝宝们准备的天然“口粮”,担负着哺乳新生命的重任。然而,乳房也是女性身体最脆弱的部位,其发生恶变率非常高。在我国,乳腺癌已经成为女性恶性肿瘤发病率最高的病种,每年新发乳腺癌约25万例,其增长速度约是世界平均水平的2倍。根据中国国家肿瘤登记中心数据,陕西省每年新增病例数近5000例,约占女性恶性肿瘤的15%。由此可见,乳房健康不容忽视。

那么,乳腺癌有哪些症状,如何判断,如果得了究竟应该怎么治疗?为此,我们采访了延安市人民医院心胸肿瘤外科副主任、副主任医师王媛媛。

乳腺癌有哪些症状

乳房肿块:乳房肿块是乳腺癌的特征之一,多数无明显疼痛或仅有轻微疼痛。多成不规则形,硬如石,边界不清;肿块逐渐增大,不随月经周期改变。

乳头溢液:乳头可出现血性或淡黄色溢液。

乳房形态异常变化:肿块周围可出现凹陷,乳头逐渐内缩、偏斜或两侧乳头不对称。

乳房橘皮样改变:这是因为癌细胞堵塞侵犯皮下淋巴管所致,使皮肤

看起来像“橘皮样”。这个症状多数需要专业医生去判断。

腋窝淋巴结肿大:乳腺癌可出现同侧或对侧腋窝淋巴结肿大,但淋巴结肿大不代表恶性肿瘤。

如何进行乳房自查

王媛媛说,首先,是时间的选择,我们最好选择月经后的一周;这也是行乳房其他检查的最佳时间。

其次,我们可以选择光线充足的房间,脱去上衣,站立于镜子前,手臂自然下垂;观察双侧乳房的大小、对称性,皮肤颜色,乳头周围有无红疹等改变。

然后,我们平躺,将手臂枕于脑后,另一只手则食、中、无名三指并拢,用指腹对乳房用画圈的方式按一定方向进行轻柔按压触摸检查,感受是否有疼痛、肿块等异常。注意一定不能捏,这样会误将乳腺腺体误认为肿块;检查完乳房后,继续对腋窝和锁骨进行触摸按压检查;最后不忘轻轻挤压乳头,看看乳头是否有分泌物流出。检查完一侧后以相同的方法对另一侧乳房进行检查。

值得注意的是,自查不能替代医学检查,应每年定期寻求专业乳腺科医生检查。

乳腺癌一定会失去乳房吗?

王媛媛说,患乳腺癌后,传统观念

是全乳房切除手术。但实际上,相较传统手术方式,还有保留乳房的手术。这种手术,创伤小,对整个乳房的形态并不会产生明显的影响,对患者心理和生活影响小,更重要的是不会让远期治疗效果打折。但要做这种手术患者必须肿瘤较小,距离乳头比较远以及病人术后可以接受后期化疗,同时符合以上条件的患者才可以考虑保乳手术的机会。

不具备保留乳房的条件的乳腺癌,手术就需要将患病侧的乳房全部切除,这样会造成女性前胸部两侧不对称而影响美观。现在,我们可以通过乳房再造的方式来再造一个新乳房,以改善这个问题。

乳房再造,就是通过再造的方式重新塑造一个乳房。分为假体再造和自体皮瓣再造。假体再造就是不损伤自身身体其他部位组织,而是通过植入乳房形状的硅胶假体的方式来恢复乳房的形态,保持美观。这种硅胶假体分不同型号和大小,可以满足不同大小和形状的乳房。自体皮瓣再造是乳房再造的新技术,能够造出看上去最自然的乳房。通过把自身腹部、背部或其他部位取到的组织做成皮瓣、皮肤、脂肪和肌肉造成新乳房。最常用的是腹部皮瓣和背阔肌皮瓣。另外,如果条件不够,还可以自体组织联合假体再造乳房。

乳腺癌术后康复锻炼

王媛媛说,乳腺癌术后,特别是乳房全切后,胸部会留有一道很长的瘢痕,如果不进行功能锻炼,会导致瘢痕挛缩,严重者可能导致胳膊不能抬起,因此要进行功能锻炼。

术后1~2天:适当开始握拳,伸直、屈腕活动;

术后第3~4天:适当活动上肢,可以开始屈腕、屈肘、伸前臂锻炼;

术后5~7天:患侧手摸对侧肩,同侧耳(可以用健侧上肢托住患侧上肢);

术后8~10天:练习肩部抬高,伸直,屈曲90°;

术后10天后开始进行上臂伸展,上臂爬墙,触摸头顶,触摸对侧耳朵的活动。

功能锻炼必须严格遵循循序渐进的顺序,不可随意提前,尽可能在1~2个月内患侧上臂能伸直,抬高绕过头顶摸到对侧耳朵,肩关节功能达到术前同样状态。

得了乳腺癌不可怕,可怕的是我们失去了生活的信心,降低的生活的质量,失去了美的标准,垮掉了以往的自信,但愿这篇文章能给你带来些许希望。

聚焦 健康

大医精诚

延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

患者突发室颤生命危 多学科协作抢救转为安

通讯员 赵锦怡

近日,延安市人民医院全科医学科收治了一名心功能衰竭患者,经过3天的对症治疗,患者症状明显改善。然而,就在一切看似平静的时候,一场突如其来的危机悄然而至。

1月6日下午,全科医学科的医护人员一如既往地病区忙碌着,突然听到正在查房的高双艳副主任医师急促的呼救声:“快!14床病人室颤了,请心内科会诊。”

闻讯而至的李毅主任医师到达现场指挥,医护人员们也迅速行动起来,井然有序地进行着抢救工作。井蕊瑛

护士紧急推来急救车,张苗护士随即建立静脉通路,尚双艳副主任医师立即对患者进行胸外心脏按压。与此同时,接到急诊电话的心内科贺继忠副主任医师也带着心电除颤仪迅速赶到病房,立即对患者进行心电除颤。在李毅主任医师的指挥下及全体医护默契配合下,患者成功心电复律,数分钟后意识逐渐恢复,但其生命体征仍不稳定,遂紧急联系重症医学科会诊。

重症医学科杨蓉副主任评估病人后,考虑患者系青年女性,既往有

扩张型心肌病病史,目前潜在风险较大,有再次室颤及心源性猝死的风险,与家属交代病情后,将患者转入重症医学科继续进一步救治。经过综合治疗,目前患者意识恢复,生命体征基本稳定。

对于室颤患者而言,时间就是生命,每一个抢救环节都至关重要。尚双艳副主任医师的敏锐观察和果断决策,为抢救争取了宝贵的时间。李毅主任医师指挥若定,调动各方资源,确保了抢救工作的有序进行。井蕊瑛护士和张苗护士迅速建立静脉通路,为

抢救提供了必要的支持。心内科贺继忠副主任医师心电除颤的精准操作,是患者成功心电复律的关键。重症医学科杨蓉副主任医师对患者的综合评估和后续治疗计划,为患者的康复奠定了基础。

这次多学科协作抢救中,医护人员的专业素养和团队协作精神得到了充分体现。他们面对突发状况,迅速反应,准确判断,默契配合,为患者的生命安全筑起了一道坚实的屏障,赢得了患者家属的感激与信任。

“长安方氏头针流派传承工作站”落户市人民医院

本报讯(通讯员 范文娟)近日,西安市中医医院针灸推拿康复科主任、“长安方氏头针流派”第三代传承人安军明教授一行3人来到延安市人民医院,为长安方氏头针流派传承工作站揭牌并作学术讲座。

揭牌仪式上,延安市人民医院党委副书记、院长李晖说,中医凝聚了我们几千年的传统智慧,它的辩证方法、中药的应用及中医诊治技术具有独特疗效,而中西医结合的诊疗技术更是

结合了中西医的各自优势,提高临床治疗效果,是现代医学发展的必然趋势。希望大家借助长安方氏头针流派传承工作站在我院扎根发展的良好契机,结合各自专业特色和病人需求,将方氏头针技术在我院积极应用,稳步发展。

随后,长安方氏头针流派工作站传承人安军明教授和该院党委副书记、院长李晖共同签订了合作协议并揭牌。拜师仪式上,市人民医院中西

医结合老年病科/保健科主任王治国向安军明教授呈上拜师帖、敬茶、献花,安军明教授向王治国主任颁发了传承人证书。

在随后举行的学术讲座上,安军明教授讲授了《方氏头针及其在面瘫中的应用》。方氏头针被誉为当代陕西中医科技史上三大发明之一,采用飞针直刺进针法,轻捻、重压、震颤三联动进针手法,快速出针、穴位按压等一整套规范操作手法,广泛应用于内、

外、妇、儿、五官等各科疾病。该针法对神经系统疾病及神志相关疾病疗效更佳。

据悉,长安方氏头针长安方氏头针流派工作站入驻,将为该院中西医结合老年病科/保健科、中医科、疼痛康复科的针灸技术发展提供一个更广阔的学术交流平台,也创造一个中医适宜技术推广的良好环境,助力延安市中医及中西医结合事业的良性发展。

仁爱创新

北医三院延安分院

实战演练护新生

通讯员 马慧

“足月吗?羊水清吗?肌张力好吗?哭声和呼吸好吗?”

“快!辐射台保暖,摆正体位,温暖毛巾擦干全身。”

“口鼻吸痰、氧气、复苏囊,正压通气……”

“心率小于60次/分,立即胸外按压……”新生儿病区姬婷婷副主任医师行胸外按压配合,杨异主治医师给予正压通气。“1-2-3-吸;1-

2-3-吸……1-2-3-吸。”

近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)儿科新生儿病区联合麻醉手术科、产科协同组织开展了新生儿窒息复苏应急演练及专题讲座。首先新生儿团队通过理论授课、分模块演示和组建团队模拟演练的方式从“产前咨询、组建团队、复苏物品准备、初步复苏、正压通气、气管插管、胸外按压、给药

及特殊情况的处理”等内容进行了系统性培训。

随后,儿科、产科、麻醉手术科医生和助产士多名人员参与,随机组合进行演练,分别模拟早产儿、羊水粪染等不同情境下新生儿窒息复苏的救治及转运演练。在整个实战演练过程中,每个小组的医护人员都能根据评委现场出的“考题”,进行精准评估,快速反应,顶住压力,有条不紊完成初步

复苏、正压通气、胸外按压、药物治疗等一系列专业救治。

演练结束后,儿科主任潘维伟从专业的角度对本次演练及考核作出针对性点评,对新生儿窒息复苏的急救流程进行了规范性指导。同时,他表示新生儿窒息复苏不仅仅依靠的是单人操作技术,更重要的是急救者之间的配合,这样才能赢得最佳抢救时间,取得最好的抢救效果。

延安市中医医院有了“陕西省中医学学术流派传承工作室”

本报讯(通讯员 同丽静)近日,陕西省中医药管理局公布了陕西省第二批中医学学术流派传承工作室建设项目名单,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)“陕北霍氏中医内科流派传承工作室”获批建设。

陕北霍氏中医传承近两百年,历经六代人的坚守和积淀,积累了丰富

的诊疗经验,在陕北地区影响广泛。陕西省第二批中医学学术流派传承工作室项目的成功获批,标志着该院中医传承发展开创了新局面。

1月9日,该院召开了“陕北霍氏内科流派传承工作室启动会”,就工作室建设目标、阶段计划、人力物力保障机制等方面进行了深入探讨,确保流

派传承工作的持续推进。霍氏中医学学术流派是在长期历史发展过程中形成的具有独到的学术思想及临床诊疗技艺,有清晰的学术传承脉络和一定历史影响及公认度的学术派别,开展流派传承工作室建设项目具有重要的历史意义和现实意义,医院全力支持流派传承建设工作。

流派代表性传承人霍涌波主任医师表示,工作室将严格按照建设要求,守正创新,做好传承工作,通过工作室建设,总结流派学术思想,推广应用特色技术,建设流派示范门诊和工作室,培育传承人才,扩大辐射影响,带动本院乃至地区中医药传承与创新工作。



医疗前沿

延安大学附属医院

延大附院斩获陕西省唯一“智慧医院主题(西北)区域优秀奖”

本报讯(通讯员 冯伍)延大附院自2017年智慧医院建设以来,信息化建设成果显著,各项业务能力显著提高,近日,在《第七届中国医院管理奖》评选中,该院申报的《智慧医院建设助力区域医联体的发展》,由来自全国的1758位专业评委匿名盲评打分,一路披荆斩棘从1560个人围案例中脱颖而出,斩获陕西省唯一“智慧医院主题(西北)区域优秀奖”。

据悉,中国医院管理奖历经七年,是全国医院管理领域最具影响力、覆盖面最广、主题最全、案例最多、评委最多、评选也最为公正公开的最高奖项之一。

2023年12月26日,由行政负责人马鹏牵头,带领网络中心和重症医学科的成员,申请了《基于AI边缘计算及多模态技术的重症监护行为管理研究》的课题,经过形式审查、专家初审、正式答辩评审,获得“重症护理智能机器人系统研发”项目协作单位的审批,此项目将为医院重症医学科病房提供全面智能化管理和教学服务,构建一个全面的重症病房智能管理与教学系统,通过模型学习规范重症治疗行为,提高医疗服务质量和效率,同时优化科室管理,降低能耗和设备维护成本。

延大附院自智慧医院建设以来,改变了传统就医模式,有效改善了患者“三长一短”的就医问题,通过手机等设备可查询各类医疗信息,实现预约挂号,线上医保脱卡支付,就医流程便捷、高效,提升了老百姓的就医体验感;改善医疗资源分布不均,实现优质资源下沉,基层老百姓在家门口就能享受三甲医院的诊疗服务。促进了基层专业医疗人员诊断水平的不断提升,实现同质化诊疗;细化了医疗数据颗粒度,为医院成本核算、运营管理提供科学的决策依据;全面实现结构化病历运行,为医学大数据应用和医院医教研的协同发展打好坚实的信息化基础。2019年延大附院成为陕西省首家通过互联互通四级甲等水平的三甲综合性医疗机构,申报科研项目6项,获得国家、省、市各种奖项12个,得到同行的认可和好评。

陕北首例冠脉冲击波治疗严重钙化PCI手术在心脑血管病医院完成

本报讯(通讯员 张洁)近日,延大附院心血管病中心在高峰主任指导下,冠脉介入团队由李飞主任主刀、刘哲副主任、冯逸清主治医师共同成功完成了陕北首例应用冠脉冲击波治疗系统处理严重钙化病变的PCI手术。手术的圆满成功,显示了心脑血管病中心冠脉介入团队在冠脉钙化病变治疗上的精湛技术,让心脑血管病医院处理复杂冠脉病变的水平达到新的高度。

今年62岁的柴先生,近1个月来反复体力活动时感胸前区憋闷不适,伴呼吸困难、乏力、出汗,休息后3~5分钟可缓解。来到心脑血管病医院门诊就诊,后收治入院,患者完善相关术前检查后,确诊为冠状动脉严重钙化病变,手术中,冠脉介入团队先处理右冠中段病变,后使用顺应性球囊扩张远段病变处,但局部钙化重,反复预扩张不充分,遂使用冠脉冲击波治疗系统处理中段钙化病变。经证实中段钙化环不同程度打开,使用非顺应性球囊PTCA(经皮冠状动脉腔内血管成形术,从狭义上是指冠状动脉球囊扩张术,但广义上包括多种冠心病的介入治疗方法)后植入支架,再次造影及检查支架贴壁良好,结束手术。

冠脉钙化病变常被喻为经皮冠脉介入治疗(PCI)中“最硬的骨头”。传统的钙化处理技术和器械也都存在着一定的局限性,国产囊内冲击波技术(IVL)作为一项创新性的血管钙化斑块处理技术,不仅对浅表钙化有作用,也是目前唯一有效处理深层钙化的治疗技术。

PCI手术是经皮冠状动脉治疗的英文缩写,是一大类介入治疗冠心病的方法的总称,冲击波球囊可以起到激化震动的作用,能充分作用于血管内膜下钙化,将环形、偏心或深层的钙化斑块压裂,改善血管顺应性,并为后续治疗做好准备,同时对管腔内膜和正常血管组织不造成损伤。因此对于钙化病变而言,冲击波球囊是非常好的新利器。



服务公卫 兜底健康

延安市第二人民医院

延安医疗集团传染病分院进行2023年度领导班子述职测评

奋力创建区域传染性疾病预防中心

本报讯(通讯员 艾延镇)近日,延大附院对延安医疗集团传染病分院领导班子2023年度工作进行了全面考核。考核组一行通过听取汇报、查阅资料、实地查看等方式,对该院“十四五”规划进展情况、医院党建、干部管理工作、党风廉政建设、一体化管理推进落实情况、医疗质量、运营效率、医保管理、满意度评价等方面工作进行了现场检查。

会上,延大附院党委副书记赵洁肯定了传染病分院自托管以来所取得长足发展与进步。她说,分院班子成员通过考核测评梳理全年工作,强化综合能力,立足岗位,进一步明确工作目标,要切实保障考核测评工作质量。考核组要严格遵守政治纪律、组织纪律和工作纪律;分院干部职工要本着对医院负责、对工作负责、对自身负责的原则,客观公正评价领导班子和干部,实事求是反映问题,为医院发展提出建设性意见。要凝心聚力,攻坚克难,推进医院高质量发展。要通过明确群众需求和服务方向,进一步整合医疗资源、补齐短板,找政策支撑、抓内涵质量,不断提升医院服务水平。

院长武剑锋代表医院领导班子就传染病分院2023年度工作完成情况围绕持续推进党建及党风廉政建设、全年业务指标完成情况、业务水平持续推进,医疗服务水平不断提高、行政管理质量和后勤服务水平进一步提高等四个方面及存在问题及下一步工作计划等内容进行了全面汇报。

随后,全体参会人员分别围绕思想政治建设、组织领导能力、业务能力提升、党风廉政建设及德、能、勤、绩、廉等方面对领导班子及成员履职情况进行了民主测评。

据悉,医院将进一步优化管理,以改扩建项目为契机,依托国家公立医院改革与高质量发展示范项目建设,不断提升医疗服务意识,改善患者就医体验,持续推进医院高质量发展,奋力创建区域传染性疾病预防中心。