

女人 要好好爱自己

在我国,居民的癌症发病率呈上升趋势,乳腺癌发病率居女性好发肿瘤首位,包括宫颈癌等在内的不少疾病成为女性健康的重要隐患。专家建议,除了乳腺触诊、彩超、宫颈 TCT、HPV 分型检测等常规体检项目之外,还可以给自己的健康体检升个级。

乳腺癌:1/3 人群发现时已到中晚期

根据 2015 年 6 月国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》显示,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位。十年来,我国癌症发病率也呈上升趋势。北京市癌症发病率达 315/10 万,其中女性乳腺癌发病率高达 67.02/10 万。2013 年全国肿瘤登记结果也显示,乳腺癌位居女性发病首位。

事实上,面对乳腺癌,并非束手无策。有专家表示,乳腺癌确诊人群中,50%以上为 50 岁以下中青年女性。如若乳腺癌能被早期发现并予以治疗,90%以上的患者可能被治愈。但在我国,尤其是农村,仅有约 5%的乳腺癌在病情早期阶段被发现,而 1/3 的人群发现时已经进展到中晚期。

健康提醒:40~50 岁为乳腺癌的高发年龄段

乳腺癌的高危人群主要包括几类,首先是家族病史。“如果家族中有人同时患有乳腺癌、卵巢癌,而且乳腺癌在 40 岁之前发病,后代患癌几率会增加。如果家族史病人在 70 岁以后发病,无需过分关注这一因素。需要特别注意的是,如果家族中有男性患有乳腺癌,家族人群的发病率也会相对增加。”有专家表示。

其次,女性月经开始过早(12 岁前)、绝经较晚(55 岁以后)以及绝经后肥胖人群,也需要引起注意。

此外,女性终生不生育或生育后未哺乳,也是乳腺癌的高发因素之

一;而长期服用雌激素、接触射线较多等人群的发病率相对也会更高一些。

乳腺癌的高发人群在 40~50 岁之间,但由于目前乳腺癌确切的致病原因尚不清楚,从疾病预防角度考虑,主张人们每年体检一次。“如果发现异常,包括皮肤颜色发生变化、摸到肿块、凹陷等,还是应该咨询医生。”专家表示。

升级建议 基因检测项目

乳腺癌可以通过筛查及早发现。除了女性在月经结束后的自我检查外,还需要通过其他检测,如医生触诊、乳腺彩超等。其中,触诊以触摸的方式判断有无肿块,也可筛选出相当一部分患者。而通过乳腺彩超检查,则可以判断肿块的性质和位置。

值得注意的是,美国影星安吉丽娜·朱莉因携带乳腺癌易感基因而切除乳腺的预防方式曾引发关注。研究发现,乳腺癌遗传易感基因 BRCA1/2 突变在欧美白种人中已经被证实与乳腺癌发生相关,携带者一生中患乳腺癌的风险率为 40%~85%。现在有一种针对乳腺癌的基因检测项目,该检测的意义在于,通过检测乳腺癌易感基因,帮助判断是否存在易感基因,了解在散发性乳腺癌方面的健康风险,进行个体化健康管理,有效预防乳腺癌的发生。

宫颈癌:全球每年约 53 万新发病例

宫颈癌是女性第二大恶性肿瘤,发生率仅次于乳腺癌。全球每年约有 53 万宫颈癌新发病例,每年约有 27.5 万妇女会死于宫颈癌。专家介绍,宫颈癌是中国 15 岁至 44 岁女性中的第二大高发癌症。每年,中国的宫颈癌病例占全球的 28% 以上。

人乳头瘤病毒是乳头瘤病毒家族中的一种,简称 HPV。HPV 主要通过性接触传播,所以,每个性活跃的女性都存在感染致瘤性 HPV 的风险。目前,已知有 100 多种不同类型的 HPV,其中 14 种 HPV 类型被列为“高风险”,因为已经证实它们会导致几乎所有的宫颈癌。其中,两种风险最高的病毒株 HPV-16 型和 HPV-18 型,可导致约 70% 的宫颈癌病例。

健康提醒:宫颈癌疫苗接种适龄很重要

值得庆幸的是,宫颈癌是目前唯一一研制出预防性疫苗的妇科恶性肿瘤。全球首个可以预防癌症的疫苗——人类乳头瘤病毒(HPV)疫苗即宫颈癌疫苗已于 2006 年上市。

HPV 疫苗属于预防性疫苗,仅

提供预防而无治疗效果,对于目前已经感染 HPV 病毒的患者,接种疫苗并不能治疗相关疾病。疫苗仅在既往未感染或既往感染但现在病毒已清除的人群,才能有较好的保护作用。国际大样本研究显示,平均来看,71% 的宫颈癌主要是由 16 型、18 型病毒引起的,国内的宫颈癌病例中,经由这两种病毒感染的比例更高,平均超过 80%。

疫苗接种,适龄很重要,专家建议,女性应该在首次性行为发生之前进行接种。已经有性行为或超过 25 岁的女性,原则上也可以接种,国际上普遍认定,HPV 疫苗对 9~45 岁的女性都有预防效果。也有专家认为,通过注射 HPV 疫苗、定期筛查和早诊早治等措施,或可逐步消除宫颈癌。

升级建议:宫颈 TCT 和 HPV 分型检测

值得注意的是,接种了宫颈癌疫苗仍需定期筛查,宫颈 TCT 和 HPV 分型的检测对女性同样重要。专家建议,宫颈癌高危人群最好每年做一次 TCT 检查,目的在于及早发现宫颈癌征兆,若选择 TCT 检查、HPV 检查两项检查结果均正常,则可以三年检查一次。

(新京)