

十月，关注乳腺癌

作者：杜玫

每年的十月，是国际乳腺癌关注月。各国乳腺癌慈善组织在十月举办种种活动来提高公众对乳腺癌的认识，为与乳腺癌有关的研究募捐，并为乳腺癌患者及其家庭提供相关信息和帮助。这一期，我们来了解一些最基本的乳腺癌常识。

乳腺癌是世界范围内的头号女性癌症。在发展中国家，乳腺癌的发病率正在增加，而且其中大多数是在晚期才确诊。

1/8的患病率

在美国，每年有超过24万名女性罹患乳腺癌，超过4万名女性死于这种疾病。

每八个女性中就有一个可能会在一生中的某个年龄被诊断为乳腺癌。

大多数乳腺癌发现于50岁或以上的女性，但乳腺癌也会影响年轻女性。在美国，所有新发乳腺癌病例中约有10%发现于45岁以下的女性。

男性也患乳腺癌，但不常见。只有不到1%的乳腺癌发生在男性身上。

危险因素

虽然已经明确了乳腺癌的一些危险因素，但是大多数乳腺癌患者都没有确定的具体的危险因素。

乳腺癌的风险因素主要包括：

- 身为女性。
- 年龄较大（大多数乳腺癌发现于50岁或以上的女性）
- 乳腺癌相关基因突变(BRCA1和BRCA2)

怎样降低乳腺癌风险？

大多数患乳腺癌的女性没有已知的危险因素而且没有家族史。很多因素我们都无法改变，例如变老或家族病史，但是以下几点帮助降低患乳腺癌的风险：

- 保持健康的体重
- 经常锻炼
- 不饮酒或限制每天酒精饮料不超过一杯
- 尽量母乳喂养。

了解乳腺癌的症状，留心身体变化。乳腺癌有不同的症状，有些人根本没有症状。可能的症状包括：乳房大小或形状的任何变化、任何乳房部位的疼痛、非哺乳期的乳头自发分泌物（包括血液）、乳房或腋下的新肿块等。如果有任何可疑的迹象，请立即就医。

如果有乳腺癌家族史或BRCA1和BRCA2基因突变，请咨询医生。

如果你正在服用或被告知需要服用激素替代疗法或口服避孕药，请向你的医生咨询。

乳腺癌筛查

但是媒体不是中共试图营造审查文化的唯一领域。学术界也是这样。

中国破坏美国的学术自由

只需看看中国学生学者联合会就足够了。这个组织在美国各地校园有150多个分支。这些群体帮助为在美国学习的43多万中国国民中的一些人组织社会活动，当中国学生和美国学校偏离了共产党路线时，他们还向中国使领馆报告。

在马里兰大学，一名中国学生最近在毕业典礼上谈到了她所说的“言论自由的清新空气”。共产党官方报纸立刻斥责了她，她成为严格控制下的中国社交媒体批评风暴的受害者，她的家人在国内受到骚扰。而对马里兰大学本身而言，它与中国的交流项目本是美国最为广泛的，突然间从源源不绝变成了点点细流。

中国还通过其它方式施加学术压力。北京慷慨地向大学、智库和学者提供资金，彼此的理解是他们回避共产党认为危险或冒犯的观点。中国事务专家尤其知道，如果他们的研究与北京的口径相抵触，他们的签证将被延迟或拒绝。

即使避免从中国拿钱的学者和组织也成为中国的打击目标。哈德逊研究所就有亲身体会。在你们提出要为一位北京不喜欢的讲话人主办讲座时，你们的网站遭到源自上海的重大网络攻击。你们比多数人都了解，中共试图破坏美国今天的学术自由和言论自由。



乳腺癌筛查不能预防乳腺癌，但它可以帮助早发现，早治疗。早期乳腺癌患者的五年存活率可以高达98%，晚期患者只有27%。

对于普通风险的女性，美国癌症协会建议：

什么时候开始筛查？

40-45岁的女性，跟你的医生讨论是否需要开始每年筛查。

45-54岁的女性：每年做一次筛查。

55岁以上的女性，跟你的医生讨论是每年筛查还是每两年做一次筛查。

有家族史等高风险因素的人，请咨询医生。

怎样筛查？

乳房钼靶检查初筛，需要时加超声检查和核磁共振检查。

什么时候可以停止筛查？

对于身体健康状况良好，预期再活至少十年的女性，不论多大年龄，都应该继续乳腺癌筛查。

（本文首载于微信公众号“同语轩”，经授权刊载，版权属原作者。）

这些以及其它行动加在一起，构成了不断加强的努力，目的是要让美国的公众舆论和公共政策偏离坚持美国优先的川普总统的领导。但是我们向中国统治者发出的讯息是：本届总统不会退缩，美国人民不会动摇。虽然我们希望能改善与北京的关系，但我们将继续坚定地捍卫我们的安全和我们的经济。

本届行政当局将继续采取果断行动，保护美国的利益、美国的就业和美国的安全。

希望与北京建立建设性关系

正如我们的国家安全战略所指出的那样：我们应该记住，“竞争并不总是意味着敌意”，它也不必如此。川普总统已经明确表示，我们希望与北京建立建设性关系，共同促进我们的繁荣与安全，而不是分离。尽管中国政府一直在进一步偏离这一愿景，但中国领导人仍可以改变路线，回归几十年前两国关系开始时的改革开放精神。美国人民别无所求；中国人民理应得到更多。

中国有句古话：“人见目前，天见久远。”在我们前进的道路上，让我们以决心和信念追求和平与繁荣的未来。相信川普总统的领导力和远见，以及他与中国国家主席建立起的领导力和远见，以及他与中国人民之间的持久友谊。相信上天能看到未来——在上帝的恩典下，美国和中国将共同迎接未来。

（综合自美国之音中文网）

（← 上接A13版）

中国收买美国的宣传机构

北京经常性地要求好莱坞严格地正面描绘中国。那些没有这样做的制片厂和制片人受到惩罚。北京的审查人员对哪怕对中国只有小小批评的电影都迅速加以剪辑或取缔。影片《僵尸世界大战》(World War Z)必须删掉剧本里提到的一种病毒，因为这种病毒源自中国。影片《赤色黎明》(Red Dawn)利用数字技术进行了修改，把反面人物变成朝鲜人，而不是中国人。

但是，除了工商和娱乐领域之外，中国共产党还在为美国境内，而且坦率地说，在全世界各地的宣传机构花费数以十亿计美元。

中国国际广播电台如今在美国30多个电台播放对北京友好的节目，很多电台位于美国大城市。中国国际电视台触及到7千5百万美国人，它直接从中国共产党的主子那里接受行动命令。中国最高领导人视察这家电视网络总部时说了这样的话：“党和政府主办的媒体是党和政府的宣传阵地，必须姓党。”

出于这些原因和这一现实，司法部在上个月下令该网络登记为外国代理人。

共产党还威胁和拘押那些对问题挖掘太深的美国记者的中国家人。中共还封锁美国媒体机构的网站并增加了我们的记者获得签证的难度。这发生在《纽约时报》发表了有关中国一些领导人的财富的调查报告之后。