



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 胃肠康复中心主任 主任医师 贾军峰

记者：您好，请问什么样的人易患乳腺癌呢？

贾军峰：导致乳腺癌的因素有很多，有内因也有外因，大概包括下面几种情况：

月经初潮早，绝经晚的人。月经初潮年龄小于12岁与大于17岁相比，乳腺癌发生的相对危险增加2.2倍。闭经年龄大于55岁比小于45岁者发生乳腺癌的危险性增加1倍。月经初潮早、绝经晚是乳腺癌最主要的两个危险因素。

遗传因素。如果一级亲属有患乳腺癌的，其发病率升高，但需要强调的是，乳腺癌并不是直接遗传，而是一种“癌素质”的遗传，乳腺癌病人的亲属并非一定患癌，只是比一般人患乳腺癌的可能性要大。

生育年龄。目前的婚育流行病学研究表明，女性虽婚而不育或第一胎在30岁以后亦为不利因素，但未婚者发生乳腺癌的危险为婚者的2倍。生育对乳腺有保护作用，但仅指在30岁以前有足月产者。近年来的研究认为，哺乳对乳腺癌的发生有保护作用，主要是对绝经前的妇女。

解读乳腺癌 四大诱因要小心

□本报记者 陈曦

每年10月是“乳腺癌防治月”，不少政要、名人、明星都会佩戴上“粉红丝带”的标志，参与各种公益活动，号召人们关爱乳房，关爱健康。近年来，随着人们健康意识的提高，这场号召大家“及早预防，及早发现，及早治疗”的“粉红风暴”，也越来越受到人们的关注。那么，罹患乳腺癌的高危人群有哪些？日常生活中，如何预防？我们请来首都医科大学附属北京康复医院专家贾军峰主任医师做一下简单介绍。

人体内分泌平衡。在各种内分泌因素中，最重要的是雌激素、孕激素。研究结果表明，雌激素刺激乳房腺体上皮细胞过度增生，是造成乳腺癌的重要原因，常使用激素用品及妇女更年期激素替代治疗可增加乳腺癌的发病危险。

另外，还有包括乳房照射、环境污染等在内的电离辐射；高脂肪、高热量等不健康的饮食习惯；不健康的生活方式；精神抑郁和过度紧张。

需要注意的是，有些药物如降压药利血平、吩噻嗪等及甾体类药物有增加乳腺癌患病率的作用。

记者：那么乳腺癌早期有哪些症状？

贾军峰：乳腺癌早期症状往往不太典型，没有全身症状。而

出现典型症状或者全身症状已是晚期。但如出现乳房肿块，质地硬，活动度差，边界不清；乳房皮肤改变，桔皮样改变；乳头凹陷，出现黑褐色溢液等情况，需考虑早期乳腺癌。

记者：女性什么年龄开始可以进行乳房检查？如果自检，具体手法是什么？

贾军峰：我们国家医生建议大于18岁的女性，每月进行一次自我检查；18~40岁的女性，每3年接受医生的检查一次；大于40岁的女性，每年到医院接受正规乳房检查一次。危险性高的人群，如有乳腺癌家族史的，30岁起每年都要做一次正规检查。检查的时间，绝经前女性一般是在月经开始后的一个星期开始做检

查，这是乳房最柔软的时候。

自我检查的方法有两种：一种是淋浴的时候，按着顺时针的方向从内向外摸乳房，检查是否有不正常的肿块，包括腋下也要摸；第二种是平躺，在肩膀下垫一个枕头，也是按着顺时针的方向摸乳房，检查是否有肿块。

乳腺癌的检查，可自我检查，也可到医院检查。在医院，乳腺癌筛查最常用、最普遍的方法就是做钼靶和B超，这是乳腺癌筛查的黄金搭档。核磁共振也可以筛查乳腺癌，并且敏感度很高，但是因为核磁的价格比较昂贵，一般只作为高危女性的筛查，或对钼靶、B超和体检疑似病例的补充检查措施。目前国际上推荐的、我们常用的都是钼靶加B超，钼靶就是乳房的X线摄

影。筛查年龄一般建议是40岁以上女性每年做一次X线检查，对致密型乳腺癌建议与B超联合。

我想提醒大家的是，定期体检对乳腺癌的早期发现非常重要。

记者：自检发现哪些异常情况，需要提高警惕？

贾军峰：乳房皮肤改变，桔皮样，皮肤局部的隆起、凹陷、脱屑。乳房肿块，质硬、边界不清，活动度差，腋窝淋巴结肿大。乳头糜烂，溢液，尤其是血性的溢液。

记者：在日常生活中，我们可以通过哪些渠道预防乳腺癌？饮食方面需要注意什么？

贾军峰：世界卫生组织通过的数据分析，提出一个著名的3个1/3的观点。即有1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症是可以治愈的，还有1/3的癌症可以提高生活质量，延长生存时间。

乳腺癌的预防措施包括：首先是药物预防，三苯氧胺（他莫昔芬），可以使乳癌发病率下降40%，但是副作用是影响胃肠道反应，肝功能受损，子宫内膜癌发生率增3倍。其次是手术预防，将卵巢切除、乳房切除，但是副作用就是失去女性激素及女性美丽。最后就是保持良好的生活习惯，遵守传统的生活习俗。心态保持乐观，工作上劳逸结合，适当进行锻炼，增强室外活动。少饮酒，保持低热量饮食。多吃水果，蔬菜、豆类、蘑菇、木耳。适时生育，母乳喂养。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

丰台工商分局 多项措施推进“五证合一”工作

“五证合一、一证一码”工作即将全面开展，丰台分局迅速行动，召开专题会议进行动员部署，积极做好改革前期的各项准备工作：一是召开工作部署会。召开二三级平台“五证合一、一照一码”工作部署会，要求登记科和工商登记服务分中心全体干部做好改革过渡期内的市场准入工作，确保服务质量不打折；二是宣传到位。在登记服务大厅和登记服务分中心张贴“五证合一、一证一码”相关公告，在分局网站宣传“五证合一、一证一码”相关政策，为申请人了解新政提供便利；三是调整窗口设置。在发照窗口旁增设“法人一证通”证书服务窗口，在企业领取或更换营业执照后即予发放“法人一证通”证书。积极配合区经信委及证书服务机构（北京数字认证股份有限公司）做好服务保障、办事告知等工作，确保改革有序推进。四是制定应

急预案。针对可能出现的换照高峰，制定了应对预案，保障高效登记，确保改革顺利推进；五是和税务、质监、统计、人社局、经信委等相关部门建立信息共享机制。和各部门提前沟通，就改革实施过程中可能出现的问题交换了意见，建立互联互通机制，确保改革顺利实施。

丰台工商分局登记科



公告 杨玉红，女，身份证号:1102211971****8326，自2016年6月26日至2016年7月25日连续旷工30天，根据《劳动合同法》及分公司规定，企业于2016年8月31日与你解除劳动关系，现通知自登报之日起5日内回原单位办理离职手续，逾期未办，后果自负。 公交集团第一客运分公司 2016年10月12日

遗失声明 兹有孙继钊将个人身份证(号码:370781198301246714,地址:山东省青州市普通镇112号)于2016年9月21日在快递(顺丰快递单号667135097688)过程中遗失。 特此声明。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年10月12日

单位:元/公斤

Table with 11 columns: 品名, 崇文门菜市场, 白旗坊店美廉超市, 府右街店顺天府超市, 双井店家乐福超市, 新华百货店物美大卖场, 公益西桥店乐天玛特超市, 太阳宫店京客隆超市, 太平桥店永辉超市, 日均价, 环比涨幅. Lists 33 items like 鸡蛋, 土豆, 白菜, etc.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)