今日体感最高21℃ 周末气温下降

昨日白天天空晴朗,气温继续回升,15时全市大部分地区气温在20℃左右。今日晴间多云,有西北风转东风3—4级,最高气温20℃,最低气温8℃,体感温度最高21℃,最低7℃,北部地区最低气温2℃—4℃。今日午间非常适宜户外活动,但昼夜温差较大。

周六白天晴转阴,夜间阴转晴,有东风3—4级。受冷空气影响,周日晴间多云,风力增大,有西北风4—5级阵风6级。周末两日气温下降,市区最高气温16℃,最低气温7℃—9℃。

下周一和周二都是晴间多云的天气,微风,最高气温17℃,最低气温7℃。

下周三晴转阴,微风,下周四多云转晴,有北风3—4级,最高气温15℃—16℃,最低气温7℃。

记者 王婷

摸到肿块就是癌?乳腺按摩能散结?

专家厘清科学乳腺健康管理路径

10月是乳腺癌防治月,女性朋友在家通过自检会摸到乳腺有肿块,这种情况就是乳腺癌么?日常美容推荐的乳腺按摩消除结节是真的么?专家答疑解惑,提示科学的乳腺健康管理路径是定期筛查、健康生活、发现问题及时就医。

摸到肿块不等于得了乳腺癌

不少女性朋友有这样的疑惑:在家通过自检会摸到乳腺有肿块,这种情况是乳腺癌吗?天津市肿瘤医院滨海医院副院长、天津市肿瘤医院乳房再造科主任、主任医师尹健回答了广大女性朋友最核心的疑虑——在家自检摸到乳腺肿块,不等于得了乳腺癌。

从临床统计来看,绝大多数可触及的乳腺肿块是良性的。常见的良性肿块包括乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿、乳腺增生结节等。需要强调的是,良性肿块和恶性肿块在外观、质地、活动度上可能存在差异,但仅凭手感无法做出准确判断。正确的做法是:一旦摸到以前没有出现过的肿块,无论是否伴有疼痛,都应当到医院乳腺专科进一步检查,由医生结合影像学检查和必要的病理活检来明确性质。

尹健介绍,根据现有循证医学证据,乳腺癌的危险因素可以分为三大类。

第一类是不可改变的危险因素。这包括:性别(女性本身即为高危因素)、年龄增长、遗传因素(如BRCA1/BRCA2基因致病突变携带者)、乳腺癌家族史等。这类因素虽然无法改变,但可以帮助我们识别高危人群,从而采取更积极的筛查策略。

第二类是潜在可改变的危险因素。这包括:初潮年龄早(小于12岁)、绝经年龄晚(大于55岁)、未生育、未哺乳、首次足月妊娠年龄超过30岁、人工流产、口服避孕药和更年期激素替代治疗等因素。这些因素在一定程度上可以通过医学干预加以管理。

第三类是可改变的危险因素。这是最值得公众关注的一类,主要包括超重或肥胖(尤其是绝经后)、缺乏体力活动、长期大量饮酒、吸烟及被动吸烟、长期使用含雌激素的药物或保健品等。这些因素可以通过调整生活方式来改变。

尹健特别提醒大家,出现以下情况时必须立即就医,不能拖延。第一,新出现的、持续存在的无痛性肿块,尤其是月经周期结束后仍然没有消退的;第二,乳头出现血性或咖啡色溢液,尤其是单侧、单个乳孔的血性溢液;第三,乳房皮肤出现“酒窝征”样凹陷或“橘皮样”改变;第四,乳头突然凹陷、歪斜或乳头乳晕皮肤反复糜烂结痂;第五,腋窝出现持续存在的肿大淋巴结。

乳腺癌筛查包含哪些项目

筛查和预防是乳腺癌防控体系中两个至关重要的环节,目前临床常用的筛查手段包括以下三类。

第一,乳腺超声检查。这是我国女性最常用的筛查方法,无辐射,适合所有年龄段女性。超声对致密型乳腺的癌症检出率可达75%至90%,尤其能发现钼靶容易漏诊的不规则肿块和血流信号异常。一般建议女性从40岁开始,每1至2年进行一次乳腺超声检查。

第二,乳腺X线检查(钼靶)。钼靶对微小钙化灶的检出具有独特优势,而钙化灶往往是早期乳腺癌的重要信号。对于40岁以上、乳房脂肪含量较高的女性,钼靶的优势更为明显。建议40岁以上女性每年进行一次钼靶和超声的联合检查,两者互补可以显著提高早期病变的检出率。

第三,乳腺磁共振检查(MRI)。MRI不作为常规筛查手段,建议高危人群在医生评估后,从30岁左右开始将MRI纳入筛查方案。高危人群推荐采用“X线+超声+核磁”的多模态筛查策略。

科学预防乳腺癌

如何科学预防乳腺癌?尹健从三个层面给大家支招。

在生活方式层面,保持健康体重、每周进行至少150分钟的中等强度运动、限制或避免饮酒、不吸烟并远离二手烟环境,在饮食上建议增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,减少高糖、高脂和加工食品。

在生育与哺乳层面,鼓励在30岁前完成首次足月妊娠并进行至少6个月的母乳喂养,有助于调节体内激素水平,降低乳腺细胞异常增生的风险;避免人工流产,尤其是首次怀孕的女性,非必要情况下尽量不进行人工流产,人工流产会明显增加患乳腺癌风险。

在激素管理层面,非必要不长期使用雌激素类药物或含激素的保健品,避免不必要的激素暴露。

乳腺按摩并不可取

尹健最后特别提醒,大家注意一个常见误区——乳腺按摩。在大家分享日常美容养生话题时,经常听到“精油疏通”“淋巴排毒”“按摩散结”等项目,宣称可以消除乳腺结节,甚至预防乳腺癌。从医学角度看,这些说法并没有科学依据。如果结节为恶性肿瘤,暴力按摩可能挤破肿瘤包膜,导致癌细胞加速扩散转移。因此,乳房按摩不适宜作为防癌抗癌的科学手段。大家日常可以按月通过看、摸、挤三步简单进行乳房自检。自检的最佳时间是月经结束后7至10天,绝经女性可固定每月某一天进行。

记者 李梅旭

成品油价格上调 92号汽油8.88元

国家发展改革委根据近期国际市场油价变化情况,决定自2026年10月29日24时起调整成品油价格。按照国家规定,本市89号汽油(标准品)最高零售价格每吨由10690元调整为11035元,上调345元;0号柴油(标准品)每吨由9620元调整为9955元,上调335元。其他品质汽、柴油最高零售价格也相应调整。

本市调整后的成品油最高零售价格每升分别为:89号汽油8.24元,上调0.26元;92号汽油8.88元,上调0.27元;95号汽油9.39元,上调0.30元;0号柴油8.60元,上调0.29元。

记者 李梅旭
见习记者 李文博

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 隐锋(8—9)

于同正式成为“野火”李亨的联络人,李亨将贾云武的行动范围交给于同。沈一禾与汪小飞秘议假借运货之名运送烟土,引起陆开德怀疑。贾云英发报称贾忠愿商谈和平解放成都,川调室截获情报。贾云英冒死营救被困的陈淼,陈淼跳窗牺牲,贾云英迁怒于李亨。

专题

■ 天津卫视

21:20 医探究竟

缺血性卒中多发于睡眠、静坐等安静状态,症状会逐步加重;出血性卒中多因情绪激动、用力、血压骤升突然发作。二者症状相似,但救治方式截然相反。卒中发病务必立即就医,严禁自行用药、挪动患者、喂食饮水。

天津市第一中心医院神经内科拱忠影强调,脑出血和脑梗发病方式不同,家属能做的救命事就两件:拨打120并记下发病时间,不喂药、水。抓住发病后1—3个月黄金期尽早做康复训练。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
21:20 医探究竟
■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:天涯赤子心
21:10 文艺有腔调
■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:你是我的生命
19:00 强档剧场:烽火线
■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:为了一句话
■ 体育频道
18:00 旗开得胜
19:30 直播:CBA常规赛 天津VS广厦
■ 教育频道
19:20 法眼大律师
20:10 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:话剧《红楼十二官》
明日19:30 中国大戏院
★剧目:评剧《宇宙锋》
明日14:00 天津海河剧院
★剧目:评剧《杜十娘》
明日14:30 武清影剧院
★剧目:相声专场
明日19:30 名流茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 谦祥益文苑
★剧目:相声专场
明日19:30 天津市西岸相声剧场

(么家佳)