

气象站

今日

多云到阴,有
分散性阵雨或雷
雨,偏东风4到5
级阵风6级

27℃~35℃

明日

阴有阵
雨或雷雨,偏
东风4到5级
阵风6级

27℃~34℃



025-84701110

(周一至周五9点 17点)

210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收扫描二维码 登录
南京晨报乔医生(微
信) njcbqys-xhby
官方微信 就可预约南
京各大医院专家号。

乳腺癌治疗需 全病程管理

从保乳到心理支持,一个都不能少



专家简介:

谢晖 教授、博士生导师。江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)乳腺外科主任医师。中国人体健康科技促进会乳腺疾病专委会副主任委员、中国初级卫生保健基金会乳腺肿瘤专业委员会常委、江苏省中西医结合学会乳腺专委会主任委员、江苏省社会办医疗机构乳腺微创专委会主任委员、江苏省肿瘤专业质控中心乳腺癌专委会副主任委员、MDAnderson 肿瘤中心访问学者、赴哈佛大学医学院附属 Brigham and Women's Hospital 韩国峨山医院交流学习。江苏省 333 高层次第二层次人才、江苏省六大高峰人才、江苏省妇幼保健重点人才、主持 3 项国家自然科学基金及多项省部级课题 获江苏省科技进步奖一等奖一项。

擅长 擅长乳腺疑难杂症的诊治,乳腺癌的早期诊断、手术以及术后综合治疗。在乳腺微创及腔镜手术方向有一定的造诣。

在我国,乳腺癌已成为女性最常见的恶性肿瘤。据最新全国肿瘤登记年报数据显示,2022 年我国女性乳腺癌新发病例约 35.72 万例,且呈年轻化趋势。随着诊疗技术进步和患者需求升级,不仅要活下来,更要活得好 已成为乳腺癌患者的共同心声。保乳、隐形疤痕、生育力保存等个性化治疗方案正从 可选 变为 刚需。本期名家访谈,记者专访了江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)乳腺外科主任医师谢晖。

保乳+隐形疤痕+生育保存
个性化治疗成 刚需

最近几年,在临床诊疗中发现,年轻的乳腺癌患者越来越多。

朱女士刚刚 35 岁,是一个宝宝的妈妈,家住扬州的她在当地接受 两癌 筛查时,B 超结果提示乳腺上有个肿块,于是来到江苏省肿瘤医院就诊。结合进一步的钼靶检查和核磁结果,高度怀疑为恶性,进一步接受穿刺确诊为乳腺癌。谢晖回忆说,当时提示肿块已经很大了,约 3.5 厘米,加上患者本人乳房较小,已经失去了保乳的可能。朱女士强烈要求保乳且对疤痕十分介意。最后经团队讨论,决定行腔镜下乳房切除以及假体的重建手术方案。

距离手术 2 周左右,患者的创口已基本恢复,患者对手术和外形都十分满意。手术疤痕也藏在腋下,仅有几厘米,即便去游泳,也基本上看不出来。这样的手术既保证了外观,也不会影响患者后续的正常治疗。谢晖表示,因为患者有生二胎的需求,为此团队在进一步基因检测的基础上,给朱女士也进行了一个生育力的保存。

那么,对于前期因为其他原因,接受乳房切除后,后期想通过手术再造一个乳房,现实吗?谢晖表示,门诊中经常会遇到这样的疑问,延时重建在临床中是可以实现的,目前江苏省肿瘤医院业已全面开展,无论是

自体组织重建还是假体重建,都可以在省肿瘤医院顺利进行。但在此前,需要接受一个全面的评估,和医生充分沟通手术方式,做好全面评估后进行。

从生理到心理,个案化管理让
患者不再 孤军奋战

记者了解到,如今,在乳腺中心,腔镜下乳房切除以及假体的重建手术方案正逐渐成为乳腺癌手术的主要方式。对年轻乳腺癌患者来说,在治疗过程中,不仅仅保乳是刚需,有时候生育力的保存、疤痕的大小都是重点考虑因素。除挽救生命外,还需要全方位地替每一个患者考量。谢晖说。

对乳腺癌患者来说,一旦确诊,往往要面临手术、化疗等多种治疗方式的重重考验,与此同时还会产生一些包括心理、生理、营养等方面问题,以及手术后伤口的护理,防止感染和出血;更有甚者还有化疗后的一些如疼痛、恶心等副反应。此时,主治医生一旦出现缺位,患者的治疗效果也会千差万别。谢晖表示。

谢晖介绍,就在前几天,在门诊中遇到一位 53 岁的女士,在另一家医院做新辅助治疗,因为有化疗的副反应,在接受两次化疗后,直接拒绝再次化疗,经过短短不到 4 个月的时间,肿块迅速恶化。再次来到门诊,已基本失去了手术的机会。谢晖表示,看到这样的患者就会觉得十分的惋惜,因为很多副反应也是可以通过药物控制的,即便是心理上的原因,也是有方法避免的。

在江苏省肿瘤医院乳腺中心,为了全方位满足患者需求,近期拟对每一位患者都配备一名个案管理师。在患者住院期间和术后治疗随访过程中,能够得到一个全方位的管理和服务。

胸小的人更容易得乳腺癌?
走出乳腺癌的几大误区

近年来,随着乳腺癌发病率持续上升,在提醒广大女性重视乳腺健康的同时,网络

上诸多缺乏科学依据的信息,也让不少女性颇为焦虑。

胸小的人更容易得乳腺癌,是真的吗?谢晖表示,两者没有直接关系。国外有统计显示,罩杯的大小跟乳腺癌的发病率,没有直接联系。胸小的人是因为会摸得更清楚,更容易发现。但胸小的患者,在临床中保乳几率更小。比如同样两厘米左右的肿块,胸大的患者手术后,对原生乳房外形影响不大,但对于胸小的患者,可能只能选择全切。

不少新手妈妈会担心,奶水少是不是容易得乳腺癌?谢晖介绍,奶水少并不意味着乳房发育不好,奶水的多少与乳腺癌的发病率没有直接关系,新手妈妈只需要按需哺乳,不需要过多地担心。

谢晖表示,乳腺癌的病因尚未完全清楚,但研究发现乳腺癌的发病也存在一定的规律性,具有乳腺癌高危因素的女性容易患乳腺癌。

除遗传和家族史外,月经初潮早(11 岁前来月经)、绝经较晚(55 岁以后绝经)、月经周期短、未生育或晚生育,虽生育但不哺乳或哺乳时间短、精神抑郁、性格内向、工作压力大等都是乳腺癌的高危因素。此外,不良的生活方式,如吸烟和熬夜等也与乳腺癌的发生有关。

谢晖最后提醒,尽管我们已经有了诸多治疗乳腺癌的方法,但预防始终是应对乳腺癌最为关键的一环。一是养成健康的生活方式;二是要强调的是早期筛查;第三,针对已经确诊并接受了治疗的乳腺癌患者,一定要定期复诊,科学就医。

通讯员 胥林花
南京晨报/爱南京记者 孙苏静



健康提醒

@所有“糖友”,抓住夏季控糖黄金期

随着 冬病夏治 的火热开启,不少患者开始进行 三伏贴。但是,很多人不知道的是,夏季也是治疗和控制糖尿病的黄金期。

南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文介绍,夏季高温促进血管扩张,出汗增多,基础代谢率提高,能量消耗增加,血糖自然消耗更快。同时,人体对胰岛素的敏感性增强,胰岛素分泌效率更高,部分患者甚至可减少胰岛素的用量。炎热天气会导致很多人的食欲下降,患者更倾向于选择清淡食物,碳水和高脂食物摄入减少,类似天然低糖饮食状态。此外,夏季蔬菜水果丰富,高纤维饮食有助于血糖稳定;夏季昼长夜短,户外活动增多,进一步加速糖分消耗。运动结合代谢加快,形成 双倍降糖 效果。

张永文介绍说,虽然夏季是 控糖 的黄金期,但是也有三大风险值得注意和警惕。

第一,低血糖风险升高。夏季血糖普遍偏低,若未及时调整药量或规律进食,易引发低血糖。建议随身携带糖果、定时加餐,并加强血糖监测。

第二,感染与并发症隐患。夏季蚊虫叮咬或足部刮伤后,高血糖环境易滋生细菌,需注意清洁防护,如有不适要第一时间到医院就诊。

第三,饮食误区。水果(如荔枝、西瓜)和冷饮过量摄入会抵消控糖效果,建议选择低糖果蔬(如苹果、黄瓜),并避免含糖饮料。

夏季是糖尿病患者控糖的黄金期,但仍需注意饮食调整。日常生活中可选择血糖生成指数(GI)低的食物,如黑米、藜麦、燕麦等全谷物,每日摄入 30~35g 膳食纤维,每餐先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,细嚼慢咽(每餐 15~20 分钟),可降低餐后血糖峰值。

此外,每日饮水 1500~3000ml(淡茶水或白开水),分次饮用,避免一次性大量喝水。注意补充电解质,防止高温脱水导致血液黏稠,烹饪方式注意少油少盐,多用蒸、煮、凉拌,避免煎炸。夏季的代谢特性为控糖提供了天然助力,但需平衡饮食、运动与药物调整,避免低血糖和感染。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康资讯

南京市妇幼保健院康养中心正式启用

7 月 8 日,南京市妇幼保健院康养中心正式启用。该中心位于南京市妇幼保健院丁家庄院区病房楼 10 楼,这里不仅环境温馨舒适,设施设备齐全,更有专业的照护团队为母婴保驾护航。成熟的培训系统、统一的服务标准、高人员配比的团队、强有力的核查体系,将个性化服务融入日常,双轨护航,24 小时一对一不间断守护,透明化、标准化的照护流程,让宝宝安全、妈妈放心。

南京市妇幼保健院康养中心是隶属于三级甲等妇幼保健院的母婴产后照护中心,以 儿童优先,母亲安全 为宗旨,依托三甲医院专业团队,以安全、科学、专业为基础,秉承 以人为本 的理念,聚焦新生家庭的多元需求,创新推出六大服务体系,为母婴提供全方位、高品质、细致温馨的产后休养服务。

启用仪式上,该院党委书记沈嵘,党委副书记、副院长贾雪梅,党委委员、副院长陈德巧,党委委员、纪委书记丁丰

美,党委委员夏黎等亲临现场,共同见证了这一重要时刻。

沈嵘在致辞中表示,该院会用更加专业、精的业务能力,更加用心的管理水平,更加优质的服务质量,为孕产妇做好康养服务,为有康养需求、女性全生命周期管理需求的人群提供完善的服务。

该院产科主任龙伟接受记者采访时表示,该院依托新院区空间,整合产科、妇女保健科、营养科、中医科等优势学科资源,打造产后康养中心。构建 医疗+康养 闭环,覆盖产后关键阶段,满足女性形体管理、产后修复等多元需求,契合全生命周期管理服务理念。

该院将以康养中心的启用为契机,继续深耕母婴健康领域,优化服务细节,提升服务质量,致力于 生育友好医院 建设,全力打造 孕、产、康、养 高效能妇幼健康全生命周期服务链,持续为全市妇女儿童健康和母婴安全保驾护航。

南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康问答

朱女士:两周前因开车时间太久,回来后突然觉得右手上臂肌肉或是筋扭伤,本以为过几天就好了,但已经疼了两周了,连伸手拿个手机都疼,请问是怎么回事?去医院看什么科?

南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)骨伤科主任中医师朱保华:病人目前情况应该是长时间开车,导致右上肢肌肉、肌腱劳损,发生无菌性炎症。中医称为 伤筋病,气滞血瘀、筋络不和。治疗应该活血化瘀舒筋通络,治疗方法很多,可以选择针灸、推拿、理

疗,或中药外敷。我院舒筋活络膏,正对此症,建议来院一试。专家门诊时间:周二、周四上午。

南京晨报/爱南京记者 孙苏静