

肥胖、压力大、嗜烟酒、常熬夜等都是乳腺癌高危因素

中年女性要防“头号杀手”

■记者王艳



陈述政 主任医师，丽水市中心医院乳腺中心主任，浙江省抗癌协会乳腺癌专业委员会常务委员，中国医药教育协会乳腺疾病专业委员会浙江分会常务委员。擅长乳腺良恶性疾病的诊断和治疗；在丽水市率先开展乳腺癌术后保留乳房的乳腺癌根治术、乳腺癌术后乳房再造手术及乳腺癌前哨淋巴结活检、乳腺肿瘤微创旋切等各种乳腺肿瘤手术；对包括化疗及靶向治疗在内的乳腺肿瘤综合治疗具有较深的造诣。

健康专题

保护肾脏 远离肥胖

随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快，肥胖已经成为当今社会的一大重要的健康问题。2015年，中国肥胖与代谢病外科数据报告分析显示，我国肥胖症患者多达7000万人，超重者2亿，腰围增长世界第一。多数人只知道肥胖是糖尿病、心血管疾病的危险因素，殊不知肥胖已成为新发慢性肾脏病(CKD)最为显著的风险因素之一。

3月9日是第十二届“世界肾脏日”，今年的主题是“肾脏病与肥胖”。口号是“让我们行动起来，拥有健康的生活方式，远离肥胖，远离肾病”。

肥胖容易伤肾

■记者王艳

疗程等方面选择不慎，就有可能造成药物肾损害。

近年来市民患肾病增多，肥胖成为新诱因，好多肥胖的人不明不白就患上了慢性肾脏病。

肥胖为何伤肾？温州市中心医院肾内科主任邵国建副主任医师介绍，为满足机体的需要，肥胖者肾小球处于高滤过、高灌注状态，使肾脏的工作负荷增高，长此以往肾脏会不堪重负，肥胖能直接诱发肾病。

另外，在肥胖人群中，高血糖、高血压、高尿酸血症及心血管疾病等并发症的发病率都比一般人群高，这些疾病本身都引起肾脏损伤和纤维化，导致慢性肾病。

门诊中，单纯由肥胖导致的慢性肾病患者不多，更多的患者是因为肥胖合并的高血压、高血糖(糖尿病)、高血脂、高尿酸等损害肾脏，同时这四种因素往往互相影响，形成恶性循环。

另外，肥胖合并的糖尿病、高血压、高尿酸血症、心血管疾病和骨关节炎等疾病，往往需要长期药物治疗。如果在药物品种、剂量、

肥胖伤肾的蛛丝马迹

■记者王艳

流行病学调查发现，肥胖人群出现新发肾病的比例以及发生尿毒症的比例，都比一般人群高。那么，如何早期发现肥胖相关性肾病呢？

浙江省立同德医院肾病风湿免疫科何梦吟医师建议读者先用肥胖的诊断标准评估一下自己。临床常用的肥胖的诊断标准，有体重指数、腹围和腰臀比等。因为种族不同，遗传基因或体格的差异，国人往往在这些指标比西方人更低时，已经出现各种代谢紊乱和肾脏并发症。

慢性肾病的发病常常非常隐匿，所以，平时对肾病的一些蛛丝马迹应该多加注意，比如水肿、无故的困倦、乏力、腰酸、尿量改变、泡沫尿、尿液颜色改变、年轻人高血压等。一旦出

现，应及时就医。

有时即使感觉良好，没有任何症状，也应该定期体检。尤其是超重或肥胖患者，已经出现糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、高脂血症等疾病的患者，长期应用各种药物的患者，有肾脏病家族史者，都是慢性肾脏病的高危人群，更应该定期筛查肾脏相关指标，如尿常规、尿微量蛋白、肾功能、肾脏B超检查等。对于肥胖相关肾脏病来说，检查尿液白蛋白/肌酐比值十分重要。

另外，肾病相关指标众多，一份尿常规里可能就有十几个项目，有些指标又常常不敏感，比如血清肌酐，往往要到肾脏功能丧失一半时，血清肌酐才会超过正常参考值。何梦吟建议读者，检查后需请专业人士帮忙解读检查结果，以免延误疾病的早期诊断。

管住嘴迈开腿可远离肥胖

■记者王艳

近30年来，随着饮食习惯及生活方式的改变，儿童、成人、老年人肥胖症的发病率均逐渐升高。浙江省中医院肾内科护士长郑慧芳提醒，减轻体重是预防肥胖相关性肾病最重要的措施。提倡建立健康的生活方式，远离肥胖。正确的方式是：控制饮食+运动；即“管住嘴、迈开腿”。

郑慧芳介绍，导致肥胖常常是因为过量饮食。因此，预防肥胖要从“管住嘴”，不该吃的一定坚持不吃或者少吃。在饮食上应当强调均衡饮食，食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类/大豆及其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉；减少烹调油用量，限制食盐用量；尽量不吃零食、点心和含糖量高的饮料；早餐营养丰富，不可不吃；每

或乳腺癌筛查才被发现。因此乳腺癌筛查是早期发现乳腺癌的有效方法。

建议一般人群每月一次乳腺自检，绝经前女性选择月经来潮后7-14天进行，30岁后每年1次乳腺癌筛查。自检时，看看两侧乳房大小是否有明显的不对称，有没有局部隆起，或者是出现皮肤凹陷，皮肤有没有增厚变粗，毛孔有没有增大，乳头有没有回缩、溢液，还需要看看腋窝里有没有凸起。如果在乳房内摸到蚕豆大小的肿块，较硬，能活动，或是乳头有溢液，都要高度警惕，及早去医院乳腺外科详细检查。

有明显的乳腺癌遗传倾向者；既往有乳腺导管或小叶中、重度不典型增生或小叶原位癌患者；既往行胸部放疗者是乳腺癌高危人群。乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄提前到20岁，筛查手段除了应用一般人群常用的临床体检、彩超和乳腺X线检查之外，还可以应用MRI等新的影像学手段。

陈述政同时提醒，预防乳腺癌要建立良好的生活方式，调整好生活节奏，保持心情舒畅；坚持体育锻炼，积极参加社交活动，避免和减少精神、心理紧张因素，保持心态平和；养成良好的饮食习惯，积极治疗乳腺疾病；不乱吃保健品、乱用雌激素。

早发现早治疗，九成可获得长期治愈

乳腺癌如果能够早期发现，及时治疗，保留乳房手术率相对较高，治疗效果好，90%以上可获得长期治愈。陈述政提醒，早期乳腺癌往往不具备典型的症状和体征，不易引起重视，需要通过体检

或乳腺癌筛查才被发现。因此乳腺癌筛查是早期发现乳腺癌的有效方法。

建议一般人群每月一次乳腺自检，

绝经前女性选择月经来潮后7-14天进

行，30岁后每年1次乳腺癌筛查。自检时，

看看两侧乳房大小是否有明显的不对

称，有没有局部隆起，或者是出现皮

肤凹陷，皮肤有没有增厚变粗，毛孔有

有没有增大，乳头有没有回缩、溢液，

还需要看看腋窝里有没有凸起。如果在

乳房内摸到蚕豆大小的肿块，较硬，能

活动，或是乳头有溢液，都要高度警

惕，及早去医院乳腺外科详细检查。

有明显的乳腺癌遗传倾向者；既往

有乳腺导管或小叶中、重度不典型增

生或小叶原位癌患者；既往行胸部放

疗者是乳腺癌高危人群。乳腺癌高危

人群可将筛查起始年龄提前到20岁，

筛查手段除了应用一般人群常用的

临床体检、彩超和乳腺X线检查之外，

还可以应用MRI等新的影像学手段。

陈述政同时提醒，预防乳腺癌要建

立良好的生活方式，调整好生活节奏，

保持心情舒畅；坚持体育锻炼，积极参

加社交活动，避免和减少精神、心理紧

张因素，保持心态平和；养成良好的饮

食习惯，积极治疗乳腺疾病；不乱吃保

健产品、乱用雌激素。

陈述政同时提醒，预防乳腺癌要建

立良好的生活方式，调整好生活节奏，</