

有乳腺结节要与豆制品绝缘吗

专家:植物雌激素有双向调节作用



科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 陈瀛 本报记者 徐小翔

一些女性朋友在体检中查出乳腺结节、乳腺增生后,往往会对豆制品下“禁令”,豆浆、豆腐都不吃了。乳腺类疾病和豆制品有着密切关系,这一说法对吗?

浙江省中山医院普外科主任郭德超解释,豆制品作为东方饮食文化的重要组成部分,含有丰富蛋白及多种微量元素。关于吃豆制品是否会影响乳腺健康,至今存在争议。一部分观点认为,乳腺结节的出现是体内雌性激素不稳定,而豆浆含有雌激素,因此有乳腺结节的人不能喝。

事实上,大豆中含有的大豆异黄酮属于植物性雌激素,这类激素通过消化分解才能够利用吸收,与常说的人体雌激素不是一回事。

植物雌激素对女性体内的雌激素水平可起到双向调节作用。当体内雌激素不足时,植物雌激素可以起到补充雌激素作用。而当人体体内雌激素水平过高时,植物雌激素与受体结合后可阻止体内雌激素与受体的结合,起到抑制雌激素作用,相当于降低了雌激素水平。因此,植物雌激素又被称为女性雌激素水平调节器。



美国癌症研究所和世界癌症研究基金会的研究表明,大豆的摄入可以改善乳腺癌患者的生存。豆制品除具有保护乳腺作用,一定程度上还能预防更年期综合征、骨质疏松和心脑血管疾病等。因此,食用豆制品不等于补充雌激素,也不会促进乳腺增生,日常可以适当吃一点。

郭德超表示,已经明确患有乳腺结节的女性朋友不用紧张,乳腺结节是一个影像学诊断,也可叫作

乳房肿物、乳房肿块,需要到医院由专业医生进一步解读判定。

乳腺结节在日常生活中可以预防吗?郭德超建议,女性朋友可以通过热敷方法来缓解。热敷能促进血液循环,乳腺导管被疏通后,部分结节可逐渐缩小。其次,养成健康的生活习惯,注意少吃寒凉、辛辣食物,改变熬夜习惯,让身体在最大程度上得以修复。此外,生活中要保持愉悦的心情,减少心理压力。

春季防过敏

别用“以毒攻毒”偏方



春季,花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。专家提示,一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,‘以毒攻毒’来让身体接纳花粉,减少过敏的发生。”北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王旻表示,尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解,引发花粉过敏的植物以风媒花为主,春季常见的有圆柏、榆树、杨树等,秋季则以蒿草等

最为常见,这些风媒花外观往往不是典型的“花朵”,但其花粉量大且随风散播。王旻建议,对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原最为重要。

针对食物过敏,也有家长会采取让孩子少量多次接触,来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。她介绍,花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可以造成重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。她建议,切勿在没有医生指导的情况下自行给孩子喂食导致过敏的食物。

多运动能改善过敏体质吗?马艳良认为,过敏与遗传和环境等多种因素有关,通常不能根治。多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。建议患者必要时可进行过敏原检测,积极配合医生进行治疗,日常注意做好防护工作,如外出佩戴口罩、护目镜等,来降低过敏发作的概率。

据新华社

领先循环肿瘤细胞检测科普专栏(2)

应对恶性肿瘤转移

CTC检测助先行预防

目前,有关肿瘤转移的成因说法繁多,治疗手段有限。据统计,60%以上的肿瘤患者初次就诊时已发现有转移,因此对于肿瘤转移,预防比治疗更重要。

常规癌症筛查手段包括影像学检查、细胞学检查以及肿瘤标记物检测等。现有的这些技术手段受敏感及特异度限制,对大规模人群的筛查效能还有很大提升空间。

近年来,随着液体活检技术发展,肿瘤相关抗原自身抗体、表观遗传学标志物、循环肿瘤细胞(CTC)、ctDNA及其他血液组分等,逐渐被证明为能够早期发现及诊断肺癌的有效标志物。

CTC即循环肿瘤细胞(circulating tumor cell)。研究发现在肿瘤的早期,恶性肿瘤原发部位脱落肿瘤细胞,通过血管或淋巴系统进入血液循环,它们能够反映肿瘤组织情况,是癌症复发和转移的“种子”。

所以,通过抽取一管几毫升的外周血,并收集、检测其中的肿瘤

细胞,可以进一步了解肿瘤进展情况,从而更好地为肿瘤筛查、诊断、复发、预后及用药评估等作出有效的指示作用。

天烁生物自主研发的第三代CTC精准检测技术,其CTC捕获效率、产物纯度、检测准确率、稳定性等核心技术指标均位居行业前列。CTC检测服务过程也十分便捷,只需到指定医疗机构,检测工作人员完成检测服务,出具报告,专人解读即可。

天烁生物第三代CTC精准检测技术不仅能用于已确诊癌症患者的精准治疗和病情监控、疗效评估,还可通过捕捉检测外周血中存在的微量CTC、监测CTC的分子表型和数量变化趋势,辅助临床医生在癌症早期阶段为患者确定病变性质,为癌症早发现、早治疗提供一种精准、安全、便捷的检测手段。

如需了解更多肿瘤早筛资讯,请拨打本版右上角专线电话。

记者 徐小翔