

病情复杂手术难度大 专家团联手摘除巨大肿瘤

一个周二的下午，曹铭谦主任的诊室来了一位特殊的患者。50多岁的蔡阿姨右乳长了一个黄豆粒大小的肿物，因为害怕一直不敢就诊。直到近期肿物越长越大，乳房变形了，蔡阿姨才到医院就诊。经过乳房肿物穿刺，提示为纤维腺瘤。虽然穿刺病理是良性的，但由于肿物太大只有手术才能解决。

可是蔡阿姨走了多家医院，得到的答复都是“太大了，做不了”。经过多方打听，蔡阿姨慕名找到了大连大学附属中山医院乳腺甲状腺外科主任曹铭谦主任。

曹铭谦主任在门诊仔细询问了蔡阿姨的病史，并为蔡阿姨进行了查体，反复比量思考后，决定将蔡阿姨收入院。

入院之后，蔡阿姨做了相关的检查化验。曹铭谦主任和乳腺四病房方红副主任一同阅片，同时，结合患者的病史及临床表现，初步判断患者的肿瘤有可能是乳腺叶状肿瘤。对于这种类型的肿瘤，目前的主要治疗手段是手术切除，然而，蔡阿姨的肿瘤范围过大且肿瘤侵及乳头等局部情况，使得切除手术变得异常困难，一

大困难是手术过程中可能要切除患侧的乳房；二是切完之后剩下的皮肤可能无法完成缝合。“我们试一下吧，实在不行我们植皮过去，都这样了再不做不行了。”曹铭谦主任最后下定决心，一定要让患者得到正规的治疗。于是，在做好术前检查及术前准备后，终于手术了。

在医院麻醉二科、东楼手术室及病理科的共同协作下，手术过程一切顺利。1.8公斤重的肿瘤被完整切除，而且局部情况比预想要顺利，没有植皮，修建剩余皮肤后将皮肤完好地缝合上了。术后的病理回报提示，肿瘤为交界性叶状肿瘤。蔡阿姨恢复得非常顺利，一周后顺利出院。

大连大学附属中山医院



咨询

问题

我今年58岁，近期偶然有血压偏高的现象，医生说我是高血压前期，请问我现在需要服药控制血压吗



高血压前期 建议先不用药

目前，对于65岁及以上的高血压前期人群建议以非药物治疗为主要控压手段。饮食调整是目前控制高血压前期最主要、最全面的模式，即多吃果蔬，少吃精制谷物，适量摄入全谷物和脱脂或低脂乳制品，将鱼、家禽和豆类等优质蛋白作为蛋白质的主要来源，少吃富含饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪的食物，控制盐、甜点、含糖饮料和红肉的摄入量。

运动方面，建议每周至少锻炼5次，每次30分钟以上，比如快走、慢跑、跳广场舞等都是不错的选择。需要提醒的是，如果患者心血管病发生风险较高，且伴有高血脂、肥胖或高血糖等高危因素中的1个或多个，可以在医生指导下适量使用降压药物进行干预。日常生活中，建议家里常备一台血压仪，定期监测，如果血压突然升高，或出现头晕、头痛、胸闷、胸痛、眼前发黑等症状，应尽快到就医，及时治疗。 刘健

医保贴士

早上晒太阳 晚上用暖光

光照对生物钟有重要影响，白天阳光中蓝光含量高，刺激交感神经，让人处于清醒活动状态；黄昏夕阳中红光含量高，较为柔和，刺激副交感神经，让人进入放松休息状态。

早上起床后尽量晒晒阳光。早上阳光多含蓝光，刺激大脑视交叉上核，通俗地说就是打开人体一天之中恢复清醒的“开关”。2.晚上打开暖色照明。如果白天无法接触到足够日光，可以在睡觉前两小时左右，采用暖色系照明来弥补。3.睡前不玩手机。屏幕蓝光刺激大脑，令人处于清醒状态，打乱生物钟，影响睡眠。 姚力杰

专家提醒

入秋后，这些秋燥症状纷纷显现。防秋燥，除了注意皮肤保湿外，建议大家每顿饭都有点液体类食物，比如牛奶、粥、鸡蛋汤等。

顿顿有点汤水防秋燥

曾有研究发现，牛奶和橙汁的补水效果比白开水好。还有一些汤水也有很好的补水效果，比如玉米片汤、米汤、小米粥汤等各种杂粮汤。这些粮食煮出来的汤，不仅有柔和的香味，还含有维生素B₁、钾等可溶性营养成分，并含有少量的淀粉和糊精。同时，用没有咸味的粥汤替代咸味的鱼汤肉汤和蔬菜汤，能减少盐的摄入量。所以，喝粥汤能预防餐后很快感觉干渴的情况。

各种茶也是补水的好来源，只要泡得不过浓，它们就不会影响矿物质的吸收，还能提供不少的钾元素和多酚类抗氧化物质。需要特别提醒的是，这些汤水一定要做到少油少糖少盐少热量，否则可能起到相反的效果。

除了水，缺乏维生素A也容易引发秋燥。此外，维生素A还是构成视觉细胞内感光物质的成分，负责暗光下的

视力和明暗变换视力，缺乏易导致眼干。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品，如动物肝脏、全脂奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。植物性食品中不含有维生素A，但部分胡萝卜素在人体内可转变成维生素A，其富含于颜色深绿、橙黄或深黄色的食物中，比如菠菜、芥蓝、小油菜、小白菜、南瓜、小米、芒果、木瓜等。这些富含维生素A的食物也可以做成汤水类食物，比如猪肝菠菜汤、鸡蛋汤、南瓜小米粥等。

汤水类食物最好三餐都有，比如早餐的时候可以喝牛奶或酸奶，中午的时候可以喝鸡蛋汤或者茶水，晚上的时候喝些杂粮粥或蔬菜汤，每顿大概喝200~300毫升。这种少量多次的补水方式有利于水分被充分吸收，进而缓解秋燥。

刘明