

海南省未成年人护苗专项行动公益宣传

# 用法织牢保护网 用心守护青少年

中共儋州市委宣传部  
儋州市新闻中心 宣

## 这 5 个症状提示你很可能患有乳腺癌

(接上期)

### 哪些因素与乳腺癌相关?

乳腺癌的发生与多种危险因素密切相关,包括:

- 1.遗传因素:有乳腺癌家族史的女性患病风险更高;
- 2.生殖因素:月经初潮年龄早、绝经年龄晚,未生育或首次怀孕年龄晚,以及未哺乳等生殖因素是乳腺癌的重要危险因素;
- 3.不良生活方式:如缺乏运动、过度饮酒、肥胖等,也会增加乳腺癌的发病风险。

### 哪些症状提示可能患有乳腺癌?

乳腺癌早期症状不明显,容易被忽视。一旦出现下述症状,应及时就医检查,以便尽早发现和治疗。

- 1.乳房无痛性肿块或增厚;
  - 2.乳房大小、形状或外观出现变化,如乳房皮肤呈橘皮样改变;
  - 3.皮肤凹陷(酒窝征)、发红或其他变化;
  - 4.乳头内陷或乳头周围皮肤(乳晕)出现变化;
  - 5.乳头溢液。
- ### 如何预防乳腺癌?
- 通过消除或减少危险因素,可以降低乳腺癌的发病风险。乳腺癌危险因素预防的主要建议包括:
- 1.保持健康的生活方式,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒;
  - 2.控制体重,避免肥胖;
  - 3.避免长期服用激素类药物;
  - 4.定期做好孕产期保健,适时生

育,母乳喂养。

### 哪些人需要开展乳腺癌筛查?

乳腺癌的筛查是早期发现乳腺癌的有效手段。

建议女性从 40 岁开始,每 1-2 年进行 1 次乳腺钼靶检查,必要时推荐与超声联合检查。

对于高危人群,筛查年龄可以提前(小于 40 岁),筛查频率推荐每年 1 次;除乳腺钼靶检查外,还可考虑采用磁共振成像等更敏感的检查方法。

此外,建议绝经前妇女每月进行 1 次乳腺自我检查,检查时间选择月经来潮后 7-14 天。如发现问题,请及时就医。

### 乳腺癌如何治疗?

乳腺癌的治疗包括手术、放疗、

化疗、内分泌治疗和靶向治疗等多种手段。具体治疗方案应根据患者的病理类型和分期情况而定。早期乳腺癌患者通过综合治疗,往往可以获得较好的预后效果。

综上所述,乳腺癌是一种严重影响女性健康的恶性肿瘤,但通过改善生活方式、定期进行乳腺检查、早期发现并治疗,可以有效降低乳腺癌的发病和死亡风险。让我们共同努力,为女性健康保驾护航!

(中国疾控中心)

卫生与健康  
儋州市卫生健康委员会特约刊登

## 防蚊灭蚊预防登革热

登革热(Dengue fever)是由登革病毒(Dengue virus)引起的急性传染病,通过媒介伊蚊叮咬传播。

### 何时怀疑自己得了登革热?

如果过去 2 周曾在登革热流行的国家或地区逗留,或自己生活与活动的社区、街道、甚至城市范围内有登革热发生,当出现突起发热(有时可达 39℃),同时伴有以下症状之一——明显疲乏、厌食、恶心等,常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛,可伴面部、颈部、胸部潮红时,应考虑自己有可能得了登革热。此时应尽快到正规医院就医,并主动向大夫说明自己可能得了登革热,以尽快得到诊治。并采取防蚊隔离,防止进一步扩散。

### 登革热如何传播?

登革热是严格的伊蚊媒介传染病,由病人/隐性感染者→伊蚊→健康人的途径不断传播,人与人之间不会直接传播疾病。登革热病人或隐性感染者被伊蚊叮咬后,病毒在伊蚊体内经 8-10 天的增殖后,就可以通过叮咬传播给健康人。我国不是登革热的流行国家,人群普遍易感,感染后经 3-15 天的潜伏期便可发病,但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。

### 如果去登革热流行区,如何预防登革热?

- 1.穿长袖衣裤,尽量选择浅色,外出使用蚊虫驱避剂或驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬;
- 2.安装纱门、纱窗,出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等,哪怕是高档酒店,也要注意室内灭蚊;
- 3.如果在逗留期间出现可疑症状,需要及时就诊并主动说明登革热可能;
- 4.返回本地后,如果 2 周内出现发热,要及时就诊并说明外出史,为了不让疾病传播给家人,请配合当地卫生部门,住院隔离治疗。



儋州市爱国卫生运动委员会办公室  
儋州市爱国卫生运动委员会服务中心 宣