

# 乳腺癌科普知识

世界上每个国家的妇女在青春期之后的任何年龄都会发生乳腺癌,但在晚年的发病率会越来越高。目前中国81.4%的女性对乳腺癌的正确知识了解不够,只有不到10%的女性曾经接受过乳腺X光片检测,乳腺癌早期诊断率不足30%。因此有必要引起女性朋友对自己和家人患乳腺癌的警惕。

### 什么是乳腺癌?

乳腺癌是指乳腺组织内的细胞异常增生,形成的恶性肿瘤。根据肿瘤的生物学行为,乳腺癌又可以分为侵袭性和非侵袭性,侵袭性乳腺癌会扩散到周围组织和淋巴结,甚至可能转移到身体其他部位。

### 我会患乳腺癌吗?

乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤之一。你一生中大约有8-10%可能性患乳腺癌。你的乳腺癌发生几率与多种因素密切相关,其中一些是不可改变的,而另一些

则可以通过生活方式的改变来降低你患乳腺癌风险。患乳腺癌的风险因素有:

1. 年龄增长:乳腺癌在女性青春期后每个年龄阶段都可以发生,男性也会。年龄是乳腺癌最重要的风险因素之一。随着年龄的增加,乳腺癌的发生率明显上升,尤其是在50岁以上的女性中。五十岁女性处于一个乳腺癌发生高峰阶段,七十岁又是一个高峰阶段。
2. 家族史:如果你有直系亲属(如母亲、姐妹)曾患乳腺癌,你个人的风险会显著增加。
3. 基因突变:BRCA1和BRCA2等基因突变与乳腺癌的高风险密切相关。这些基因负责修复DNA损伤,这些基因的突变会导致细胞增殖失控。
4. 乳房组织致密度:乳房组织较为致密的女性,发生乳腺癌的风险更高,而亚洲女性乳房的致密度相对较高。
5. 月经和生育历史:如果初潮

较早(12岁前)和或者是停经期晚(55岁后),乳腺癌的风险相对较高。如果从未分娩或生育较晚(30岁后)也存有较高的乳腺癌风险。

6. 体重和生活方式:如果你超重或肥胖,尤其是在更年期后肥胖者,也会会增加你患乳腺癌的风险。此外,缺乏体育活动和饮酒也被认为是重要的风险因素。
7. 放射治疗史:在青少年时期接受过胸部放射治疗的女性,患乳腺癌的风险显著增加。

### 如何降低乳腺癌发病风险?

- 虽然无法改变所有风险因素,但通过一些生活方式的调整,可以有效降低乳腺癌的风险:
- 保持健康体重:通过合理饮食和规律锻炼来维持健康的体重。
- 增加体育活动:每周至少进行150分钟的中等强度运动。
- 限制饮酒:建议限制酒精摄入量,最好控制在每日一杯以下。
- 定期筛查:定期进行乳腺X线

检查(乳腺摄影)和乳腺自检,早期发现潜在问题。

### 如何早期发现乳腺癌?

1. 乳房X光检查 mammogram 是使用最广泛的早期检测方法。定期的乳房X光检查可以帮助你感觉到有肿瘤之前作出诊断。
2. 临床乳房检查(CBE):就是请专业人士对乳房进行检查,以检查乳房是否有肿块或其他变化。对于20多岁和30多岁的女性,通常建议每1到3年使用一次,对于40岁及以上的女性,每年推荐一次。
3. 乳房自我检查(BSE):虽然不能替代乳房X光检查,但定期进行自我检查可以帮助女性熟悉自己的乳房,并尽早注意到任何异常变化。有一点要提醒大家的是,多数女性对于乳腺自检不得要领,要经过专业人士指导才行。

### 哪些是乳腺的迹象需要警惕?

如果你发现的乳腺出现任何如下迹象,请尽快咨询医生:

1. 乳房有新肿块或增厚;
2. 乳房大小或形状变化;
3. 乳头出现分泌物,特别是血性分泌物;
4. 乳房周围的皮肤起皱,或变得跟橘子皮一样;
5. 乳头内陷;
6. 乳房发红、肿胀或疼痛。

### 得了乳腺癌怎么办?

乳腺癌并非不治之症,如果你不幸得了乳腺癌,积极配合医生积极、科学、合理治疗,争取好的治疗结果。



# 每天喝咖啡大于5杯,大脑减龄6.7岁

11月14日,美国心脏协会杂志发表的一项基于瑞士房颤队列研究的新分析发现,对于房颤患者来说,喝咖啡可能有助于改善认知功能以及减轻炎症,且这种有益效果在每天1-5杯的范围内随着咖啡摄入量增加而增加。

分析显示,与每天喝咖啡最少(5杯)的房颤患者的蒙特利尔认知评估量表得分(总分为30分,≥26分为正常)增加了0.67分。

作者指出,蒙特利尔认知评估量表得分1分的差异,相当于平均10岁的年龄差异,或者相当于存在

糖尿病或高血压。因此,每天喝咖啡5杯的效果相当于大脑减龄6.7岁。

之前的研究报告,咖啡对血压、胆固醇水平有不良影响或会诱发房颤和快速性心律失常。但近期研究结果表明,每天喝3-5杯咖啡可降低总体心血管风险,更高摄入量也不会增加心血管风险。系统性综述未观察到喝咖啡与房颤之间的关联,即使每天喝咖啡≥5杯也如此,反而显示出有降低房颤风险的趋势。还有研究报告称,喝咖啡与降低2型糖尿病风险和增加基

础代谢率相关,提示规律喝咖啡对心血管有额外的有益影响。

因此,基于该研究结果和目前的相关文献,临床医生不应该阻止房颤患者规律喝咖啡。需要进一步的研究来验证老年房颤患者的最佳咖啡摄入量是否为每天3-5杯。

该研究纳入2413例房颤患者,平均年龄为73岁,72.6%为男性;每天喝2-3杯咖啡的患者占比最高(48.3%),每天喝咖啡5杯的患者分别占20.3%、19.7%、9.9%和1.7%。

分析显示,每天喝咖啡5杯的

患者认知结构评分为-0.10分,蒙特利尔认知评估量表得分为25.25分。

从每天喝1杯咖啡开始,咖啡摄入量增加与认知功能改善之间存在剂量依赖的强关联。不论是使用哪一种认知功能测试,都得到了相似的结果,且大多数关于认知功能的结果都是线性的。即使对许多混杂因素进行调整,这种关联仍然存在。

另外,随着咖啡摄入量增加,房颤患者的高敏C反应蛋白(hs-CRP)和白细胞介素-6(IL-6)水平平均

降低。与每天喝咖啡5杯的患者IL-6水平降低了27%,hs-CRP水平降低了22%,这是一个有生物学意义的明显差异。

在该研究中,每日咖啡摄入量通过结构化营养问卷进行评估。认知功能通过详细的神经认知成套测试进行评估,包括蒙特利尔认知评估量表得分、连线测试、语义流畅性测试和数字符号替代测试。认知结构评分则结合了上述所有神经认知测试,并提供一个总体认知表现指标。

## 无痛牙科

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

# 夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠  
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务  
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高  
急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员  
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

## 儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD  
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士  
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

803 Russell Ave, Ste 2A  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1781  
www.ChildrensDentalCareMD.com

903 Russell Ave, Ste 200  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1780  
www.TongDentalCare.com

23206 Brewers Tavern Way  
Clarksburg, MD 20871  
Call: (301) 515 - 5100  
www.HighlandsDentalCare.com

## 马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

### 孙弟 牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

主治: 口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。  
擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)  
接受多种PPO牙科保险 接受医保Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677  
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879

### Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

## Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治: 种植牙、全口咬合重建、  
牙齿缺失、松动、重度磨耗、  
牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话: 703 992 0674

地址: 8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182  
邮件: info@ImplantDentalArt.com http://www.ImplantDentalArt.com

郭娟丽

DMD, MS, PhD, FACP

3-077

位于 Tysons Corner 高档设备 技术精湛

- \* 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- \* 美国口腔修复学专家会员(ACP Fellow)
- \* 北京医科大学口腔医学本科
- \* 北京医科大学口腔修复科硕士
- \* 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士, 口腔修复科住院医师
- \* 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- \* 美国北卡大学(UNC)临床助理教授