

乳腺癌逼近“80”后 你是高危人群吗

■记者谢邹翔

年仅33岁的“80”后歌手姚贝娜因乳腺癌复发，近日离世，让所有喜欢她的歌

迷们唏嘘不已。记者走访杭州市区各大医院发现，乳腺专科人满为患。乳腺癌，到底是怎样一种癌症，在哪个年龄段比较高发？哪些人易

患乳腺癌？昨日，记者走访了浙江省人民医院乳腺甲状腺外科，主任医师宋向阳就乳腺癌的相关问题进行解答。

避免不良生活方式

宋向阳认为乳腺癌类疾病发病率这么高的原因主要有三个。

首先是饮食习惯。随着人们生活水平的提高，饮食习惯也随之改变，三餐大鱼大肉，高脂肪、高能量的饮食导致肥胖和糖尿病增多，使乳腺疾病发病率上升。

其次，社会竞争激烈，工作压力大，让人精神紧张、心情烦躁抑郁，容易内分泌失调，从而引起乳腺疾病。“不良的心理因素如心情不好、忧郁等极易导致内分泌紊乱，内分泌一紊乱很容易引发小叶增生。而长期抑郁者更容易患乳腺癌。”

还有，爱美的女性需谨慎，大量外源性雌激素的应用，如各种美容养颜保健品的应用也是乳腺疾病发病率逐年提高的

原因。宋向阳告诉记者。

宋向阳建议，在心理上重视乳腺疾病，但不要被它所累，保持情绪稳定，避免不良心理因素如生气、过度紧张，活泼开朗；在生活上规律，劳逸结合，尽量不熬夜，多运动，防止肥胖，提高免疫力，不滥用含雌激素的美容保健用品；在饮食上科学，少吃油炸食品、动物脂肪、甜食等，多吃蔬菜、水果类和粗粮，还有黄黑豆、核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇；多吃粗粮少吃精食。讲究合理饮食，应注意多食含脂肪低或含不饱和脂肪的豆类食物及五谷杂粮，少吃精米、精面。提倡每日喝杯酸牛奶，减少人体对脂肪的吸收，增加免疫球蛋白的数量。

学会自我检查、定期体检

乳腺癌是一种不疼不痒的疾病。有是在搓澡时发现血性溢液发现的，有的是外力撞击后摸到肿物，检查后发现的。所以，日常自查跟定期体检很重要。记者通过有关医学网站搜索到了最全面的自查方法供大家借鉴。

洗澡时：尤其在沐浴露尚未洗去前，手易在湿润的皮肤上移动。将摊平的手轻柔地移动，检查乳房的每个部分。右手检查左乳，左手检查右乳，检查乳房有无



肿块、硬结或增厚。

照镜时：对着镜子两手下垂于身体两旁，再将两上肢缓慢上举过头，观察乳房的形态改变，包括乳房的轮廓、有无肿起部分、有无皮肤微凹或乳头的回缩。接着，双手叉腰，观察双侧乳房是否对称。

平卧时：为了让乳房脂肪均匀地向两边分散，手放于脑后，肩下垫个枕头。将平摊的手轻压在皮肤上，以乳头为中心，移动式检查。右乳按顺时针方向，左乳按逆时针方向；从乳房的外围起，逐渐向内，直至乳头。

最后，在拇指和食指间轻挤乳头观察有无乳头痛液。如有溢液，应观察是澄清的还是浑浊的，是淡黄、乳白还是血性。一旦发现异常，应立即就医。自查要每月一次，有月经的女性最佳检查时间是每月月经来潮后9~11天，已停经的女性可随意选择检查时间，但必须定期检查。

宋向阳还提醒，半年到医院做一次临床体检。从40岁起，一到两年做一次乳房摄片检查。一旦发现乳房有肿块，要及早去专科医院确诊。

乳腺癌是一种常见的肿瘤疾病

据世界卫生组织的统计，全球每年新发乳腺癌达120万人，是女性中第一高发

的肿瘤。宋向阳告诉记者，乳腺癌是一种常见的、女性比较容易患的肿瘤。尽管乳腺类疾病在妇女中患病率最高，但除乳腺癌外，其他大多乳腺疾病都是良性的，不会致命，而且90%的早期乳腺癌患者可治愈。因此，只要能够早期发现、早期诊断、早期治疗，乳腺癌能够达到极好的治疗效果。

现代人生活方式、饮食

习惯以及环境因素的变化，一些生理特点相应出现，这为乳腺癌的发病提供了温床，以下10种人易得乳腺癌：乳腺非典型增生、常用含雌激素类药品或化妆品者、有乳腺癌家族史、肥胖或过多摄入脂肪者、长期精神抑郁、经常生气、心情不好者、反复长期接触各种放射线者、独身未育或婚后不育者和未哺乳者、月经初潮早（13岁前）或绝经晚（大于55岁）、携带乳腺癌遗传基因（BACA1和BACA2）。

宋向阳说，各个年龄段

都有可能患病，中国女性40岁以后开始高发，比西方女性早10年。40岁左右属于最劳累的人群，家庭与社会负担相对更沉重，更易被癌症盯上。50岁之后女性进入绝经期，激素水平的改变也可能诱发乳腺癌。处于这一年龄段的女性要注意定期体检，早诊、早治对乳腺癌防治很重要。

记者了解到，近年来乳腺癌呈年轻化趋势，45岁以下女性乳腺癌患者约占30%，18岁做乳腺癌手术的

患者也已出现。

肿块不是乳腺癌唯一症状

“如果摸到乳房内有肿块，是不是得了乳腺癌？”宋向阳说，这是他在临床上碰到病人问得最多的问题。其实，很多乳房肿块是良性的。来就诊的病患进行活检切片检查，80%的都是良性的。只要生理周期结束后肿块消失，就没有大碍。

宋向阳介绍，乳房肿块并不是乳腺癌的唯一症状，

但却是最常见的症状。乳腺癌早期几乎没有特异症状，绝大多数患者无明显疼痛感觉，少数患者以疼痛就诊，但疼痛往往由乳腺小叶增生引起。到中晚期出现的症状有乳头溢液，溢液一股为血性，从咖啡色到黑色等，根据出血时间和量多少而有所不同。其次是乳房皮肤改变，使皮肤呈现凹陷，酒窝状；还

有乳头改变：乳头出现凹陷，乳头处于固定回缩状态；乳房外形变化：正常乳房外形呈自然弧形，若弧形发生异常，应注意有无癌瘤发生；有些患者没有任何典型症状，但腋窝淋巴结肿大，也可能是患上乳腺癌。宋向阳说，这些症状的出现并非一定是乳腺癌，但必须经过专科医生检查才能确诊。

定期检查预防乳腺疾病

宋向阳说，乳腺癌的检查主要有B超、乳腺钼靶摄片和核磁等，目前最普遍的是B超检查，费用低，病人几乎没什么痛苦。钼靶摄片也叫做乳腺X线摄片，这是一种检测乳腺的无创性检查手段，并不是人人都适合，存

极少量的射线；CT和核磁检查也属于无创性检查，但费用较高。这三项检查均可以用于术前检查。

宋向阳介绍，进行乳腺筛查，钼靶摄片有一定的年龄限定。“35岁以前，最好不做；35~40岁，尽量少做；40

岁以上建议1~2年做一次。钼靶摄片更敏感精确，那是针对年纪较大、乳房内部结构较为酥松的女性；年轻女性乳房结构致密，X射线反而不能够很好地穿透，检查效果反而不好。”

我国九成药品无儿童剂型 服用减量成人药存隐患

■钟青

儿童用药安全，正成为社会关注焦点。

中国关心下一代工作委员会和国家食品药品监督管理局联合进行的“儿童安全用药大调查”显示，我国儿童不合理用药高达12%~32%，儿童用药不良反应发生率约12.9%，约是成人的两倍。

儿童用药到底存在哪些问题？国家食药监局相关数据显示，我国3500多种化学药品制剂中，供儿童专用的不足60种，90%的药品没有儿童剂型。适宜儿童的剂型，例如粉末吸入剂、栓剂、糖浆剂、滴剂、气雾剂等，所占的药品品种数都有限。

很多药品说明书及有关文献，都缺乏儿童用药的安全性及有效性的资料。一些药品说明书中仅有“小儿慎用或酌减”、“谨遵医嘱”等描述，并未

我国7岁以下儿童因为不合理使用抗生素造成耳聋的数量多达30万人，占总体聋哑儿童的比例30%~40%。

国家食药监局相关数据显示，我国3500多种化学药品制剂中，供儿童专用的不足60种，90%的药品没有儿童剂型

标注明确的儿童适应症和用法用量。有学者对某儿童医院正在使用的550份药品的说明书进行分析，发现标注有儿童用法用量的国内和涉外药品均只有48%，标注有儿童注意事项的国内药品仅有39%，涉外药品仅32%。

长期以来，儿童在接受治疗和使用时，常被当做“缩小版的成人”。很多患儿家长表示，自己曾给孩子服用过减少分量的成人药。

这样的做法会带来很多问题。首都医科大学附属北京儿童医院副院长申昆玲指出，首先，分剂量用药可能造

成药品用量准确性下降，有人曾对手工分劈药品的准确性进行检测，结果有半数以上偏离目标用量的10%。其次，如果不按规格用药，药品因拆分会使其稳定性下降。分剂量用药还会影响药物的吸收和利用。

我国还存在儿童用药处方不规范、滥用抗菌药物等严重问题。中国聋儿康复研究中心的专家指出，我国7岁以下儿童因为不合理使用抗生素造成耳聋的数量多达30万，占总体聋哑儿童的比例为30%~40%。

家长对儿童用药安全的认知不足，是造成儿童不合理用

药的重要原因。一方面，家长缺乏对药品的安全储存意识。全球儿童安全组织与上海强生制药有限公司发布的儿童药物中毒专题报告显示，70%的家长想起来才检查，甚至从不检查家里的药品。有些家长把成人药给小孩用或者擅自加剂量。42%的家长在给孩子吃两种以上的药时，不太关注药物的有效成分。

我国儿科医师人才缺乏，也导致了儿童用药问题越发严重。据中国医师协会资料，儿童占中国全部人口的20%，但中国目前仅有68所儿童专科医院以及25.8万张病床。若按发达国家标准，中国至少还缺20万名儿科医师。

近年来，医药企业和相关科研机构不断加大对儿童药品的研发和推广力度，但研发速度仍赶不上儿童的用药需求。国家食药监局药品注册司化学药品处处长董江萍指出，我国目前儿童用药研发最大的困难

是缺乏临床试验基础。出于伦理方面的考虑，政策规定，新药不首先在孕产妇以及婴幼儿身上做临床试验。加上知情同意难、试验者招募难等原因，儿童药物试验难以开展。

国家卫生计生委等六部门于2014年5月30日联合发布《关于保障儿童用药的若干意见》，这是近十年来我国关于儿童用药的首个综合性指导文件。意见从鼓励研发创制、加快申报评审、确保生产供应、强化质量监管、推动合理用药等环节，对保障儿童用药提出了具体要求。

某药品生产企业负责人表示

为，国家应在药品研发的资金、技术上给予支持，提高药企研发、生产的积极性。同时，建立儿童用药再评价系统，利用现有药物资源，通过安全性、有效性、服用剂量等评价，使更多的上市药品合理应用于儿童，满足临床需求。一名儿科医生则提醒家长，儿童用药首先要求的就是安全性，因此，平常给儿童用药，应尽量遵医嘱。家庭常备儿童药品也应与医生充分沟通，弄清楚所备药物的作用、功能，尽可能给儿童选择儿童专用剂型药物。



富阳供电员工“拾金不昧”获点“赞”

日前，对家住富阳市富春街道的章美华女士而言，心情非常激动，刚刚丢失的价值10万元的物品被一位“拾金不昧”的好心人找到后，原封不动地还给了章女士，这位好心人就是富阳供电公司员工程生水。

事情还要从1月8日起，当天下午，富阳供电公司场口供电所运检班驾驶员程生水驾驶车辆前往工作地，途中发现泥泞的路边竟然有一只精美的女士手拎包。下车打开一看，包内除了钥匙还有包装精致的钻戒和耳环、香水等，价值不菲。由于工作紧急又毫无失主信息，程生水将此

情况逐一告诉了附近路边的农户家里，如有失主找来就告诉他，并留下电话。程生水想，如果第二天还没失主联系就报案。结果，第二天一大早，章女士就通过留下的信息匆匆赶来。经过包内物品核实，程生水把手提包亲手交到章女士手中。

“你们供电优质服务我们大家有目共睹，员工的工作作风为人更是没得说。”章女士临走还竖起了大拇指，“我要为这位师傅点个赞”，更要为这样的社会正能量点个赞！”

熊传锦 盛荣桂 胡宇芬

开化供电发挥劳模创新工作室引领作用

“看，这个是邵劳模用CAD画的3D专利模型图。”“这是我师傅现场施工的照片。”“今年，我也要努力把QC成果推向上级参加发布……”1月13日下午，开化县供电公司团委组织青年员工赴邵辉劳模创新工作室开展现场学习交流。

活动现场气氛活跃，青年员工们分别参观学习了劳模精神教育区、实训区、教学区等区域，饶有兴趣地讨论着电视机中滚动播放的创建照片，认真地学习劳模先进事迹和公司创新创效的优秀成果，并各自抒发了学习感

悟与努力方向。

据悉，邵辉劳模创新工作室下设“全科医生”、配电线路、安全教育、廉政教育等四个教学团队，华埠、马金、池淮等三个流动教学点，公司党政工团齐抓共管，充分发挥劳模团队的带头示范作用，进一步放大辐射带动效应，使之成为培养企业优秀人才的“孵化器”、提高创新创效能力的“加速器”、塑造爱岗敬业文化的“充电站”，形成“岗位奉献、岗位建功、岗位成才”的新风尚，带领全体员工为企业的科学发展奉献力量。

周之斌

■刘志友

不少老人都有这样的困惑，阿司匹林到底要怎样吃才最好。“有人说老人每天服用阿司匹林可以预防心血管疾病，又有人说这容易诱发出血，到底该不该服用？要吃多少呢？”在健康知识讲座现场，一位老年读者向山西省中医学院附属医院体检科主任王汀提问。

阿司匹林确实可以起到防止血凝，预防脑血栓的作用，还可用于治疗感冒、发热、头痛、牙痛、关节痛、风湿病等。小剂量服用可以抑制血小板聚集，但吃得过多容易引起脑出血，因此老人尽量少服用。

甚至2013年澳大利亚一项研究显示，对于没有明显心血管病的70岁以上的老年人，用小剂量阿司匹林预防心血管病的益处可能被严重出血的危险所抵消。

“中国讲中庸，凡事都有个度”，王主任提醒，阿司匹林连续吃3个月就要停了，停上1个或2个月。在药量上，一般每天饭后1粒（100毫克）。

“阿司匹林一定要饭后吃，最好是早饭后。吃一段时间如果发现刷牙时有出血现象，就要停药。”王主任提醒。

健康资讯

“顿服”是啥意思？九成受访者存用药误区

■陈雨笛

药品说明书上的“顿服”是啥意思？非处方药还分类吗？记者从中国药学会获悉，“全国药品安全网络知识竞赛”正在进行中，本次竞赛题库共有3000道题目。工作人员已从收到的44万份有效答题卷中发现，只有6.3%的网友能够答对全部10道题目。

调查显示，有50.27%的网友不知道“顿服”的意思，误以为“顿服”即为每顿饭时服药。其实“顿服”是指将一天的用药量一次服下。此外，空腹服药是指清晨或饭前1小时服，或饭后2小时服；饭前服是指进餐前30分钟服；饭后服是指进餐后15—30分钟服。

国家食品药品监督管理局特邀专家张继春指出，睡前服药是指睡前15—30分钟服用，需要注意的是，服药后要稍做活动，然后再卧床休息，若服药后立即卧床，药物有可能滞留食道，引起食道溃疡。此外，统计显示：50.32%的网友不知道孕妇是否可以使用抗生素类药物。张继春说，孕期谨慎用药是没错的，但不可一概而论，随意用药或坚决不用都有可能危及母婴，正确做法应是仔细阅读说明书或及时寻求医生指导。

据中国药学会工作人员介绍，此次竞赛题目95%的内容属于安全用药常识，但从收到的问卷来看，只有6.3%的网友能够答对全部10道题目。

阿司匹林，老人该不该每天吃？

■刘志友

不少老人都有这样的困惑，阿司匹林到底要怎样吃才最好。“有人说老人每天服用阿司匹林可以预防心血管疾病，又有人说这容易诱发出血，到底该不该服用？要吃多少呢？”在健康知识讲座现场，一位老年读者向山西省中医学院附属医院体检科主任王汀提问。

阿司匹林确实可以起到防止血凝，预防脑血栓的作用，还可用于治疗感冒、发热、头痛、牙痛、关节痛、风湿病等。小剂量服用可以抑制血小板聚集，但吃得过多容易引起脑出血，因此老人尽量少服用。

甚至2013年澳大利亚一项研究显示，对于没有明显心血管病的70岁以上的老年人，用小剂量阿司匹林预防心血管病的益处可能被严重出血的危险所抵消。

“中国讲中庸，凡事都有个度”，王主任提醒，阿司匹林连续吃3个月就要停了，停上1个或2个月。在药量上，一般每天饭后1粒（100毫克）。

“阿司匹林一定要饭后吃，最好是早饭后。吃一段时间如果发现刷牙时有出血现象，就要停药。”王主任提醒。

杭州遇上婚礼策划有限公司遗失开户许可证，核准号：J3310049812501，开户银行：中国农业银行萧山市心支行，声明作废。

杭州中诺门控设备有限公司遗失浙江增值税普通发票，代码：3300112620，号码：06220621、06220626,06220629,06220630、06220631，声明作废。

杭州本创建筑材料有限公司注销清算公告

杭州本创建筑材料有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州耐博贸易有限公司注销清算公告

杭州耐博贸易有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

淳安千岛湖大洋游船服务有限公司注销清算公告

淳安千岛湖大洋游船服务有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州临安聚翔电子有限公司遗失公章一枚，声明作废。

临安市太湖源制罐有限公司遗失杭州市工商行政管理局临安分局2012年7月24日核发的注册号为330185000081501的营业执照正本，声明作废。

杭州临安耀峰装饰材料有限公司遗失杭州市工商行政管理局临安分局2014年6月23日核发的注册号为330185600282741的营业执照正本，声明作废。

阿克苏诺贝尔太古漆油(上海)有限公司杭州分公司遗失杭州市工商行政管理局2012年11月7日核发的注册号为330100500026584的营业执照正、副本，声明作废。