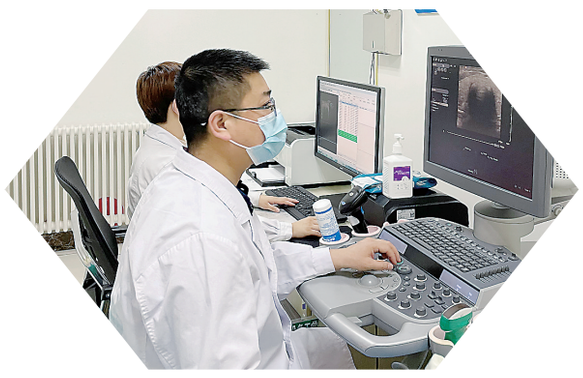
用心呵护“她”健康

——州人民医院乳腺癌筛查工作纪实

本报记者 刘刚林

乳腺科专家坐诊服务



做“乳腺E超”筛查

“特别感谢政府的这项惠民政策,让我们这些聘任教师免费做了乳腺癌筛查。本来觉得自己身体没什么问题,这一检查,医生告诉我,患有乳腺囊肿,让我做进一步检查治疗。”3月1日,在州人民医院刚做完乳腺癌筛查的临夏市某小学聘任教师张女士说道。

近年来,乳腺、宫颈肿瘤发病率逐年上升且呈低龄化趋势,特别是乳腺癌已经成为当今社会威胁广大妇女健康与生命的主要疾病之一。为保障妇女健康,提高乳腺癌的早诊断、早治率,省委省政府将“两癌”免费检查列入10件为民实事,受到了广大妇女的欢迎。

“两癌”检查关系到千家万户,关系着妇女的健康。项目实施以来,我州高度重视,相关职能部门通力协作,认真落实好此项惠民工程。在“三八”国际妇女节来临之际,州人民医院携手临夏市妇联,开展“关爱女性呵护健康”女性免费“乳腺E超”筛查活动,让该市教育系统聘任制女教师,市妇联执委和各镇(街道)、村(社区)女性工作人员等接受了一次专业的乳腺健康检查,为“半边天”撑起了“保护伞”,让大家正确认识、预防乳腺癌,打通了健康临夏建设的毛细血管。

活动现场,许多女职工在排队填写乳腺癌检查登记表,乳腺科里格外忙碌,不少人在门口排队等候检查。医护人员向前来筛查的女职工耐心细致地讲解乳腺疾病的症状、筛查的意义、认知误区及应该如何预防乳腺癌等相关知识。

“你的初步检查没问题”“你患有乳腺增生,需要进一步的检查治疗”“你必须马上住院,赶紧手术治疗”……检查室里,我州拔尖人才、州人民医院乳腺科主任侯峻峰仔细查看一个个检查单,对有问题的开展一对一的咨询服务。“乳房是女性身体最柔弱的器官,独特的生理构造往往使它成为癌症病魔肆虐的领地,让女性在生理和心理上忍受着双重折磨。但是,大家定期做检查,从源头做起,早发现、早诊断、早治疗,完全可以取得很好的治疗效果,提高生活宽度和长度。”侯峻峰说道。

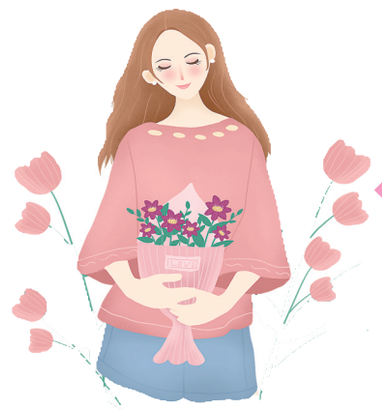
州人民医院乳腺科是我州规模最大、独立建制的乳腺病专科,具有中西医结合等特色治疗,是集手术、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗以及展望放射治疗于一体的单病种、个体化、多学科等综合治疗的新型科室,配备全数字化乳腺X线摄影、超声光散射诊断系统等国际先进乳腺病诊疗设备,为乳腺癌的早发现、早诊治、早治疗提供了可靠保障。同时,该科室和多家上级医院联盟,掌握了乳腺肿瘤穿刺微创活检及治疗、B超引导下乳腺囊肿及乳腺脓肿穿刺引流术、X线或超声定位下乳腺钙化病灶切除术等先进诊疗技术。“近期,我们团队将对晚期乳腺癌进行局部肿瘤微创治疗,逐步开展乳房缺失的重建和乳房畸形的矫治、美容等手术,并将植入式静脉输液港应用于临床,为乳腺癌患者送去更多的人文关怀和呵护,用专业点燃她们的希望,让她们的人生更美丽。”侯峻峰介绍道。

为了更好地为女性朋友的健康保驾护航,此次筛查活动,州医院抽调骨干人员,组建了专门的筛查团队,对每一项检查事先都作了明确分工,还推出该院引进的最顶尖E超设备作为筛查手段,精准检查替患者排忧解难。“E超是一种新型超声诊断技术,它对传统超声无法探测的肿瘤及扩散疾病能够成像,鉴别实质性肿瘤的性质,有较高的特异性和敏感性,应用于肝脏、乳腺、甲状腺、前列腺等方面。此次活动推出E超,就是想让大家得到更为准确的诊断和及时救治。”超声二科主任耿铮子说道。

据了解,此次活动从2月28日开始,为期3天,共检查316人次,其中查出乳痛症96人、乳腺囊肿63人、乳腺肿瘤39人。“对于查出问题的患者,我们会加强联系,做好追踪随访。需要手术治疗的,医院会酌情给予优惠治疗。”侯峻峰说道。

“一切以人民群众健康为先”是我州卫健系统“十四五”时期行动的“指挥棒”。乳腺癌免费检查项目的实施,是党和政府保障女性权益,关爱女性健康的重要着力点,不仅为临夏市女职工送去了实实在在看得见的实惠,提高了乳腺癌防治知识知晓率和自我保健意识,同时也掌握了基层女职工的健康状况。

挽救一个女性就是挽救一个家庭。随着州医院乳腺癌筛查工作的结束,幸福健康的花朵正幸福地绽放在每一个家庭。



健康临夏

共建共享 全民健康

州民族日报社 州卫健委 合办

谈癌不用色变 医生教你认识『两癌』

本报记者 刘刚林

宫颈癌和乳腺癌并称为女性两大“隐性杀手”,很多人闻之色变。其实“两癌”并不可怕,它们是可以被预防、被及早发现并进行治疗的。

那么,女性应该如何预防宫颈癌和乳腺癌呢?近日,记者采访了州人民医院乳腺科主任侯峻峰。“两癌的早期预防及高危筛查,是降低发病率和提高治疗效果的关键。如果能在早期阶段发现并进行规范化治疗,可以帮助女性重获美丽人生。”侯峻峰说道。

哪些因素会导致这两种癌症的发生呢?

侯峻峰说,宫颈癌是第一个明确找到病因的恶性实体肿瘤,其通常是由人乳头瘤病毒(HPV)所导致,其主要发病因素与宫颈癌等疾病相关家族史、性行为及生育行为有关。过早性行为、私生活混乱、早婚、多产等会给宫颈带来损伤,导致高危病毒暴露率增加,一定程度上导致肿瘤发生率增加。免疫功能低下、免疫功能缺陷、长期吸烟、吸毒等也是宫颈癌发生的高危因素。

与宫颈癌不同的是,乳腺癌病因尚不明确,但经过医学界循证医学的探索发现,有以下几点高危因素是诱发乳腺癌的常见原因:

1.家族遗传。乳腺癌患者其一级亲属发生乳腺癌的概率是其他人群的2~3倍。

2.生理期异常。月经初潮早(12岁之前来月经)或停经时间晚(55岁以后绝经)的女性是乳腺癌的好发人群。

3.未婚未孕或晚育。终生未孕女性或首次生育年龄在35岁以上者,罹患乳腺癌的风险比适龄生育女性高2~4倍。

4.另外发现高脂饮食、电离辐射、长期服用避孕药、未行母乳喂养等也和乳腺癌发生相关。

两种癌症有哪些症状?

侯峻峰说,宫颈癌出现前,身体会存在一些异常情况,平时要注意留心自己的身体状况,如果出现阴道分泌物异常,有血性、米泔样、水样白带,异味重,接触性阴道出血,小腹不适、能摸到腹部包块等症状,建议及时就医诊治。

乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤,常见症状有乳房肿块,在乳房、锁骨、腋窝中或周围发生肿胀,皮肤凹陷,乳头内陷,乳头或乳房发红、干燥、剥落、增厚,乳房或乳头疼痛,乳头溢液等。以上这些都是值得注意的信号,出现时应及时就医。

有没有什么自查方法?侯峻峰说,宫颈癌出现前,身体会存在一些异常情况,平时要注意留心自己的身体状况,上厕所时看一眼内裤。

乳腺癌自查方法为“一看”:站在镜子前,观察双侧乳房的颜色、大小、外形,有没有局部凹陷或凸起;“二摸”:用食指、中指、无名指的末端指腹轻轻触摸乳房,看有没有肿块;“三挤”:轻轻挤压乳晕区,观察乳头是否有液体流出。

侯峻峰建议,女性从25岁开始,无论是否打过宫颈癌疫苗,都应该定期去做宫颈癌筛查。每次月经干净后,可以做一次乳房自查。35岁以上的女性建议至少每年1次的乳腺科医生就诊体检,有乳腺癌高危因素的女性从20岁开始体检。

那么,日常生活中该如何预防两种癌症?侯峻峰说,宫颈癌预防要尽早接种HPV疫苗,有性生活前接种最好;有了性生活后,记得定期进行宫颈癌筛查,对于有性生活的女性,筛查比疫苗更重要;均衡饮食,适量运动,避免熬夜,远离烟草,增强机体抵抗力;安全与健康的性行为:要求性伴侣正确使用安全套,避免过早性生活和过度频繁的性生活。

乳腺癌预防要禁烟酒,多摄取含丰富纤维素的食品,平时应少摄取动物性脂肪,多吸收纤维性的食物、蔬菜、水果、谷类和豆类,肥胖和体重的增加都有可能导致乳腺癌发生;养成运动的好习惯,经常运动的女性,患乳癌的几率比不运动的女性低30%;避免雌孕激素滥用,更年期雌激素替代治疗一定需在医生的指导下进行。

▶连日来,永靖县妇幼保健院在该县老城区黄河文化广场搭设应急帐篷,设立临时核酸检测采样点,抽调5组医护人员,全面开展重点人群核酸检测采样工作。

本报记者 刘刚林 摄

◀近日,康乐县人民医院在院外设置了核酸检测报告单打印设备,群众可以不入医院自助打印报告单。图为群众正在医护人员的指导下打印核酸检测报告单。 本报记者 刘刚林 摄

HPV疫苗如何选?看完秒懂

本报记者 刘刚林

宫颈癌是高发的女性恶性肿瘤,其病发率仅次于乳腺癌。近年来,随着大家对宫颈癌认识的提高,越来越多的女性选择接种HPV疫苗来保护自己的健康。

现在,市面上有三种规格的HPV疫苗,导致有的人不知道自己到底该选哪种好?以及怎么预约接种疫苗?为此,记者采访了州妇幼保健院儿保科主任马政源。“宫颈癌疫苗,又称为HPV疫苗,是疫苗的一种,可以防止人乳头状瘤病毒(HPV)感染。医学界研究表明,99.7%的子宫颈癌都是由于HPV病毒导致的。HPV疫苗对9-45岁的女性都有预防效果,如果女性能在首次性行为之前注射HPV疫苗,会降低90%的宫颈癌及癌前病变发生率。”马政源说道。

不同HPV疫苗的区别有哪些?马政源说,国际上HPV疫苗主要有二价、四价和九价疫苗。“价”是指预防宫颈癌HPV病毒株型的总类型。由于宫颈癌主要由hpv16和18的感染引致,目前三种疫苗都对这两种病毒有预防作用。

HPV二价疫苗:这种疫苗主要是针对16、18型的HPV预防,其对抗这两种HPV病毒的能力非常好,而且还可以提供一定的交叉保护。而且更为重要的是,这种疫苗面向的年龄段比较广泛,9-45岁的女性,都可以注射。

HPV四价疫苗:四价疫苗和二价的最主要区别是,它预防HPV毒株要比二价高,包括了16、18、6、11型,可以保护尖锐湿疣等疾病的发生,其适合20-45岁的人群,无论是男性或女性都可以注射。之所以男性也可注射,是因为男性同样也会感染HPV病毒。

HPV九价疫苗:九价疫苗对年龄要求严格,且范围较窄,仅仅适合16-26岁的女性接种,它能够有效的预防16、18、31、33、45、52、6、11等多个亚型的HPV,而且预防率能达到90%左右。

马政源说,二价疫苗可以预防宫颈癌;四价疫苗在二价苗基础上,还可以预防生殖器疣;九价疫苗在四价苗基础上,可预防病毒的种类更多、效果更好。但具体选择哪种HPV疫苗,需要根据个人的情况和需求而定。女性在注射HPV疫苗之前,需要进行一个全面的宫颈筛查,在符合注射条件后,可按照自己的需求、实际年龄等来进行选择疫苗。

打了第一针,一直约不到后面第二针,超过接种时间再接种,会影响效果吗?马政源说,只要将未接种的剂次补齐即可,但建议至少在一年内完成所有接种。怀孕和哺乳期不建议接种。

那么,怎么预约接种疫苗?马政源说,目前国产二价宫颈癌疫苗不需要预约;四价宫颈癌和九价宫颈癌疫苗接种于每周一早上九点在健康甘肃APP进行预约(疫苗有的情况下),不接受现场预约和电话预约。

网络预约方法:

1.下载最新版“健康甘肃APP”,注册账号并登录。

2.选择“疫苗接种”。

3.选择“HPV疫苗预约”。

4.选择“四价HPV疫苗”或“九价HPV疫苗”。

马政源说,州妇幼保健院是HPV疫苗定点接种医院,大家也可以搜索“临夏州妇幼保健院”微信公众号,选择并进行疫苗预约。预约成功后点击预约记录,在已预约一栏会出现疫苗名称、接种单位等信息,再次进行点击会出现预约详情,里面包含个人基本信息,所预约的疫苗等,预约记录里面无任何信息者说明未预约成功。

预约成功后,接种时有哪些注意事项?

1.请按照预约时间进行接种,并携带本人身份证,如果在预约时间段内无法前往接种单位,切记要提前取消,否则逾期未种者将自动列入黑名单。接种名额仅限本人,不得转让。

2.有性生活者需携带近两年内HPV和TCT检查结果,结果阴性方可接种,如阳性需进行干预治疗,结果转阴后再进行接种。

3.近期接种过其他疫苗者需间隔14天以上。

4.备孕期、哺乳期、怀孕期、月经期及感冒发烧者需暂缓接种。

5.完成全程接种后需间隔半年后再进行备孕。

6.近期3个月内有使用免疫球蛋白或者血液制品的不予接种。

7.月经期、人流后、宫颈疾病等,在身体恢复后接种,避免不良反应增加对身体的不适。

8.接种HPV疫苗后需定期进行宫颈癌筛查,疫苗只是一级防控,宫颈癌筛查是二级防控,不能互相代替。

临夏本草漫谈

马齿苋

为马齿苋科植物马齿苋的干燥地上部分。

马齿苋始载于《本经》,为常用中药。常生于地边、路旁、园地等向阳处,全州各地均有零星分布。

马齿苋酸,寒。归肝、大肠经。具有清热解毒,凉血止血,止痢的功效。用于热毒血痢,痈肿疔疮,湿疹,丹毒,蛇虫咬伤,便血,痔血,崩漏下血等。

现代研究表明:马齿苋具有抗炎镇痛作用,调节血脂、降血糖作用,抗胃溃疡作用,保肝作用,解痉作用,抗菌作用,抗糖尿病肾病作用。

用法:内服:煎汤9-15g,鲜品30-60g,或绞汁服。外用适量,捣敷或煎水洗。脾虚便溏者及孕妇慎用。

选方

①治带状疱疹愈后遗留神经痛:马齿苋(鲜)50g,薄荷7片,樟脑粉2g,同捣烂,敷患处。

【江苏中医 1991.(9)】

②治产后血痢,小便不通,脐腹痛:生马齿苋(捣绞汁)45g,煎沸,和蜜15g。顿服。

《经效产宝》

③治小儿单纯性腹泻:取新马齿苋250-500g煎汤,加适量白糖调味,分次作饮料服下,1天服完,连服2-3天。

【浙江中医杂志 1960;(5)】

④治痔漏:马齿苋入花椒同煎。洗三五次即效。《种杏仙方》

“三八”妇女节这天,我州各级医院的广大女性医护人员仍然坚守在工作岗位上,用行动诠释着责任和使命。图为州妇幼保健院医护人员在指导产妇如何护理新生儿。 本报记者 刘刚林 摄

本报地址:甘肃省临夏市红园路42号 订阅处:各邮政局(所)及营业网点订阅 临夏手机报订阅:发送“GSLXKB”至106580009即可成功订阅(资费:每月3元) 承印单位:甘报集团印务分公司