

每到考试季，孩子就被怪病盯上

对付神经性皮炎要学会释放压力，保证睡眠充足

中考临近，初三姑娘点点(化名)却被一种“怪病”盯上：耳朵后常冒出一片片红疹，痒得她坐卧难安，没法安心学习。此外，这些红疹有一定的发作规律，一到傍晚就变得严重，第二天清晨，症状又会有所缓解。

起初，家人以为只是普通的过敏，自行买了药膏给孩子用，可涂了几天情况非但没好转，反而更厉害，这才带着孩子到杭州市第一人民医院就诊。

皮肤性病科副主任卜璋于接诊后，检查发现点点患上了神经性皮炎，这是一种常见慢性皮肤病，主要表现为皮肤苔藓样变和阵发性剧痒。

病因找到了，可点点一家想不通，为什么这些小红疙瘩每天雷打不动地来“报到”。经过一番询问，卜璋于找到了隐藏在背后的真凶——学习压力。

原来，为了考出好成绩，点点最近刻苦学习，常是上午6点起来，一直学到夜里11点左右才睡觉。

“长时间高强度的学习，让小姑娘的神经始终处于紧张状态，而每到傍晚时分，她又要开始新一轮的冲刺。”卜璋于解释，此时身心俱疲的点点，压力累积到顶峰，也为神经性皮炎“趁虚而入”提供了机会。“神经性皮炎的发病原因较为复杂，长期精神紧张、焦虑、压力过大等，都可能成为诱发该病的导火索。”

之后，卜璋于为点点开具相应药物，并



得了神经性皮炎，耳后、胳膊肘后常见苔藓样皮疹 医院供图

特别提醒家长，一定要重视孩子的心理健康，“注意劳逸结合，不要盲目延长学习时间，若实在太累，不妨停下来好好休息。”

实际上，点点的故事并非个例，每临近中高考或到了期末考试阶段，卜璋于就会碰到不少类似病人，其中除了学生，还有老师。这不，老病友胡女士又来求助了。

胡女士是名初中老师，有多年的神经性皮炎病史，平时症状控制得不错，可一到期末，随着教学任务增加，她的皮炎症状就会加重，身上密密麻麻冒出一大片。

其实，神经性皮炎是压力过大的一种表现，长时间处于重压状态，还可能出现失眠、焦虑、免疫力下降等一系列问题，严重影响身心健康。

“要学会释放压力，保证睡眠充足是恢复精力的关键。”卜璋于说，多摄入富含维生素和蛋白质的食物，并养成定期运动的习惯，有利于调节心情。

若出现皮疹、瘙痒、红斑等皮肤异常情况，要及时就诊，切勿自行服药，以免耽误病情。

来源：潮新闻

不是巧合，夫妻双双确诊乳腺癌

医生提醒，要警惕共同风险因素

“我们俩怎么会同时得乳腺癌？”乳腺外科病房里，李先生握着妻子的手声音发颤。近日，江苏省中医院乳腺外科收治了一对同患乳腺癌的夫妻。乳腺外科主任医师任晓梅表示，夫妻同患“乳腺癌”并非单纯的巧合，而是提醒家庭环境、生活方式与健康风险紧密相连。

通讯员 刘成勇 冯瑶 现代快报/现代+记者 张宇

妻子确诊乳腺癌，陪护的丈夫竟突发“乳头溢血”

来自扬州的孙女士今年54岁，和丈夫李先生共同经营一家餐馆，丈夫做大厨，她长期在后厨帮忙。在既往两癌筛查中，孙女士曾查出乳腺结节，但没当回事，也没定期复查。

两个月前自检时发现右乳肿块，虽不痛不痒，但她没放松警惕，从扬州赶到江苏省中医院就诊。穿刺病理确诊为右乳浸润性导管癌(三阴性乳腺癌)，任晓梅主任团队立即为她开展右单侧乳腺改良根治术，手术过程顺利，术后行化疗。

其间，丈夫李先生在院陪护，无意间发现左乳溢血，呈暗红色，没有疼痛感。考虑到妻子的病情状况，他未过多在意。后在医生查房时，他随口提起自己的症状，任晓梅考虑到夫妻二人共同经营餐饮，长期暴露于油烟环境，强烈建议他赶紧检查。

夫妻双双确诊乳腺癌，这些原因不能忽视

意识到问题严重性的李先生，在医院行左乳肿块切除活检术，提示左乳导管原位癌(激素受体阳性)，后续也接受了手术。

任晓梅介绍，男性也有乳腺组织，只不过在体内多种激素的控制下，男性的乳腺组织不会发育成乳房。也因为这个原因，男性乳腺癌的发病率远低于女性(男性乳腺癌只占所有乳腺癌病例的1%左右)，夫妻二人共同患乳腺癌的情况较为罕见，这种情况的出现可能与夫妻长时间的共同生活习惯以及心理压力模式有关。

孙女士夫妻中，丈夫是厨师，长期暴露在高温烹饪产生的油烟中是关键风险因素，因为油烟中含有多种已知或可疑的致癌物。妻子长期在后厨帮忙，意味着长期

暴露于相同的油烟环境中。

餐馆工作通常伴随不规律的饮食，且餐馆食物往往油脂含量高、口味重。长期高脂高热量饮食是肥胖、代谢综合征(如丈夫的高血压、糖尿病)以及多种癌症(包括乳腺癌)的风险因素。另外，患者称吃的油是自家榨的菜籽油，够吃两年。长期存放的菜籽油若保存不当，会产生有害物质，对身体健康产生不良影响。

女性患者自述近几年家中3名高龄老人需要照顾，压力大。慢性压力可能导致免疫功能下降、炎症水平升高，这些是癌症发展的潜在促进因素。丈夫有高血压、糖尿病病史，这些都是代谢综合征的组成部分。脂肪组织能产生雌激素，而高水平的雌激素是激素受体阳性乳腺癌的驱动因素。胰岛素抵抗和高胰岛素血症也与乳腺癌风险增加相关。

当然，夫妻俩共同忽视早期筛查的重要性，延误了发现时机。女性患者乳腺结节病史未定期复查，延误了早期发现和治疗的机会。男性患者乳房发育，也未及时就诊。

面对“夫妻癌”风险，如何筑牢家庭健康防线

夫妻共同学习乳腺癌知识并了解早期症状：乳腺癌是指发生于乳腺上皮组织的恶性肿瘤，女性占99%，男性占1%。乳腺癌细胞可以通过淋巴液或血液向全身播散转移，最常见的是转移至骨、肺、肝、脑等重要脏器。

年龄增长是发生乳腺癌的危险因素之一。最新的统计数据显示，我国城市女性乳腺癌的发病高峰年龄段为55~60岁，农村女性乳腺癌的发病高峰年龄段为45~50岁和55~60岁。

早期症状

1. 乳腺肿块：80%的乳腺癌患者以乳腺

肿块首诊。多为单侧单发，质硬，边缘不规则，表面不光滑，不易被推动，大多数为无痛性肿块，少数有隐痛刺痛。

2. 乳头溢液：非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓液，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出者，称为乳头溢液。单侧单孔的血性溢液应进一步检查，若伴有乳腺肿块更应重视。

3. 皮肤改变：乳腺癌引起皮肤改变，可出现多种体征，最常见的是肿瘤侵犯了连接乳腺皮肤和深层胸肌筋膜的Cooper韧带，使其缩短并失去弹性，牵拉相应部位的皮肤，出现“酒窝征”，即乳腺皮肤出现一个小凹陷，像小酒窝一样。若癌细胞阻塞了淋巴管，则会出现“橘皮样改变”，即乳腺皮肤出现许多小点状凹陷，就像橘子皮一样。

4. 乳头、乳晕异常：肿瘤位于或接近乳头深部，可引起乳头回缩。肿瘤距乳头较远，乳腺内的大导管受到侵犯而短缩时，也可引起乳头回缩或抬高。

相关提醒

低风险女性：40~69岁人群应定期乳腺X线筛查。从40岁开始，建议每1~2年做一次乳腺B超或X线检查，能有效发现早期乳腺癌，降低死亡率。如果乳腺组织较致密，可结合超声或增强MRI提高准确性。

高风险女性：(有乳腺癌家族史、基因突变等)：需提前到35岁筛查，并根据医生建议选择检查方式(如B超或X线联合增强MRI)，缩短筛查间隔。

男性：虽发病率低，但若发现乳房区域异常肿块、皮肤改变等，必须及时就医，切勿因“羞耻感”延误。

日本近3万人感染百日咳

初期像感冒，严重可致死

日本国立健康危机管理研究机构17日发布的数据显示，6月2日至8日，日本共报告百日咳病例3044例，这是自2018年采用现行统计方法以来单周新增百日咳病例数首次超3000例。

该机构公布的最新一期统计数据显示，截至6月8日的这一周，日本报告百日咳病例3044例，之前一周报告病例2329例，病例数增长明显加快。今年已累计报告病例28553例，而2024年全年共报告百日咳病例4054例。

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播和接触传播，潜伏期一般为7至10日。患者初期呈感冒症状，之后会出现特有的痉挛性咳嗽。幼儿如患病易发展成重症，还可能并发肺炎或脑病而死亡。目前针对该病的主要预防措施是接种疫苗，治疗则采用抗生素。

日本厚生劳动省提醒民众做好防护措施以降低感染风险，包括戴口罩、勤洗手等。

什么是百日咳？

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，感染后典型症状表现为阵发性、痉挛性咳嗽，伴咳嗽末吸气性吼声，病程可持续2~3个月，故称“百日咳”。

接种过含百日咳成分疫苗的儿童、有百日咳病史者以及成年人等感染后的症状常常不典型。

哪些人群易感染？

百日咳传染性极强，基本再生数(指一个感染者在具有传染性的这一段时间内平均可以传染多少个人)可达12~17。

百日咳主要通过呼吸道飞沫传播，也可经密切接触传播。人群对于百日咳普遍易感，婴幼儿更加易感。接种含百日咳成分疫苗或自然感染，均不能获得终生保护。

感染者是主要传染源。对婴幼儿来说，感染百日咳鲍特菌的父母、同胞兄弟姐妹或其他同住人员是主要传染源，也就是说，婴幼儿主要通过上述人群传染而导致感染。

无免疫史的婴幼儿发病风险更高，且患儿年龄越小，出现并发症和重症的风险越高，严重者甚至可导致死亡。

近年我国监测数据显示，1岁以下婴儿百日咳发病率最高，5岁到9岁儿童发病水平出现上升趋势。

怎么预防百日咳？

1. 接种含百日咳成分疫苗

接种疫苗是预防百日咳重症和死亡的重要措施。按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序，适龄儿童应尽早、全程接种含百日咳成分疫苗，未全程接种的适龄儿童应尽早补种，只需补种未完成的剂次，无需重新开始全程接种。

2. 科学佩戴口罩

科学佩戴口罩是预防感染百日咳等呼吸道传染病的重要措施，在人群密集的场所佩戴口罩可有效减少病原体传播。若家长出现咳嗽等呼吸道感染症状，近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩，降低婴幼儿感染风险。

3. 保持良好卫生习惯

公众日常要保持良好的卫生习惯，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾掩住口鼻，居室常通风，注意合理作息和适当的体育锻炼。

来源：新华社