

中医药如何让乳腺癌患者活得更好

专家称“乳腺结节”并不可怕,科学做好乳腺自检



中医专病

多年来,我国在乳腺癌筛查与治疗领域取得了长足进步。尽管每年新发病例数仍在上升,但患者总体生存率已显著提高,带癌长期生存的女性群体日益庞大。于是,医学界的关注点也悄然转变——从“怎么治好病”,延伸到“得了乳腺癌之后,怎么活得更久、活得更好”。本期《中医专病》栏目,我们特邀江苏省中医院乳腺外科副主任中医师宋波洋,来和大家聊聊乳腺癌的预防、早期发现,以及中西医结合的全程管理。 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

不良习惯让乳腺癌年轻化

中医将乳腺癌称为“乳岩”,形容其肿块坚硬如石。医书《外科正宗》指出,此病多因忧思郁结、所愿不遂,肝脾气逆,以致经络阻塞,最终结积成核。简而言之,中医很早就强调“情志”在乳腺癌发病中的作用,这现代医学认为长期精神压力、负面情绪会影响免疫和内分泌,进而增加癌症风险的观点不谋而合。

很多人觉得,乳腺癌是四五十岁以后才要担心的事。但临床中,年轻患者早已不稀奇。不久前,一名20岁的女大学生小依(化名),洗澡时摸到右侧乳房有一个不痛不痒的硬块。她想起在社交平台上看过的科普视频,赶紧去医院检查,结果确诊为右侧乳腺癌。她没有家族病史,但生活习惯很有代表性:长期熬夜,经常凌晨两三点才睡;学业压力大,精神紧张;吃饭靠外卖,偏爱高脂食物。

宋波洋指出,乳腺癌的发生确实和年龄、遗传、激素水平密切相关,但生活方式同样举足轻重。高脂、高糖饮食,加上精神压力、睡眠不足、缺乏运动,多重因素叠加,就助推了乳腺癌的“年轻化”趋势。“特别要提醒的是,肥胖会明显影响雌激素水平,是乳腺癌的重要风险因素。此外,研究发现,晚育、未育也会提升患病概率。”他补充道。

科学做好乳腺自检

不少女性月经前会胸胀,摸起来有硬块,容易恐慌。宋波洋建议,自检的最佳时间是月经结束后的第3到5天。方法很简单:挺胸,双手并拢,用指腹以触摸的方式,仔细按压整个乳房和腋窝。如果摸到质地很硬、推不动、活动度差的肿块,或者锁骨附近淋巴结肿大,要尽快去医院。同时,可以对着镜子观察,看两侧乳房是否对称,



专家名片:

宋波洋,江苏省中医院乳腺外科副主任中医师,第六批全国名老中医药专家学术经验继承人,师从江苏省国医名师许芝银教授。擅长乳腺癌的手术治疗,乳腺癌术后中医治疗,浆细胞性及肉芽肿性乳腺炎中药治疗,乳腺增生症及桥本甲状腺炎的中医治疗。

皮肤有没有像橘子皮一样的小坑或凹陷,乳头有没有血性分泌物,或者出现红肿、局部形状改变、腋窝疼痛等,这些都需要及时就诊。

另外,很多人体检发现“乳腺结节”就担心癌变。宋波洋解释,通常报告上写“3类”的结节,大多倾向良性,恶性概率不足2%。只要长期稳定,不用太担心。但如果随访中发现结节形态变化,比如从平行生长变成垂直生长、边界变模糊、血流信号异常,或者出现恶性钙化,那就要高度警惕了。医学上有一种“种子学说”,认为有些结节从一开始就是恶性的,不是良性变来的,所以随访中尤其要关注新长出来的结节。

“很多患者确诊后第一反应是害怕切除乳房。其实从上世纪80年代起,保乳治疗越来越受重视,如今中国的保乳率已相当

高。”宋波洋称,保乳手术是在切除病灶和周边安全范围的同时,尽量保留乳房外形。如果实在保不了,还可以用自体组织移植或硅胶假体来重塑外形,技术成熟,安全性有保障。

中医护航乳腺癌全程管理

宋波洋提及,中医药在乳腺癌治疗中历史悠久,核心原则是“扶正祛邪”。通过多种方式,中医药可提高整体疗效、改善生活质量。例如,有的患者需要先化疗再手术,研究发现某些中药能辅助增强抗癌效果。化疗或术后,患者常出现消化道不适、白细胞降低、乏力等,通过中药调理,身体状态好转,抗癌能力增强,就能坚持完成足量的化疗、靶向或内分泌治疗,“本来因为副作用只能用到60毫克剂量,调理后可能用足

100毫克标准剂量,疗效自然更好。”

对于晚期需要“带瘤长期生存”的患者,生活质量尤其重要。临床上常见的手足综合征、严重腹泻、骨髓抑制等副作用,通过中医辨证论治,都能明显缓解,让患者更有耐受性,实现长期病情稳定。内分泌治疗中,有些年轻女性服药后出现潮热、出汗等类似更年期的症状,中药干预后这些反应大大减轻,提高治疗依从性。

“很多肿瘤患者睡眠不佳,而失眠会损害免疫力,免疫力下降又可能导致肿瘤复发,形成恶性循环。”宋波洋强调,中药调理能有效改善睡眠,提升生活质量。

对于有乳腺癌家族史的女性,他建议从25岁起每年做一次乳腺钼靶检查,每半年做一次B超。

2岁女童洗澡一头栽入浴盆 父亲慌了神,“倒立控水”险送命

前段时间,一名2岁宝宝在家中洗澡时突发溺水、险些丧命。所幸经浙江大学医学院附属儿童医院PICU团队全力救治,孩子最终转危为安。浙大儿院PICU副主任杨子浩主任医师提醒:幼童在家中澡盆溺水并非个例。“哪怕家长只离开一分钟去取东西,也绝不能让宝宝独自留在澡盆里,危险就在这一瞬间。”

前段时间,2岁的花花(化名)在家中的浴盆里洗澡。家人因临时有事离开了几分钟,等返回浴室时,孩子的整个头部已完全没入水中。被捞出水后,花花口唇发紫、怎么叫都没有反应。慌了神的爸爸立即采用“倒立控水”的错误方法“急救”了10多分钟,孩子的口鼻流出了淡血性液体,却依旧昏迷不醒。家长赶紧将孩子送往当地卫生院,之后又被紧急转送至当地医院。然而,送至医院仅半小时后,花花出现了口唇及四肢抖动的症状,气道更是持续喷血,血氧不断下降,情况极度

危急,当地医生紧急联系浙大儿院请求协助。

接到求助后,浙大儿院危重患儿转运中心迅速响应,医护人员第一时间远程指导当地医生调整呼吸支持参数与用药方案,待花花的生命体征稳定后,立即启动转运程序,将孩子安全转运入浙大儿院PICU(内科重症监护病房)进行后续抢救。

入院后,PICU医护团队立即给予了亚低温脑保护、呼吸支持、抗感染等治疗。经过10多个日夜的治疗与守护,花花终于保住了性命,成功撤离呼吸机。目前,孩子已转至浙大儿院莫干山院区康复科病房,接受高压氧等后续康复治疗。

杨子浩主任医师表示,很多家长对野外河道、水库、露天泳池警惕性很高,却极易忽视家中潜藏风险。他表示对于5岁以下的低龄儿童,哪怕只有十几厘米深的水,也足以致命。无论是浴盆、水桶、水缸、洗脸盆,还是家门口的水渠、景观浅

池,只要有蓄水,都有发生危险的可能。“低龄孩子一旦栽入水中,很难自救起身。”

在PICU收治的溺水患儿中,不少孩子在送医前都被家长“倒立控水”。这种看似救命的“土办法”,反而成为“送命操作”。杨子浩主任医师提醒,尤其是当孩子意识丧失,心跳呼吸全无时,应立即进行心肺复苏,千万不能让“控水”占据了宝贵的救援时间。溺水者的核心问题是缺氧,通过心肺复苏逆转缺氧才是溺水急救的关键。

那么孩子落水被打捞上来后,家长应该如何正确施救呢?杨子浩主任医师表示,将孩子救上岸后,应让他仰面平躺在地上,头偏向一侧,大声呼叫他的名字,并拍打肩膀,摸颈部有没有脉搏。如果有意识,有呼吸,就陪在身边给他保暖,等急救车送到医院再做检查。如果没有反应,没呼吸,没心跳,千万别做任何控水动作,直接开始心肺复苏。 潮新闻

三伏天三伏贴又火了 医生提醒:不是人人都适合

7月15日是三伏天的第一天,不少市民已经惦记着贴三伏贴了。在浙江省中医院针灸科,记者碰到了好几位年年来贴三伏贴的市民。有哮喘、鼻炎病史的市民缪师傅分享自身体验:“我贴了十多年,还还没有发作,哮喘一直没犯,也没有出现很严重的不适症状。”市民王女士也是贴三伏贴的常客,“我以前有哮喘,这几年都没有发作,每年头伏、中伏、末伏我都会过来贴敷。”

根据中医理论,“三伏天”是一年气温最高的时段,同时也是调理体质的黄金期,有助于缓解很多在冬季高发的疾病,三伏贴则是冬病夏治的代表性治疗方法之一,将白芥子、细辛、甘遂等药物研磨成粉,用姜汁调膏制成小药饼,贴敷于特定穴位,通过药物对皮肤穴位的自然刺激,达到类似灸疗的效果。医生介绍,“三伏天”气温高,人体经络疏通、气血旺盛,比较利于药物渗透吸收。

浙江省中医院针灸科医生介绍:“贴敷核心穴位是大椎穴,

旁边两个是定喘穴,都是专门针对呼吸系统疾病的。”

浙江省中医院针灸科医生杜万里表示:“经常鼻子不舒服、容易过敏、频繁感冒的人,最适合贴三伏贴。像体质偏热,时常上火、口干舌燥、反复口腔溃疡这类人群,就不适合贴三伏贴。”

医生提醒,面对40天的超长伏期,养生需顺应“暑湿盛、阳气浮”的时节特点,一方面要注意避暑,正午11点至15点的高温时段尽量少出门暴晒;另一方面不要贪凉,出汗后不要立即冲冷水澡或进入温度极低的空调房,以免毛孔骤然收缩,引发不适。此外还要避免“情绪中暑”,通过静坐冥想、听舒缓音乐等方式平复情绪。起居上,顺应夏季昼长夜短的时令特点。

中医专家给出三伏天起居养生建议:“尽量穿棉质透气衣物,出汗就换干爽衣服,防止湿气从皮肤侵入身体。晚上睡觉不超过十一点,早上七点左右起床,不要赖床;中午12点半休息半小时就足够。” 浙江新闻