



灵石县各级共青团组织创新学习方式

为青年上好党史学习教育“三堂课”

本报讯（记者 路丽华 通讯员 郝利斌）为庆祝建党100周年，弘扬五四精神，灵石县各级共青团组织紧紧围绕“学党史、强信念、跟党走”主题，采取仪式教育、主题活动、情景体验等形式，上好党史学习教育“三堂课”，进一步展示青春风采，促进青年群体党史学习教育。

开展仪式教育，上好“入门课”。灵石县委宣传部、团县委在该县第一职业高级中学举办“学党史、铭初心”纪念五四运动暨第十届全民读书月启动仪式，表彰先进团组织、优秀共青团员，进行新团员标准化入团仪式，老团员为新团员佩戴团徽、颁发团章和团员证，全体新团员面对团旗庄严宣誓并学习《团章》。灵石县委副书记籍永利鼓励团员青年要以全民读书月为契机，组织号召全县的团员、青年朋友们学习党史，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，让更多青少年了解党、感恩党、亲近党。

开展主题活动，上好“文艺课”。

灵石一中举办了纪念五四运动校园文化艺术节，灵石二中举办了红色经典诵读，灵石三中开展了“学党史、颂党恩、青春逐梦”书画展示暨文艺汇演主题活动，举行了“青春心向党、建功新时代”入团宣誓仪式，灵石四中举办了“歌唱祖国、激扬青春——学党史、感党恩”五四歌咏、诗文诵读比赛，坛镇中学举办了“纪念五四暨颂党史、报党恩”活动等，在青年学生中厚植爱党、爱国、爱社会主义情感，传承红色基因。

开展情景体验，上好“实践课”。灵石团县委组织开展了弘扬长征精神登山比赛暨红色故事宣讲活动，在5公里的路途中，团员们在补给站“补食、补水、补党史”，他们朗诵《七律·长

征》，以快板说唱党史，各代表队抵达终点后，纷纷敲响威风锣鼓，用拉歌形式开展革命歌曲演唱，在“大篷车”上讲述赵一曼、左权、方志敏、小萝卜

头等革命烈士的红色故事，深切感受革命先烈崇高的革命理想和大无畏的革命精神。南关德艺跆拳道馆组织60余名学生在山西爱国主义教育基地——红色堡垒石桥堡开展了红色游学活动，举办穿红装开营仪式，聆听革命故事，观看文献资料，重走石桥堡地道，增强了青少年的使命担当和社会责任感。



为纪念中国共产党成立100周年，加强青少年的党性教育，5月17日，昔阳县博物馆讲解员走进该县子弟小学，结合文物保护，深入讲解该县历史文化，回顾党的百年艰辛奋斗历程，激发学生们的爱国情怀。

记者 杨洋 通讯员 李振华 摄

学习动态

肥胖与乳腺癌

晋中市第一人民医院普外一科 郝小强

作者简介

郝小强，副主任医师，1995年毕业于山西医学院临床医学系，同年7月分配至晋中市第一人民医院普外科工作至今。目前担任晋中市第一人民医院普外一科主任，山西医师协会乳腺医师分会常委，山西省医学会乳腺分会委员，山西省普外科医疗质量控制中心成员，山西省乳腺外科医疗质量控制中心成员，晋中市医学会外科学专业委员会副主任委员。

过去，人们很少关注自己的体重，现在，随着物质生活的极大丰富，肥胖问题成了危害人类健康的一个大问题。众多研究表明，肥胖会增加许多疾病发生的概率，例如心脑血管疾病、阿尔兹海默病。此外，肥胖还与十几种不同类型的癌症风险增加有关，同时与患者预后和生存率下降相关。

什么是肥胖呢？医学上定义肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。它不是指单纯的体重增加，而是体内脂肪组织积蓄过剩的状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体

内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。目前常用的体重指数(BMI)，通过计算体重(kg)除以身高(m)的平方，其与身体脂肪的百分含量有明显的相关性，可以较好地反映机体的肥胖程度。我国BMI标准，体重指数是24为超重的界限，28则为肥胖的界限。此外，男性腰围>85cm，女性腰围>80cm为腹部脂肪积蓄的标志，若腰臀比(腰围除以臀围)男性>0.9，女性>0.8，可以判定为中心性肥胖。

肥胖会引起以高血糖、高胰岛素血症、血脂异常等为主要表现的代谢综合征，除了要担心心血管系统和血糖指数，还要担心是否患有肝癌、胰腺癌、大肠癌，女性患者则要注意乳腺癌的发生、发展，因为肥胖女性中脂肪细胞因子的失调、胰岛素和类胰岛素生长因子系统紊乱、雌激素水平异常增高等均可增加罹患乳腺癌风险。

目前已有研究证明，肥胖是乳腺癌的独立危险因素。肥胖人群患乳腺癌的风险比正常体重人群高1至1.5倍，乳腺癌扩散的风险高两倍。更年期后的女性如果超重或肥胖，患乳腺癌的几率会增加30%。

一项来自哈佛医学院等机构的科学家发现，肥胖会促进癌细胞在争夺能量的战斗中战胜、杀死肿瘤免疫细胞。研究表明，高脂肪饮食会降低肿瘤细胞中CD8+T细胞的数量和抗肿瘤活性，这是因为癌细胞为了应对脂肪供应的增加而重编自身的代谢，从而更好地吞噬富含能量的脂肪分子，并剥夺T细胞的燃料，并加速肿瘤

细胞的生长。

此外，有研究认为，肿瘤的发生、发展、转移与肿瘤微环境密不可分，乳腺组织学构成中，脂肪组织占90%，是乳腺癌肿瘤微环境的重要组成部分。肿瘤的进展依赖营养和氧供应的血管生成，以及转移性扩散的淋巴管生成，以肥胖为中心的代谢综合征的病理生理状态是胰岛素抵抗，肥胖患者中胰岛素水平升高以及脂肪组织分泌的炎性介质和促血管生成的脂肪因子，促进乳腺组织和肿瘤细胞的增殖，促进乳腺癌发展，高胰岛素血症可以通过抑制性激素结合球蛋白在肝脏的合成及IGF-1的产生间接调控肿瘤细胞的增殖。胰岛素抵抗与绝经后妇女的肥胖、肿瘤增殖及病理分型中LuminalB亚型乳腺癌显著相关，胰岛素抵抗可能是决定绝经后乳腺癌预后的一个因素。流行病学证据表明，绝经前后胰岛素抵抗、代谢综合征、2型糖尿病可能增加乳腺癌的患病风险。国内外均有研究表明，肥胖合并糖尿病影响乳腺癌患者的预后，而使用二甲双胍类药物能改善预后。

对于绝经后女性患者，肥胖导致此类人群乳腺癌发病率升高的原因主要是因为体内雌激素的变化。众所周知，雌激素对促进妇科病和乳腺癌的发展具有一定的作用，部分乳腺癌为激素敏感型，雌激素水平升高，乳腺癌患病风险也相应升高。对绝经后的妇女来说，雌激素的产生主要来自体内的脂肪组织，通过脂肪组织中的细胞

色素酶系的芳香化作用，雄激素继而会转化为雌激素，因此虽然处于绝经后，但这类肥胖妇女却具有较高的循环雌激素水平。因此，对于绝经后的女性乳腺癌患者，通过口服芳香化酶抑制剂，特异性导致芳香化酶失活，阻断芳香化反应，抑制雄激素向雌激素转化，降低血液中雌激素水平，从而达到治疗乳腺癌的目的。常用的芳香化酶抑制剂有依西美坦、来曲唑、阿那曲唑。

肥胖除了对乳腺癌患病风险、发生、发展有很大的相关性外，还会影响乳腺癌的治疗，从而影响患者的预后。首先，肥胖患者术后切开感染、裂开、静脉血栓栓塞、肺炎等并发症的发生率较体重正常的乳腺癌患者而言要高。此外，人体成分与机体内药物的代谢过程密切相关，瘦体组织和脂肪组织的含量会影响某些化疗药物在机体内的分布、代谢等，导致药物的分布容积、血药浓度等发生改变，从而影响化疗过程中抗肿瘤药物毒性及疗效，对于乳腺体积较大的肥胖女性，后续辅助内分泌、放疗的疗效及并发症的发生率也会增加，肥胖与正常体重的乳腺癌患者相比复发或死亡风险增加30%。此外，肥胖还在多层面上加速体内DNA老化，从而加速衰老。

养成健康的生活方式，通过健康饮食、体育锻炼或者手术干预控制体重，控制腰臀比改变当前的肥胖状态，对乳腺癌的影响越来越重要，不仅会降低患乳腺癌的风险，而且对于已经患有乳腺癌的患者改善生活质量、延长生存期至关重要。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第36期