



中国乳腺癌增速全球第一

晚婚晚育增加患乳腺癌风险

你是乳腺癌的高危人群吗？

如果你有以下一些情况，则患上乳腺癌的机会就会比普通人要高，我们常称之为“乳腺癌的高危人群”。具体有：

1. 家族里有女性一级亲属（母亲、姐妹和女儿）曾患过乳腺癌；
2. 携带突变的乳腺癌易感基因（BRCA1和BRCA2基因）；
3. 曾经有一侧乳腺癌或卵巢癌、结肠癌等；
4. 乳腺不典型增生；
5. 两次以上的乳腺包块穿刺活检证实为乳腺良性疾病；
6. 初潮年龄小于12岁或绝经年龄大于55岁；
7. 曾使用过避孕药或进行过

雌激素替代治疗；

8. 饮酒、吸烟、熬夜以及活动量少等；
9. 长期单身。

对此，专家说：从未生育或头胎生育在30岁以后的女性更容易患乳腺癌。这是因为不生育、不哺乳对女性体内的生殖激素有很大的影响。我们知道激素的周期性变化会引起乳腺组织的生理性改变；雌激素刺激乳腺导管和结缔组织增生，促进乳腺发育；孕激素主要促进乳腺腺泡的发育。研究表明，未婚、初潮年龄早、停经晚、月经周期短、产次少或未哺乳的女性，发生乳腺癌的危险性较大。

乳腺癌自查应每月一次

乳腺自我检查需要站立或坐于镜前，面对镜子仔细观察自己两侧乳腺，包括乳腺大小、形态、轮廓、皮肤及颜色有无改变，乳头有无抬高、回缩、溢液等。触诊时手指伸开并拢，用手指指腹侧触摸乳腺，左手查右侧，右手查左侧，可按顺时针方向或逆时针方向触摸，不要遗漏乳头，乳晕及

腋窝部位。乳腺自查应每月1次，最佳时间应选择在两次月经中间的几天内，此时乳腺比较松软，无胀痛，容易发现异常。对已停经的妇女可选择每月固定的时间进行自查。每次乳腺自查应与以往自查的情况进行比较，如发现异常应及时去医院就诊，从而达到早期发现，早期诊断的目的。

小心这些症状 有可能是乳腺癌

早期乳腺癌往往不具备典型的症状和体征，不易引起重视，常通过体检或乳腺癌筛查发现。以下为乳腺癌的典型特征。

乳腺肿块

80%的乳腺癌患者以乳腺肿块首诊。患者常无意中发发现乳腺肿块，多为单发，质硬，边缘不规则，表面欠光滑。大多数乳腺癌为无痛性肿块，仅少数伴有不同程度的隐痛或刺痛。

乳头溢液

非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓液，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出者，称为乳头溢液。引起乳头溢液的原因很多，常见的疾病有导管内乳头状瘤、乳腺增生、乳腺导管扩张症和乳腺癌。单侧单孔的血性溢液应进一步检查，若伴有乳腺肿块更应重视。

皮肤改变

乳腺癌引起皮肤改变可出现多种体征，最常见的是肿瘤侵犯了连接乳腺皮肤和深层胸肌筋膜的Cooper韧带，使其缩短并失去弹性，牵拉相应部位的皮肤，出

现“酒窝征”，即乳房皮肤出现一个小凹陷，像小酒窝一样。若癌细胞阻塞了淋巴管，则会出现“橘皮样改变”，即乳房皮肤出现许多小点状凹陷，就像橘子皮一样。乳腺癌晚期，癌细胞沿淋巴管、腺管或纤维组织浸润到皮内并生长，在主癌灶周围的皮肤形成散在分布的质硬结节，即所谓“皮肤卫星结节”。

乳头、乳晕异常

肿瘤位于或接近乳头深部，可引起乳头回缩。肿瘤距乳头较远，乳腺内的大导管受到侵犯而短缩时，也可引起乳头回缩或抬高。乳头湿疹样癌，即乳腺Paget's病，表现为乳头皮肤瘙痒、糜烂、破溃、结痂、脱屑、伴灼痛，以致乳头回缩。

腋窝淋巴结肿

大医院收治的乳腺癌患者1/3以上有腋窝淋巴结转移。初期可出现同侧腋窝淋巴结肿大，肿大的淋巴结质硬、可推动。随着病情发展，淋巴结逐渐融合，并与皮肤和周围组织粘连、固定。晚期可在锁骨上和同侧腋窝摸到转移的淋巴结。（午宗）

【健康红绿灯】

绿灯

山药过敏可烫煮一下



山药去皮时，黏液不小心弄到手上或脸上，痒的不得了。解决方法：把山药外皮洗干净后，最好戴个手套，或在手上套个保鲜袋，然后再削皮。如果戴副手套不方便，洗净山药后，直接放入开水中烫煮一下。这样，原有的过敏原被破坏，再接触就不会过敏了。

多吃杂豆控血糖



大豆类食品脂肪含量较高，相对而言，红豆、绿豆等杂豆类食品的淀粉含量相对较多，且与大豆类食品相比，杂豆更接近于谷类，但其血糖生成指数比谷类低，更适合糖尿病患者食用。但是，粗粮碳水化合物含量却不低，所以糖友也需控制食用量。

红灯

这两种茶不可长期喝



胖大海可以缓解风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑，但长期喝胖大海会出现大便稀薄、胸闷等副作用；决明子可缓解上火和便秘等症状，但由于决明子性寒凉，服用过多会损伤正气，伤害脾胃功能，长期用会引起腹泻，平时肠胃不好的人应慎用。

烧烫伤别用这些“偏方”



抹红药水，无法看烫伤程度。因为医生要根据皮肤的颜色和质地，来判断烧烫伤的深度和面积；贴创可贴，可能加深创面。如果用于烧烫伤伤口，使用过程中会把受损表皮或刚生长的新鲜组织撕裂，加深创面；抹牙膏，易造成感染。牙膏没有经过药用杀菌，会使创面受到感染。

近期，中消协发布2017十大消费维权舆情热点，其中老年保健品社会影响力排名第一。随着中国经济的发展，老年人生活条件稳步提升，消费需求也日益旺盛。但老年人是一个特殊的消费群体，有着特殊的生理、心理和行为特征，决定了其在购买商品或接受服务时产生消费行为、消费观念等方面相对于其他消费者或商品经营者的特殊性。一些社会上的不法分子纷纷将目光投向“银发经济”。由于老年人受到消费知识认知局限、维权能力较低等方面的限制，其合法权益更容易受到侵害。2017年，丰台工商分局共接收老年人投诉322件，投诉问题集中反映在购买虚假功效的商品、保健品、信箱汇款邮购等类型投诉等重点领域。

不法分子忽悠老年人的手段有哪些？近期，丰台区市场环境建设联席会、丰台工商分局、丰台区消协针对以上这些关乎老年人权益保护的核心问题，

丰台工商分局

创新消费教育宣传方式，运用电梯广告加大对老年消费群体权益的保护力度

结合丰台区放心消费创建活动，创新消费维权的宣传方式，在丰台区16个重点小区的电梯间和50家大型商超的“放心消费”宣传展架，投放针对老年消费群体的“忽悠老人可不行”系列消费教育宣传海报，揭露忽悠老年人受骗上当的骗局。

针对老年消费群体的消费特点，选取了当前最常见的赠品诱惑、虚假宣传、利诱强制、科技忽悠、打亲情牌等几类老年人消费陷阱，制作了通俗易懂的消费维权警示漫画，通过深入社区电梯间、走进大型商超，广泛开展老年人消费警示提示，让消费维权教育服务的内容更贴近老年消费群体，帮助丰台区老年人消费

群体树立科学理性的消费意识，营造全社会共同关注老年人消费群体、共同保护老年人消费利益的良好氛围。

2018年丰台分局一方面将继续加强老年人安全防范知识和日常消费知识的宣传教育和引导工作，增强老年人增强自我保护意识与维权意识。联合老龄委、社区中心等部门合力完善老年人消费维权服务机制，为老年人充分实现自身权利，提供消费指导和维权服务。另一方面分局还将进一步加强监管，严厉惩处市场中夸大宣传、虚假承诺、强制服务、假冒伪劣等侵害老年人消费群体利益的违法行为，同时对严重违法及社会影响恶劣的违法企

业违规行为向社会公众进行公示，使违法行为无机可乘，实现净化消费市场环境，最终减少老年人消费陷阱，不再受到金钱损失和精神上的伤害。

消保科 李斌

