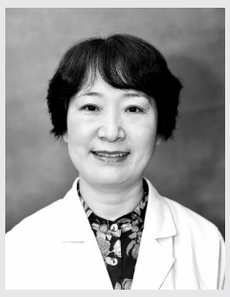
专家问诊

关注乳房健康 呵护生命安全

专家呼吁：建立合理乐观生活方式，不要人为影响激素分泌



孟旭莉 博士生导师，浙江省人民医院副院长，主任医师，医院乳腺外科学科带头人。从事乳腺癌临床工作30年，擅长保乳联合前哨淋巴结活检术；应用中医药治疗乳痛症、乳腺炎、更年期综合征等；对淋巴水肿有较深的研究。近年来主持国家自然科学基金、省级重点项目等10余项。发表SCI文章30余篇。

■记者程雪

前段时间，杨女士在医院进行乳腺超声检查时，发现一处黄豆大小的病灶，有发展成乳腺癌的可能，便进行了手术。原来，杨女士的母亲也是一位乳腺癌患者，当时的接诊医生孟旭莉考虑到乳腺癌与基因遗传的相关性，建议杨女士每年去肿瘤专科检查，严密观察自己的乳腺情况。多年来，杨女士遵从医生嘱咐，这才及时发现乳腺局灶，避免进一步恶化的可能。

遗传、雌激素状态与乳腺癌的发病有相关性

浙江省人民医院副院长、医院乳腺外科学科带头人、主任医师孟旭莉是杨女士母女二人的主诊医生。她说，基因遗传与乳腺癌发病有一定的关联性，所以此前她接诊杨女士母亲的时候，格外叮嘱杨女士除了陪妈妈复查，自己每年也要进行肿瘤专科检查。

不过，在所有乳腺癌患者当中，基因突变导致的乳腺癌占比不足10%，更多的人发病与外在环境因素息息相关。人为影响对人体内雌激素水平的改变，被认为与患乳腺癌密切相关。

现代人营养状况好，吃得好，甚至进食含有激素的食物，导致部分女性初潮早、绝经晚，那么暴露在高雌激素状态时间越长，激素水平不平衡，可能引发乳腺癌。都市人生活压力大，内分泌失调，也会对体内激素水平产生影响。

有些年纪大的人喜欢吃滋补品，殊不知食用一些以动物胎盘和卵巢为主要成分的补品，虽然短期内抗衰老等功效明显，但进食过多也会导致自身激素水平失衡。

“还有一种情况是人为改变雌激素水平。”孟旭莉介绍说，受孕辅助就是靠人工激素干预生殖过程，这样会破坏人体自然状态，打破激素平衡。人工流产、事后紧急避孕也是同理，都会导致内分泌失调，可能引起肿瘤。

早期症状不明显，要做好两癌筛查

据统计，乳腺癌在女性中的发病率最高。在我国，乳腺癌多发于45周岁至55周岁和60周岁以上的女性群体。

孟旭莉说，乳腺癌早期症状并不明显，无疼痛、肿块不可触及、皮肤表面无改变，常被患者忽略，错过最佳诊治时间。建议做好两癌筛查，筛查中早期的影像学检查可发现乳腺有肿块，乳头溢血，或者腋窝转移性淋巴结。男性患者往往表现为乳腺有肿块。

“需要注意，乳腺局部疼痛与乳腺癌没有相关性，这种症状多发生于乳痛症患者当中，而乳腺癌患者到了晚期，乳腺肿块破溃才会引起疼痛感。”孟旭莉提醒大家，不要把乳腺疼痛与乳腺癌混为一谈。

很多人在体检中发现自己有乳腺结节，担心发展成乳腺癌。对此，孟旭莉解释说，结节只是超声影像下的现象描述，可能是腺体堆积在一起的乳腺增生，也可能是纤维腺瘤这类良性肿瘤，还可能是早期肿瘤的影子，需要进一步临床排查，不可一概而论。

治疗以手术为主，遵从医嘱定期复查

在乳腺癌的治疗上，孟旭莉介绍说，当前主要以手术为主，辅以化疗、放疗、靶向治疗、内分泌治疗等。若患者发生全身骨转移，还需要进行同位素治疗；康复过程中，可能需要康复外科介入。所以乳腺癌的治疗除了肿瘤科的支持，也需要综合治疗的共同支撑。

手术之后，医生会根据患者具体情况，分期分型给出复查建议。比如对于激素依赖型乳腺癌患者，预后较好，往往术后七八年，甚至是10年之后容易复发，建议患者坚持做好复查，尤其是到术后10年这个时间段。

最后，孟旭莉呼吁，因为乳腺癌与饮食和生活方式息息相关，所以预防它，要建立合理乐观的生活方式，舒缓生活工作压力，加强运动、饮食均衡。同时，家中有多位恶性肿瘤患者，建议每年进行肿瘤相关检查一次，45周岁以后女性每年去乳腺门诊体检。

体检ABC

空腹抽血 到底需要“空”多久

国家卫健委给出一套标准答案

■春生

每年体检的时候，医生都会提醒你，要空腹。你是不是也有这样的疑惑：为什么有些采血需要空腹？到底空多久算“空腹”？空腹期间能饮水吗？

国家卫生健康委员会发布的最新《静脉血液标本采集指南》，针对静脉血液标本采集前患者的相关准备，包括饮食、运动、情绪、采血时间、采血体位、输液等各方面，做了详细的说明。

检查之所以要空腹，都是为了得出更加准确的诊断。原因主要有三条：空腹状态时机体处于一个基础代谢状态，可以排除饮食等因素的影响。部分检查结果的参考范围是空腹的范围值，若不是空腹状态下就失去了参考意义。部分人进食后血液会呈现乳糜状，影响检查结果。

血液检查中需要空腹的检查包括：空腹血糖、肝功能、肾功能、电解质、血脂、各种感染标志物、肿瘤标志物、激素水平等。

《静脉血液标本采集指南》指出，空腹采血宜安排在上午7:00~9:00，要求至少禁食8小时，以12~14小时为宜，但不建议超过16小时。空腹时间大于16小时，会由于过度饥饿，导致血清白蛋白、葡萄糖、补体C3及转铁蛋白的含量明显下降，血清胆红素也会由于清除率减少而升高。

另外，采血前24小时，不宜剧烈运动，检查当天宜避免情绪激动，采血前静息至少5分钟。若需运动后采血，则遵循医嘱，并告知检验人员。

空腹期间可少量饮水。若实在需要饮水，只能是白开水，且到达医院后就不能喝水了，更不能喝含糖的饮料、咖啡、茶水、酒等。糖尿病、高血压、心脏病等慢性病患者，以少量白开水送服药物对检验的影响不大，所以在必须要服药的情况，一定要服药。

患者在采血前不宜改变饮食习惯。抽血前一天晚上，维持正常生活习惯，饮食清淡即可。

需要空腹检查的其他项目：腹部的超声、CT、核磁，肾动脉超声，胃镜、肠镜，需要强化的CT、核磁等。

也有不需要空腹的其他项目，如：各个部位的X光；无需强化且非腹部的核磁、CT；甲状腺、乳腺的超声、颈部及脑血管超声、上下肢动静脉超声、心脏超声、心电图等都不需要禁食禁水。

腹部的超声、CT、核磁要求空腹，是因为胆囊在充盈的状态下才能清晰显示，进食后胆囊会出现萎缩、胆囊壁增厚，影响检查结果甚至导致误诊；胃镜、肠镜要求空腹是因为食物残渣会遮挡住溃疡面和黏膜，影响观察，而牛奶、咖啡、果汁等物质会造成黏膜颜色发生改变。

健康资讯

湖州市首个村级医保服务规范在南浔落地

■高曙瑛

日前，湖州市南浔区发布全市首个村级医保服务地方标准规范，进一步推进南浔基层医保服务标准化、提升医保服务水平。

“您好，请问您需要办理什么业务？”“让您久等了”……这两天，双林镇显洪村医保经办人员邹小芬使用这些礼貌用语更加频繁了。“下月起，《村级医保服务规范》将正式实施，里面把服务标准和要求写得明明白白，我先提前规范起来。”邹小芬说道。

近年来，南浔区大力推进医保领域“最多跑一次”改革，按照“一村一站”标准模式，通过办事事项、信息系统、业务指导“三下沉”，将城乡居民基本医保业务全面下放至镇、村（社区）医保经办平台，但在推进过程中，发现存在村级经办队伍不稳定、业务不熟练、服务不规范等问题，亟须解决业务经办的规范和服务标准问题。

为解决这一难题，根据省市医保服务事项统一标准，区医保局对7个城乡居民基本医疗保险下沉村级经办平台的服务事项、服务内容、服务要求、评价改进进行了全面梳理，制定了指向明确、简明扼要、操作性强的《村级医保服务规范》。“服务规范旨在以标准化手段将医保业务下沉服务做细、做实，进一步推进基层社会治理标准化项目建设，切实提升人民群众的获得感和满意度。”南浔区医保局相关负责人说。

据悉，南浔区医保局还以讲解、示范、提问的形式为全区260名村级医保经办人员进行了业务培训，让《村级医保服务规范》更加精准落地实施。

奔跑吧，少年

深秋，是成熟的季节，也是收获的季节。日前，杭州市西湖区第五十届中小学生田径运动会在杭开幕。全区共有初中28个校区、小学60个校区，1872名运动员参加比赛。

近年来，作为全国阳光体育先进区，西湖区深入开展校园足球等阳光体育运动，形成了人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。

“为了这次比赛，孩子们已经准备了一年多时间，真可谓冬练三九，夏练三伏，为同学们的拼搏精神点赞，也感谢教练老师们的辛苦付出。”杭州市星洲小学负责人说。

“跑起来，练起来，动起来”，体育运动能强健我们的身体、增强体质；能展示我们的力量、磨练意志；让我们共同践行“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的理念！

图为杭州市星洲小学六（三）班学生正在800米长跑冲刺。 **通讯员姚芳 摄**

健康常识

不少成年女性的脚都有这种病

拇外翻是什么病

■王菲

高跟鞋、尖头鞋是很多女性偏爱的鞋子类型。穿上高跟鞋后身材挺拔、线条优美，但有不少女性朋友表面上光鲜靓丽，背地里却有着难言之隐，那就是“拇趾外翻”。“拇趾外翻”除了不美观，走起路来还容易不舒服。拇外翻到底是什么病？真的是经常穿高跟鞋才导致的吗？

拇外翻是指拇趾基底部关节出现骨性突起，拇趾会偏向第二趾。医学上，拇外翻是指拇趾外翻的角度大于正常范围，即15°。通俗点讲，大脚趾根下方出现了一个突出的骨头，这就意味着您有拇外翻。研究发现，65岁以内的成年人患病率约23%；65岁以上患病率更高，达到36%；而女性成人的患病率大约30%。穿鞋人群的患病率超过赤脚人群，但在赤脚人群中，女性发病率仍是男性的2倍。

关于拇外翻病因的假说很多，但确切病因仍未明确。遗传、足结构的异常和一些全身性疾病都是常见的内因。而足部负重、关节活动过度和鞋的挤压等是常见的外部原因。临床患者中60%~70%有拇外翻家族病史，先天遗传因素是导致拇外翻发病的主要内在原因。多数学者认为长期穿不合脚的鞋，尤其是穿高跟鞋，过紧、过尖及过窄的鞋，在拇外翻发生发展的过程中起着重要的促进作用。

此外，拇外翻还与炎性关节病等有关，如类风湿性关节炎。需要注意的是，穿鞋并不是引起拇外翻的唯一原因，但它可能会使那些具有潜在骨或软组织异常的人加重畸形，促进了拇外翻足的某些病理改变。

有的人会说，拇趾歪了就歪了吧，反正也穿着袜子和鞋别人看不见。事实上拇外翻除了影响美观外，还有一些其他的问题：大拇趾根部的关节肿胀，发红或酸痛；出现老茧，由拇趾和第二趾互相摩擦引起；脚掌反复或者持续的疼痛，由于足受力点往中间偏移引起；大拇趾活动受限，有一些证据提示拇外翻会干扰步态和平衡，不平坦的地面可能会增加跌倒风险。

那么如何预防拇外翻呢？首先，选择较宽的低跟鞋，减少对拇趾的刺激，使用专用鞋垫；如果拇外翻已经形成，患者可以佩戴夹趾垫、拇外翻矫正器、足弓矫正鞋垫来控制拇外翻的病情发展，用拉伸等手法操作来保持关节活动度。拇外翻是因为肌肉肌腱的功能失调，通过增加脚趾的运动能力和抓握能力，可以帮助轻微拇外翻患者减缓肌腱的功能失调状况。

很多人认为拇外翻角度越大，越需要手术治疗。实际上不是这样的。拇外翻手术治疗的适应症是：明显的疼痛，甚至行走困难，而不只是看X线片上的外翻角度。关于拇外翻的手术方式至少有150种之多，具体如何手术要由专业的骨科医生决定，有条件可以选择专业的足踝外科专家。

勤跑腿多动脑，才能做好工会工作

（上接第1版）

凯西社区正在打造党群活动中心，内有职工之家功能区。“感觉怎么样，有没有地方要调整的？”周传海径直走向女职工最关注的母婴室，看了一圈向记者发问。母婴室的整体色调为粉红色，婴儿床、沙发、尿不湿更换台一应俱全，甚至还贴心地准备了湿巾，“很温馨啊。”对于记者这样的回答，周传海笑笑，“别的都很好，不过缺个冰箱。别看这么个小冰箱，要是没配备，职工的体验就差多了。”“冰箱要配的，正在走采购流程。”听到社区工作人员莫丽君的回复，周传海满意地点点头。

“我们街道是群团改革的试点，职工之家建设，既要体现工会元素，也要融入其他群团组织的内容。”“布置上要征求职工群众的意见”……看着手机里的设计图，周传海一一提出建议，目的只有一个，就是把职工之家打造得真正让职工满意。

掌握需求，服务才能送到职工心坎上

在疫情防控常态化下，楼宇服务站的工作开展得如何、职工是不是满意？这些都牵动着周传海的心。他专门抽出半天时间，带记者来到凯旋街道总工会楼宇服务站了解情况。

浙江物产国际广场楼宇常驻企业有60家，员工800多人，为服务好职工，促进楼宇企业劳动关系的和谐稳定，街道总工会投入30余万元打造了集休闲、娱乐、服务等功能于一体的楼宇服务站，并将专职工会工作者李雪情派驻在此。

“去年我们组织的烘焙、插花等活动，很受楼里职工欢迎，今年他们却不感兴趣了，怎么办？”见到周传海，浙江物产物业管理有限公司客服部经理、凯尚e家楼宇工会联合会主席干俊直奔主题。看着年轻的工会主席，周传海指点着，职工的需求会根据环境而变化，今年受疫情影响，不少企业的生存发展面临挑战，职工也感受到了压力，心理疏导服务可能才是他们最需要的。“把服务送到职工的心坎上，这需要我们多去了解、分析职工的心理，不能一头热。”周传海说，“今年暑期你们组织开展的‘小候鸟’夏令营活动，就深受职工欢迎，这很能说明问题。”

李雪情则想着如何把楼宇里的职工组织在一起，举行一场“学习贯彻党的十九届五中全会精神”专题学习会。对此，周传海说，加强职工思想政治建设是工会组织的政治责任，但不要拘泥于形式，除了组织集体学，也可以自学，还可以开展征文活动。

……

一周时间一晃而过，记者在跟随周传海走访、开会、写调研报告中收获了做好工会工作的秘诀——勤跑腿、多动脑。

把职工小事当成心中大事

（上接第1版）

省五一劳动奖章获得者、党员技术带头人徐建国是该工作室的核心。每次到杭甬复线S4合同项目部，胡继强必定要找他聊需求、聊发展、聊创新，“建国，一定要坚持创新，在引领推动项目生产的同时，培育一批创新人才、技术人才。”

走进工作室，记者看到22项国家专利和诸多创新成果被一一做成模型展示。这些成果均来自于一线，服务于生产，仅桩基顶部超灌混凝土控制一项成果预计可节约成本850万元。

对这个创新工作室的重视，折射出浙江交工企业和工会对创新发展的执着，对培育技术人才的倾心。

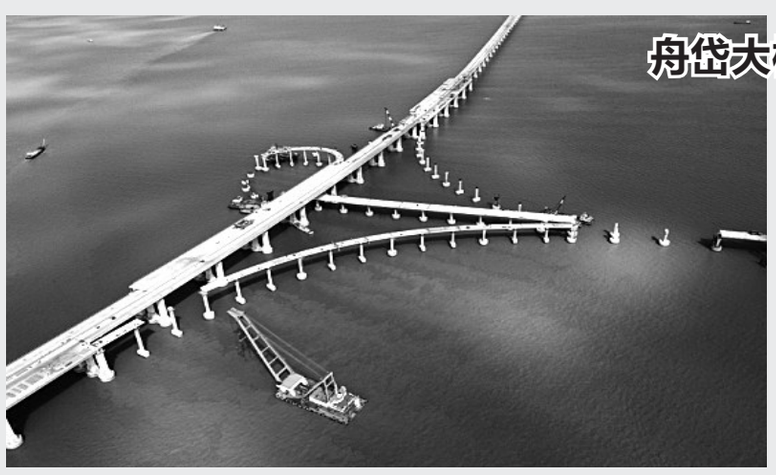
“砺剑”班组引领“比学赶超”热潮

临建3合同项目部“砺剑”班组是现场9支施工队中纪律最严明、施工最高效的，在项目部评比中每月都是第一名。

“砺剑”班组是浙江交工和企业工会探索创建的众多产业工人建设改革园区之一，记者走入“砺剑”班组生活区，第一感觉就是干净整洁，室外晾晒的衣服排列有序，学习室和宿舍布局合理，宿舍内豆腐块一样的被褥、排成一列的水壶、干净到反光的地面……

“‘砺剑’班组正是退伍军人引领的队伍，他们《员工手册》上的纪律和规定犹如军队。”胡继强告诉记者，“砺剑”取自“宝剑锋从磨砺出”。

项目部副经理管一华介绍，该项目是我省探索智慧隧道的先锋，运用了很多前沿施工和管理技术，而“砺剑”班组更是冲在最前面，探索并应用了全省首条“隧道机械化施工生产流水线”，大大提升施工效率和安全水平，也在全项目部形成“比学赶超”的氛围，推动项目建设上新台阶。



舟岱大桥长白互通承台浇筑完成

近日，随着B09号承台浇筑完成，浙江交通集团舟岱大桥长白互通承台全部完成施工。据悉，舟岱大桥长白互通共104个承台，包括哑铃型、方型、圆型、矩型四种形状，10种不同尺寸，连接线长4.169公里。“长白互通”由6条匝道组成，是国内第四座海上互通，也是目前装配化程度最高、结构形式最复杂的大型海上互通。

截至目前，舟岱大桥累计完成形象进度87%，宁波舟山港主通道项目总体形象进度达90%。 **门强 姚峰 摄**

长三角电力行业职工装表接电技能竞赛落幕

常山供电员工刘晶晶勇夺个人一等奖

近日，长三角电力行业职工装表接电技能竞赛在安徽合肥落下帷幕，来自国网常山县供电公司的刘晶晶代表浙江队参赛，荣获个人一等奖。

刘晶晶是常山供电公司城区供电中心的一名客户经理，作为一名90后研究生，她立足本职工作，以工匠精神钻研技术，在本次竞赛中力挫群雄，助力浙江队取得团体第三名的佳绩，并荣获个人一等奖。

刘晶晶说，虽然这次比赛取得了一点成绩，但是自己离“工匠”的距离还很远。用心坚持才能把事情做好，任何岗位，概莫能外。作为一名客户经理，今后将继续在平凡的岗位上，踏踏实实为每一位客户提供一流服务。 **金坚军**

金华居祥农业旅游发展有限公司遗失单位专用章一枚，编号:33079910028885声明作废。

嘉兴禾泰汽车销售服务有限公司减资公告
经本公司股东会（出资人）决定：本公司认缴注册资本从3000万元减至500万元。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，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 嘉兴禾泰汽车销售服务有限公司 2020年11月6日

宁波蕙丰精密机械有限公司遗失合同章一枚，编号3302240162255声明作废。

杭州荣祥贸易有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

杭州乔博体育用品有限公司遗失杭州市市场监督管理局2016年3月11日核发的营业执照副本，统一社会信用代码91330101MA27X2GR5C，声明作废。

宁波高新区莱轩工贸有限公司遗失公章一枚，编号3302100024497声明作废。

减资公告：信诚（宁波）家政服务有限公司经股东决定，将注册资本由1000万元人民币减到50万元人民币，并按有关规定办理工商减资手续。特此公告

声明启示：由于浙江蓝岳置业有限公司股东信息变更，本公司将前公司公章，法人章，财务印鉴章，发票专用章，U盾两个（严玉红，严玉泉）一律作废，特此声明。 浙江蓝岳置业有限公司