



从“最大限度治愈”走向“最佳生活质量” 早期乳腺癌五年生存率超90%

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻名专栏

每年10月是“粉红丝带月”，又被称为“世界乳腺癌防治月”。“粉红丝带”是全球乳腺癌预防活动的公认标识，旨在呼吁更多人关注乳腺癌防治、重视乳腺健康。今年“粉红丝带月”期间，天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤专家开展了多场乳腺癌防治科普讲座义诊，数万女性参与了线上线下公益活动。据了解，作为亚洲规模领先的乳腺癌防治研究中心和乳腺癌国家重点科研攻关项目研究基地，2023年，天津医科大学肿瘤医院乳腺防治研究中心在国内首创单病种乳腺癌专科医院，开创了“专病专治+多学科合作”的乳腺癌诊疗“天津模式”，有效提升了乳腺癌整体治疗效果。

“早期乳腺癌的五年生存率超过90%，乳腺癌已全面进入慢病时代，整体从‘最大限度治愈’向‘最佳生活质量’方向发展。从诊断到手术、从辅助治疗到康复的防筛诊治全流程管理，外科、内科、影像科、病理科、放疗科、心理科、康复科紧密协作的多学科诊疗，帮助了越来越多的患者提高生存率、提升生活质量，使她们顺利回归家庭、回归社会。”中国抗癌协会乳腺癌专业委员会主任委员、天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤三科主任张瑾教授介绍说。

关注乳腺癌致病高危因素 高风险人群需定期筛查

“乳腺癌治疗效果好不好，很大程度上取决于发现得早不早，需要公众增强早诊早治的意识，关注乳腺癌的筛查及其致病高危因素。”张瑾说。

乳腺癌是与基因突变具有较强相关性的癌症之一，常见的遗传基因是BRCA1和BRCA2。如果这两个基因发生变异，女性患乳腺癌的风险或增至普通人群的10倍以上。因此，具有乳腺癌家族史的人群，尤其是有两位以上一级亲属曾患乳腺



术后康复训练是乳腺癌患者全流程管理的重要环节。 照片由受访单位提供

癌或携带乳腺癌致病性遗传突变的人，更应该密切关注乳腺健康，定期筛查。

除了基因和家族史，乳腺癌致病高危因素还包括以下几点：行经时间超过40年。月经初潮过早(<12周岁)或绝经较晚(>55周岁)；未育、晚育及未哺乳；长期服用外源性雌激素；活检证实有乳腺不典型增生病变；绝经后肥胖；长期过量饮酒等。

张瑾建议具有高危因素的人要定期进行影像学检查。在早诊技术方面，目前更强调钼靶X线、超声和磁共振等影像技术与病理结合，共同诊断，可提高早期乳腺癌的诊断符合率。一般健康女性40岁以后最好每年作一次B超和钼靶检查。如果没有条件经常去作常规体检，也要加强自检，一旦发现乳腺肿块、乳头溢液、乳房皮肤改变、乳房出现“酒窝”状凹陷等情况，就要及时去医院作进一步检查。

我国乳腺癌45岁至55岁高发 40岁以下患病未必更凶险

我国乳腺癌发病的平均年龄本身就早于欧美，相比欧美60岁以后才出现发病高峰，我国女性提早了大约10年，乳腺癌

的中位发病年龄在45岁至55岁之间。

天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤二科主任刘红教授说，40岁以下发病的乳腺癌，一般来说被称为年轻乳腺癌。乳腺癌年轻化的原因尚不清楚，与家族遗传、周边环境、自身情绪等高危因素有关。不管是什么原因引发，当年轻乳腺癌发病持续上升，需要引起公众注意。为进一步强化年轻乳腺癌患者的早诊早治，天津医科大学肿瘤医院今年特别成立了年轻乳腺癌专门门诊。“年轻乳腺癌患者是个特殊群体，患者正处于事业发展的关键时期，家里往往有老人要赡养，下有幼儿要照顾，有的还没结婚或者生育，她们希望医疗技术能更好地帮助自己保护好生育力，所以对年轻乳腺癌人群或高危人群，从预防、筛查，到治疗和康复，都需要从专业上更了解这个群体的疾病特点，从人文方面给予更多关怀和照护。”刘红说。

刘红特别提醒，年轻乳腺癌并不一定意味着病情更严重或是预后更差，“年纪越轻，乳腺癌越凶”的说法是不准确的，年轻女性如果发现乳腺癌，不要过度恐慌。不管是哪种类型的乳腺癌，早发现、早诊断、早治疗都意义重大。

刘红建议年轻女性从病因预防角度

出发，日常生活中从以下方面来降低乳腺癌的发病率：建立良好的生活习惯，不饮酒、不抽烟、不熬夜，保持心态平和，减少精神、心理紧张因素；坚持体育锻炼，保持健康体重；养成良好的饮食习惯，不过量摄入肉类、煎蛋、黄油、奶酪、甜食，少食腌、熏、炸、烤食品，多食用新鲜蔬菜、水果、橄榄油、鱼、豆制品等；不过晚生育，坚持母乳喂养；规避射线接触，尽量避免射线源，特别是女婴时期；积极治疗乳腺疾病，定期作乳腺检查和自检；不乱用外源性雌激素，比如蜂王浆、燕窝、胎盘、避孕药、羊胎素等。

乳腺癌≠失去乳房 走出误区兼得健康与美丽

“得了乳腺癌，觉得都切干净了心里才踏实，是很多患者的大误区。”天津医科大学肿瘤医院乳房再造科主任尹健教授介绍说，“其实早在20世纪80年代，保乳在国际上就是乳腺癌治疗的常规操作了，2000年以后国内能开展保乳手术的医院也越来越多。可时至今日，患者对保乳和乳房重建的认识还远远不够，总想着能保命就好，意识不到失去乳房对生理与心理都会带来严重影响。”她解释说，保乳治疗并不意味着切不干净、容易复发，只要患者有意愿，条件符合医生可以做到“能保尽保”，而且不以牺牲患者的安全为代价。

尹健特别强调，哪怕患者的情况实在保不了乳，现在的整形重建技术也能应对复杂情况。可以在乳房切除后开展即刻再造，将乳腺肿瘤的切除与乳房整形及修复一次完成。甚至可以不用假体，只需利用患者的自身组织“拆东墙补西墙”，就能造出形状很好的乳房。

尹健还表示，许多以前做过乳腺手术的患者，认为术后的切口疤痕、局部凹陷、乳头移位、双侧不对称等都是很难解决的问题，一味将就，这也是认识误区。其实乳腺癌术后的缺陷或者不完美，也都可以通过修整技术得到改善。只要科学对待，术前充分和医生沟通，通过当前最先进的诊治技术，终能达到较为理想的效果。

记者 赵津

白天反复黑朦头晕 夜间心率慢至20余次/分 心脏迷走神经消融 延缓患者起搏器植入

医疗前沿

日前，市胸科医院成功为一名36岁患者实施了心脏迷走神经消融术，为心动过缓的年轻患者提供了非起搏器治疗的新选择，避免了过早植入永久起搏器带来的身体及心理负担。

36岁的王女士近一个月反复出现黑朦头晕，动态心电图提示她的心脏有严重的房室传导阻滞，心脏停搏最长间歇达7.5秒，心率最慢20余次/分，面临是否植入永久起搏器的艰难选择。王女士来到市胸科医院寻求治疗，入院后的心电图、超声及心脏核磁都没有异常。该院和平院区心律失常团队许静、马薇及丁军主任讨论认为，王女士心脏没有器质性病变，所有心动过缓都在夜间发作，可能与迷走神经功能亢进相关。36岁的年龄如安置永久起搏器可能会涉及未来更换多个起搏器、植入物感染和导线故障等风险。团队认为，可以进行电生理检查明确心脏停搏与迷走神经功能相关性，如相关首选心脏迷走神经消融治疗，改善心动过缓及房室传导阻滞，以延缓或避免永久起搏器安置。

手术由该院和平院区心律失常病区主任马薇及丁军顺利完成。术中通过高频刺激明确了迷走神经功能亢进与心动过缓相关，医生随即进行了消融。消融术后，王女士基础心率达到正常水平，术后心电图也未再出现房室传导阻滞。复查动态心电图提示，王女士24小时最慢心率为73次/分，没有出现大于2秒的心跳间歇，迷走神经张力明显减低，心脏迷走神经射频消融手术成功。术后王女士终于摆脱了头晕、黑朦的困扰，日常活动也不再忧心忡忡，不用担心迷走神经功能亢进导致晕厥甚至危及生命，且避免了永久起搏器安置。

据许静介绍，心脏神经消融术是一种微创手术。出现心动过缓的年轻患者，常伴有迷走神经功能亢进，患者频繁心脏停搏，有晕厥甚至猝死的风险，这类患者有望通过消融迷走神经来提升心率，从而避免永久起搏器植入给年轻患者带来身体及心理上的负担。

通讯员 屈志萍

健康速递

第一届营养健康餐食技能大赛成功举办

由市疾控中心主办的天津市第一届营养健康餐食技能大赛日前成功举办。来自中国疾控中心、天津市疾控中心、天津医科大学以及天津市营养学会和烹饪协会的多位专家组成评委阵容。本次大赛共有18支参赛队，他们中有知名传统餐饮场所、企业食堂以及学校食堂等。大赛分为知识答题和现场餐食制作两大部分，兼顾“膳食搭配”与“烹饪技巧”两方面内容。大赛最终评选出“营养”明星主食奖10个、“营养”明星菜品奖10个。评选出的营养健康主食、菜品近日将制作成食谱图册，分发到全市各营养健康餐厅/食堂以供应用，以推动“营养均衡、搭配合理、食物多样”的营养健康餐食走向大众。

通讯员 刘锐

“微创”妇科 关爱女性健康

——访天津康汇医院妇科主任邹心忠

很多女性朋友提起妇科手术都会顾虑重重，担心手术创伤大、疼痛严重、卧床久、恢复慢、疤痕大、影响美观等等。随着医学技术的进步和人文关怀的提高，妇科“微创”迎来新的时代。妇科微创技术，顾名思义就是微小创伤，妇科常见的微创手术有腹腔镜微创手术及阴式手术。腹腔镜手术利用腹腔镜技术取代传统的开腹手术，通过病人腹部3-5毫米的小孔，应用高科技电子成像系统，在显示屏上观察放大数十倍的病变组织，精确快速地祛除病灶，最大限度降低对健康组织的损伤。而阴式手术是利用女性自然的阴道通道进行手术，无需在腹部开刀。这种手术方式常用于子宫脱垂、阴道前后壁膨出等盆底功能障碍性疾病的治疗，以及一些子宫良性疾病的切除，如阴式子宫切除术。阴式手术具有体表无切口、术后疼痛轻、恢复快等优点，尤其适合肥胖、老年等患者。



腹腔镜宫颈内口环扎治疗

怀孕4次，每次怀孕到15周左右就自然流产。刘女士在备孕路上异常艰难，第四次妊娠12周时确诊为“宫颈机能不全”，行阴式宫颈环扎术，因感染、环扎线脱落以失败告终，后慕名找到天津康汇医院妇科邹心忠主任，为其做腹腔镜下的宫颈环扎术，目前患者已妊娠20周。

如果说子宫为胎儿的生长提供了一个舒适的居所，那么子宫颈口就是这个居所的“安全门”，守卫着胎儿在子宫内茁壮成长。如果宫颈机能不全，就可能造成“安全门”在分娩前提前开放，造成流产或早产的悲剧。宫颈环扎术，相当于为这扇“门”增加一把“安全锁”，为胎儿在子宫内的生长筑牢屏障。

邹心忠主任介绍，腹腔镜下宫颈环扎术是一种治疗宫颈机能不全的新型术式，相比于阴式宫颈环扎，其环扎位置高，位于宫颈内口水平，创伤小、感染风险低、并发症少，不影响孕早期活动，能够最大程度保证孕妇产前足月。

腹腔镜宫颈肌瘤根治术

宫颈肌瘤是最常见的妇科恶性肿瘤，高发年龄为50-55岁，随着我国居民生活方式的改变，女性感染人乳头瘤病毒也就是感染HPV的风险逐渐增加，宫颈癌的发病风险也逐渐上升，并且呈现了年轻化的趋势。2022年我国新发的宫颈癌病例是15.1万例，发病率为13.8/10万，严重危害广大女性的健康。宫颈肌瘤根治术是治疗早期宫颈癌的金标准，随着微创治疗理念在妇科肿瘤治疗中的应用日益广泛，许多患者更希望选择腹腔镜下的宫颈癌根治术。

邹心忠主任介绍，随着3D技术在

手术中的运用，高清腹腔镜系统在还原真实的三维立体手术视野和最精确的空间定位的同时，让手术过程中的分离、切割更加精准，最大限度避免血管、神经的损伤，缝合、打结等操作变得更加简单，从而减少出血及各类手术并发症，缩短手术时间，术后恢复快。在一些重要血管的分离、淋巴清扫、盆腔神经的保留、输尿管隧道的分离等方面的处理达到更加精准的效果，提高了疑难复杂手术的精确度，降低了操作风险。

盆底功能障碍性疾病阴式手术治疗

盆腔器官脱垂(pelvic organ prolapse, POP)是女性常见的盆底功能障碍性疾病，是因盆底韧带筋膜等组织损伤、退化引起支撑力量薄弱，进而导致盆腔器官解剖位置下移的一类疾病，也是中老年女性常见的妇科疾病之一，经常因为“难言之隐”被忽视或延误治疗，严重影响女性的生活质量和身心健康。

女性POP属于功能障碍性疾病的治疗，常规以非手术为主，但对于非手术治疗失败或病情严重的患者来说，通过手术来加强盆底支撑力量，以实现器官复位是较为有效的治疗方法。手术通常分为传统开刀手术和阴式手术。邹心忠主任介绍，阴式手术是利用阴道这一天然存在并富有弹性的腔道进行手术操作的手术方式。相较于传统手术，经阴道手术患者的腹壁没有刀口，体表无疤痕，满足了广大女性患者爱美的需要。对于瘢痕体质人士而言，尤为适用。阴式手术创伤小、肠道干扰少，术后疼痛轻、恢复快，住院天数少，老年病人尤其是心肺功能不好等内科合并症的患者，对阴式手术的耐受性更

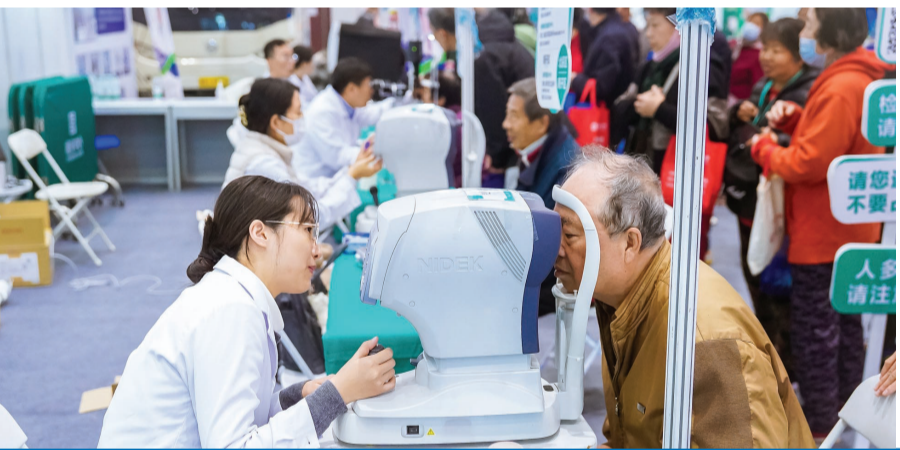
好。随着医学技术的发展，阴式手术的应用范围不断扩大。在腹腔镜的辅助下，阴式子宫全切术的范围不断发展，能够解决一些传统阴式手术无法完成的操作，如分离盆腔、腹腔镜粘连、切除附件、骶骨韧带悬吊等。

微创技术是时代发展的产物，广泛应用于医学的各个领域。对于妇科疾病的手术方式选择，邹心忠主任认为，患者的生活质量和生存率是选择何种术式的第一要素，其次是微创性，如何让患者获益最大是手术治疗过程中最重要也是最根本的问题。

通讯员 王玲玲



学术带头人
邹心忠，天津康汇医院妇科主任，主任医师、医学硕士。第三届“天津市人民满意的好医生”。天津市医学会妇科内镜分会常务委员，天津市医师协会妇产科分会第二屆委员会委员。擅长妇科微创手术，如腹腔镜手术、腹腔镜手术、阴式手术，累积完成各类微创手术达5000余例，包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、妇科急慢性疾病的腹腔镜微创手术治疗；子宫脱垂、阴道前后壁膨出及压力性尿失禁等的阴式子宫切除及阴道前后壁修补术；各种不孕症的宫、腹腔镜手术治疗；宫颈机能不全的阴式及腹腔镜宫颈环扎术；子宫内脱垂、黏膜下肌瘤、异常子宫出血等宫内病变的宫腔镜手术治疗。擅长宫颈病变的治疗，如LEEP刀手术、宫颈锥切手术等，尤其在妇科良、恶性肿瘤的腹腔镜手术治疗方面有独特的造诣。



市眼科医院视光中心日前参加了“京津冀都市重阳博览会”系列公益活动。活动期间，视光中心团队在场内设立了基础验光检查、裂隙灯眼前节检查、眼压测量、眼底照相、医师咨询以及眼镜调整等项目。一支由资深眼科专家和专业视光师、加工师组成的服务团队，为前来咨询和检查的老年人提供了全面的视光健康服务。

通讯员 权贺

甲状腺疾病易患人群未病先防

可调养情志 增加富硒食物 定期体检

“关爱市民健康，共享美好生活”天津市健康巡讲活动2024年“健康大讲堂”第八讲日前在和平区卫健委开讲。本期健康大讲堂邀请到天津市中医药研究院附属医院张曾晋名老中医传承工作室主任、治未病科任明主任医师为市民讲解“中医治未病理论”对甲状腺疾病的防治。本次大讲堂通过“津视融媒”直播平台进行了同步现场直播，两万多名市民在线观看讲座。

甲状腺被称为人体“生命腺”，一旦甲状腺患病，机体各器官功能都会产生不同程度的影响。任明表示，甲状腺是人体最大的内分泌腺，是脖子上一个蝴蝶状的腺体，包裹在气管前面。近年来，甲状腺问题的发现率逐渐增高，相关数据显示，我国甲状腺疾病患者已超过两亿，患者年轻化趋势明显。而受雌激素、免疫力、内分泌等因素影响，女性患病率高于男性。

任明说，甲状腺的主要功能是合成、贮存、分泌甲状腺激素，主要作用是促进机体新陈代谢，维持机体的正常生长发育。甲状腺结节、甲亢、甲减、桥本氏甲状腺炎都是常见的甲状腺疾病。中医认为甲状腺的作用一方面能调畅气机，如果甲状腺自身气机不畅，不能促进血液与津液的运行输布，可引发甲状腺结节、甲状腺肿大，出现急躁易怒、肋痛目胀、胸闷太息、乳胀经迟等病症。另一方面甲状腺激素可生发阳气和推动阳气运行。甲状腺切除则会出现形寒肢冷、腰膝酸软、头昏目眩、耳鸣失聪、嗜睡等肾阳虚衰的病症。甲状腺疾病危害大，但发病隐匿。中医认为，经年累月蓄积渐发或突发事件刺激诱发不良情绪时，会因肝气郁结诱发甲状腺疾病。任明提醒市民，如果出现易疲劳、脖子变粗、眼睛凸出、情绪易波动、心率异常、月经不调、记忆力减退等病症要排查甲状腺疾病。

“在治疗方面，中医依据‘治未病’理论，对甲状腺疾病整体论治。针对患者体质和病症差异，因人而异定制不同的干预和治疗方案，达到未病先防、既病防变、瘥后防复的疗效。”任明说。

豆、黄豆、绿豆、花生仁、鸡肝、鸡胸肉、大蒜等，以及富含维生素和矿物质的食物，多吃新鲜蔬菜和水果、金枪鱼、鲑鱼和鲑鱼等及谷物和燕麦片、蛋黄、干香菇等，补充B族维生素、维生素C和钙、磷等矿物质。针对体质、亚健康状态进行中医调理并定期查体。既病防变本着“治病必求于本”的原则，以“健脑宁心、柔肝滋肾”或“健脑宁心、益气活血”等为治疗大法，以“健脑”为本的中药组方可以改善脑疲劳，调节脑垂体功能使其恢复正常。从而达到调节甲状腺功能的目的。瘥后防复则需定期体检，复查监测甲状腺功能；保持健康的生活方式，比如合理饮食、适度运动、减轻压力，保证充足的睡眠、控制脂肪堆积；要知如吃药，谨遵医嘱，有不舒服的情况要及时到医院检查。平时还可以穴位按摩，做好养生保健。甲状腺结节、甲状腺肿大等适宜选用频车、水突、扶突、大渊、膻中、足三里等穴位。甲状腺功能减退可以按摩肾俞、脾俞、膻中、神阙(艾灸)、关元、气海、合谷、内关、命门等。按摩时需注意手法宜轻柔，以免损伤颈部软组织。按摩应避开甲状腺组织，尤其是甲状腺肿大、甲状腺炎时，以免因刺激和破坏甲状腺组织加重病情。

以下是活动现场部分市民提问

问题一：健康体检作什么检查可以检测甲状腺健康？

任明：体检对甲状腺疾病的筛查非常重要。2023年我国发布的《健康体检基本项目专家共识(2022版)》，首次把甲状腺超声检查列入常规体检项目，可见在健康体检中甲状腺疾病筛查具有不可或缺的重要地位。体检主要进行甲状腺彩超、甲状腺抗体检查，通过甲状腺形态、激素分泌等初步排查甲状腺结节、甲亢、甲减等常见甲状腺疾病。

问题二：甲状腺结节、甲减、甲亢在饮食上需要注意什么？

任明：甲状腺结节、甲减、甲亢均需要在医生指导下营养均衡饮食。其中甲亢需要低碘、高蛋白、富含维生素和矿物质的饮食。甲减要根据疾病的不同阶段调整饮食，限制胆固醇和饱和脂肪酸摄入量。甲状腺结节也需适碘饮食，适量或少食卷心菜、甘蓝等十字花科蔬菜和豆制品、辛辣食物。

记者 赵津