

呵护乳腺健康 从早期筛查开始

乳腺健康是女性身心健康的一部分。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的最新数据显示,2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例。如何呵护乳腺健康?中日友好医院普外科乳甲外科主任杨猛提醒,早期乳腺癌是可以被治愈的,呵护乳腺健康,要从早期筛查开始。

杨猛表示,女性从少女期的乳腺发育、青春期的纤维瘤、哺乳期的乳腺炎、成年期的乳腺增生到更年期的乳腺结节以及乳腺肿瘤,乳腺问题贯穿女性人生的各个时期。因此,呵护乳腺健康十分必要。

“乳房疼痛是女性乳腺最常见的症

状之一,一般是由乳腺增生引起的,它不会对女性构成严重的健康危害,发生率在50%至70%。”杨猛介绍,这是一个生理性变化,只要适当缓解压力、调整心态,大部分乳房疼痛问题都可以得到缓解。

女性如何在家里进行乳腺自检?杨猛建议,首先要观察乳腺有没有发生皮肤变化,如破损、皮肤凹陷、乳头溢血、乳头移位或乳腺异常增大等。其次要触诊,即触摸有无异常肿物。若是无痛性的、质地较硬的、边界不清楚的肿物,警惕是否有肿瘤的可能性,应及时到医院就诊。女性可每月进行一次乳腺自检。

此外,针对乳腺筛查的频率,杨猛

建议,20岁至39岁没有危险因素的人群不用进行筛查;40岁至45岁人群可每年进行一次B超筛查和钼靶筛查;46岁至69岁人群可每一到两年进行B超筛查和钼靶筛查;70岁以上人群可两年筛查一次。对于有高危因素的人群,不到40岁即需筛查。

“虽然乳腺疾病发病率较高,尤其是近年来乳腺癌出现年轻化趋势,但随着新技术、新药品的出现,只要早发现、早治疗,大多数能治好。目前,早期乳腺癌治愈率达90%以上。”杨猛表示,预防乳腺癌要加强体育锻炼、坚持母乳喂养、作息饮食规律,建议女性首次分娩不超过35岁。

据新华社

澳研究:

大家庭和家庭关系有助预防痴呆

澳大利亚阿德莱德大学4日发布的一项新研究结果称,与独居生活相比,与家人一起生活或身处较大家庭中,可帮助人们延缓痴呆症的发展,且死于痴呆症的风险也明显更低。

该校研究人员在最新一期美国《科学公共图书馆·综合》杂志上报告,他们研究了全球180多个国家和地区60岁以上人群的生活水平,以衡量国内生产总值(GDP)、城市化、年龄和家庭规模等因素对痴呆症的影响。结果发现,身处较大家庭中或与家人一起生

活的人,罹患痴呆症的风险低于独居的人。较大一些的家庭规模明显有助于延缓痴呆症发展,并降低人们死于痴呆症的风险。

痴呆症是一类脑部疾病的总称,包括阿尔茨海默病、血管性痴呆等,主要表现为记忆、思考、语言和日常活动能力衰退。参与该研究的马切伊·亨内贝格说,与家人或亲朋一起生活,有一些非常实际的好处。比如,有规律的进餐时间、交谈、有人检查你是否服药以及家人组织定期活动等。

他说,这种参与和交流是积极的,会刺激人体产生催产素。这种俗称“幸福荷尔蒙”的激素已被证明可以通过保护与血管性痴呆相关的心血管系统,对生理健康产生积极作用,并可能延缓痴呆症的发展。

研究人员说,这一研究成果对于规划老年人的护理及生活服务等非常重要。即便无法保证与家人一起生活,也应该鼓励老年人多与邻居或社区人员、养老机构其他人员等积极交流,以延缓痴呆症的出现及发展。

据新华社

新研究:

饮酒超一定量与脑容量减少相关

《参考消息》7日刊登埃菲社报道《最新研究显示每天一杯啤酒就会损伤大脑》。报道摘要如下:

大家都知道过度饮酒会损害大脑,但少喝几口可以吗?根据发表在英国《自然·通讯》上的一项新研究,即使每周只喝几杯葡萄酒或几杯啤酒,也是有害的。

为了解饮酒在多大程度上有害,由美国宾夕法尼亚大学领导的一个国际团队分析了超过3.6万名成年人的数据,发现少量和中度饮酒都会导致总脑容量减少。

研究人员证明,饮酒越多,这种关系就越强。例如,在50岁人群中,随着

个人平均饮酒量从每天1单位酒精(约240毫升啤酒)增加到2单位,脑容量发生的变化相当于衰老两年。50岁人群的饮酒量从2单位增加到3单位,造成的后果相当于衰老了3年半。

该研究主要作者、宾夕法尼亚大学沃顿商学院教员吉迪恩·内夫说:“我们拥有非常庞大的样本,因此能够找到微妙的模式,并发现即使是每天半杯啤酒和1杯啤酒之间的差别。”

迄今,有很多研究分析饮酒与大脑健康之间的关系,但结果模棱两可,缺乏大量数据的证明。而这项研究基于英国生物银行(一个包含50万40岁至

69岁人群基因数据的巨大数据库,被用于自由获取科学研究的资源)中逾3.6万名成年人的脑部磁共振扫描图像。

生物银行的志愿参与者回答了有关自己饮酒量的调查问题,饮酒量从滴酒不沾到平均每天4个或更多单位的酒精。

当按照平均饮酒量对参与者进行分组时,研究人员发现了一个很小但很明显的模式——一个人的脑灰质和脑白质数量的减少。每天的饮酒量从零到1单位对脑容量没有太大影响,但从1单位增加到2单位,或者从2单位增加到3单位,都会导致脑灰质和脑白质的减少。

据新华社

世卫组织:

音量过高 逾十亿人面临听力受损风险

世界卫生组织2日发布声明说,在全球12岁至35岁人群中,逾十亿人可能因为听音乐或从事其他娱乐活动时过度暴露在过高音量下而听力受损。

世卫组织非传染性疾病预防司司长本特·米克尔森说,由于不安全地使用个人音频设备,以及在夜总会、酒吧、音乐

会和体育赛事等娱乐场所暴露于“损害性音量水平”,众多“青少年和年轻人”面临听力受损风险。

声明说,短暂暴露于过高音量会导致暂时性听力损失或耳鸣,但长期或反复暴露会引起永久性听力损伤,导致不可逆转的听力损失。世卫组织提出几项保护听力的建议,包括调

低个人音频设备音量、使用降噪耳机、在嘈杂场所戴耳塞以及定期检查听力。

世卫组织在3月3日世界听力日来临之际,就听力安全发布新的国际标准,建议各种活动和场所的平均声级不超过100分贝,以降低听力损失风险。

据新华社

健康课堂 序贯免疫是「混打」吗?

目前,经国务院联防联控机制批准,国家卫生健康委已经开始部署序贯加强免疫接种。需要注意的是,无论是同源加强还是序贯加强,都是在完成全程接种满6个月的18岁以上人群中实施。

那么,为什么打加强针需要年满18周岁?打了第三针还用序贯免疫吗?序贯免疫是“混打”吗?一图读懂!

打了第三针还用序贯免疫吗?

不需要采用序贯免疫来进行加强



中国疾控中心免疫规划首席专家 王华庆

在序贯免疫启动之前已经完成了加强免疫,也就是用相同技术路线的疫苗完成了加强免疫的群体,根据目前规定,后续不用再进行序贯免疫了。

这种情况有两种选择

现阶段,18岁及以上人群,假如打了两针灭活疫苗,第二针又超过了6个月,这种情况下可以选择不同技术路线的疫苗进行序贯免疫,也可以选择相同技术路线的灭活疫苗来进行加强免疫。

为什么打加强针需要年满18周岁?

根据有关研究证据经论证批准作出

接种疫苗的时候考虑对象的年龄范围,是制定免疫程序中的一个重要组成部分。主要考虑三个因素:

- 一是要考虑疾病的流行特征。
 - 二是要考虑疫苗接种的效果和安全性证据。
 - 三是要考虑优先接种的人群。
- 以上三点都要有充足的证据来支持。



中国疾控中心免疫规划首席专家 王华庆

哪些疫苗可以进行序贯加强免疫接种?

智飞龙科马的重组蛋白疫苗或康希诺的腺病毒载体疫苗



国家卫生健康委疾控局副局长 常蓉丽

完成全程接种国药中生北京公司、武汉公司、北京科兴公司三种灭活疫苗的目标人群,可以选择智飞龙科马的重组蛋白疫苗或康希诺的腺病毒载体疫苗进行序贯加强免疫。

研究数据表明,同源加强免疫和序贯加强免疫,都能够进一步提高免疫效果。



据人民网