

关于乳腺增生 这些要点得清楚

保持情绪稳定 调整生活习惯 定期体检防病

□本报记者 梁蕾

定期体检有助于及时了解自身健康状况,排查健康“隐患”,从而更好地保养身体。对于女性朋友来说,体检提示有乳腺增生是较为常见的情况,有些朋友对此较为担忧,有些则认为“无所谓”。那么,究竟该如何认识乳腺增生,并采取怎样的应对措施才是正确的呢?石家庄市妇幼保健院乳腺科主任康伟明表示,乳腺增生是一种与内分泌失调有关的良性病变,一般来说单纯性乳腺增生若没有明显不适,多数情况下并不需要进行治疗;不过调整生活方式、保持心情舒畅以及定期检查和自我检查仍是必要的。

爱生气的人需当心乳腺增生

对于女性来说,乳腺组织会伴随生理周期发生一系列变化,同时乳腺的生长发育也会受到雌激素、孕激素等众多性激素的调节影响,若内分泌失调,即可影响乳腺组织增生导致结构紊乱,即为乳腺增生。乳腺增生多见于育龄期女性,常常会造成乳房疼痛的症状,且通常与生理周期有关,很多女性在月经来潮前会有较严重的乳房疼痛,来潮后逐渐缓解;少数女性则会出现长时间的严重疼痛。

需要提醒的是,情绪紧张、容易生气、压力较大等心理情绪因素可影响内分泌紊乱,从而引起乳腺增生;而且若对乳腺增生缺乏正确认识,过度紧张、忧虑悲伤等不良心理因素也可能进一步影响内分泌失调,造成神经衰弱,加重乳腺增生症状。因此建议女性朋友们应在日常生活中注意调节心理,尽可能保持情绪稳定、心情舒畅、少生气。

建立良好生活方式防治疾病

乳腺增生是一种良性乳腺病变,多数并不需要进行特殊的治疗,但是调整生活习惯,养成良好的生活方式则有利于调节内分泌,对于预防疾病或改善疼痛等相关症状能够起到一定的作用。

调整饮食结构,少吃油脂较高的食物,防止肥胖。尽量少吃油炸食品、动物脂肪、甜食,也不要任意吃补品“进补”;可以适当多吃些新鲜蔬菜和水果;增加粗粮摄入,尤其是黑豆、黄豆等豆类可以多吃一些;核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇等食物也可以适当多吃。

生活作息规律,劳逸结合,坚持运动,保持健康体重,提高免疫力;保持大便通畅,这可以帮助减轻乳腺胀痛症状。

增加对生殖健康知识了解,保持性生活和谐,调节内分泌失调;避免人工流产,产妇多喂奶,均有助于防患



■保持心情舒畅,建立良好生活方式,远离乳腺疾病。

新华社记者 王静颐 摄

于未然。

避免滥用避孕药以及含雌激素的美容用品。

选择适合自己的内衣,使之对乳房能起到良好的承托作用,但不要过紧,以免影响乳房健康。

定期检查不可忽视

既然乳腺增生是良性病变,通常不需要特意进行治疗,那么是不是就意味着可以对乳腺增生“视而不见”,完全不用理会了呢?其实不然。乳腺增生分单纯性乳腺增生和不典型性增生两大类,其中不典型性增生与乳腺癌密切相关,属于癌前病变。因此,尽管对于大多数乳腺增生不必过于担忧,但也需要认识到疾病存在发展变化的可能,建议一旦明确诊断,就要遵循医生根据病情制定的治疗方案,进行合理的治疗改善。例如乳腺B超提示乳腺增生,且乳腺组织未发现异常,那么定期复查即可;若经过一段时间的治疗发现效果不明显,甚至乳腺肿块有变硬等情况时,则应做进一步检查,以防漏诊、误诊。

一般来说建议女性朋友每个月进行一次自我触诊检查,每年至少进行一次专业的健康体检,以便能及时发现可能存在的病变。乳腺检查常用的方法有彩超、钼靶、核磁等,其中彩超没有辐射,可重复性强,几乎全年龄段(包括妊娠期女性)可用,在乳腺结节囊实性区分上有优势,可精确测量肿瘤大小、内部回声是否均匀、内部血流及血流阻抗等;钼靶是特殊X射线检查,辐射量很低,对不透射线病变如微小钙化等较为敏感,可提示早期乳腺病变,对于40岁以上女性或脂肪比组织含量多的腺体都适用。通常情况下,40岁以下女性常规筛查可选择超声检查,40岁以上女性在条件允许时可以选择超声加钼靶,即可提示到大部分乳腺病变。若两个检查结果不太统一,或有

多发结节,则可以选择核磁来做第三方判断;若存在乳头溢液的情况,则可进行乳腺导管镜检查。

男性也要关注乳腺健康

乳腺疾病并不是女性的专属,其发病不分性别,并且可发生在各个年龄段,因此,包括男性在内,每个人都需要关注乳腺疾病的防护。例如当生理性或者病理性因素引发雌激素与雄激素比例失调时,男性乳房组织即可异常发育,乳腺结缔组织异常增生,使一侧乳房增大,或者两侧乳房同时增大,伴有疼痛或无明显疼痛。当出现相关症状时,则建议男性朋友及时就医,通过相关激素检查、影像学检查及其他生化检查等明确诊断。一般来说,生理性的男性乳房发育无需特殊治疗,定期观察即可;病理性的则需要根据病情给予药物治疗或手术治疗,必要时还需要通过病理检查确定其性质。此外,在日常生活中也要注意养成良好的饮食、生活习惯,如增加体育锻炼、保持心情愉悦、戒烟戒酒等;并且还要注意规范用药,例如雌激素及其类似药物、异烟肼、利血平、绒毛促性腺激素、精神类药物等以及一些保健品均有可能影响乳腺健康,一定要严格遵医嘱合理使用。

相关链接

乳腺增生与乳腺癌、乳腺结节有何不同

乳腺增生是一种与内分泌失调有关的良性疾病,肿块质地一般较软,或中等硬度,肿块多为双侧多发,大小不一,可为结节状、片块状或颗粒状,活动度好,与皮肤及周围组织无粘连,肿块的大小性状常随月经周期及情绪变化而发生变化,且肿块生长缓慢,好发于中青年女性;乳腺癌的乳房肿块质地一般较硬,有的坚硬如石,肿块大多为单侧单发,肿块可呈圆形、卵圆形或不规则形,可长到很大,活动度差,易与皮肤及周围组织发生粘连,肿块与月经周期及情绪变化无关,可在短时间内迅速增大,好发于中老年女性。此外,在乳房的钼靶X线片上,乳腺癌常表现为肿块影、细小钙化点、异常血管影及毛刺等,最终诊断需以组织病理检查结果为准。

乳腺结节目前并无明确定义,也可称之为乳腺肿块、乳腺肿物,可以分为囊性结节和实性结节。其中,囊性结节是很薄的一层囊皮包裹着液体,基本上为良性,极少恶变;但如果囊壁较厚或内部有较厚间隔时,也不能完全排除恶变风险。女性发现的结节大多数是实性结节,多为良性,虽然有一定的恶变风险,但概率并不高,通常保持观察即可;若是结节直径达到2~3厘米以上,或者摸到明显肿块,也可以考虑手术切除;若经检查怀疑有恶变的可能,则无论结节大小都要及时切除。

健康贴士

□本报记者 梁蕾

肝脏是人身体上的重要器官,具有帮助消化、代谢、解毒、免疫等功能,养护肝脏健康不可忽视。尤其是对于已经患有肝炎、脂肪肝等肝脏疾病的朋友来说,除了遵照医嘱坚持治疗,在日常生活中也要注意保持良好习惯,远离影响肝脏健康的各种危险因素,保持稳定的健康状况。对此,石家庄市第五医院感染三科副主任高朋彬提醒肝病患者在平时生活中应尽量保持规律作息,避免疲劳;并注意饮食营养卫生,合理防护,预防感染。

按时服药 定期复查

肝病患者尤其是患有慢性肝病者,无论何时都要保持“平常心”,一定要按照医生制定的治疗方案坚持用药。特别是正在接受抗病毒治疗的肝病患者,治疗过程中绝不可任意停药,这是因为抗病毒药物通常要求在固定时间服用,随意停药即可增加耐药风险。如果合并有其他疾

养肝护肝 从日常生活做起

病如高血压、糖尿病等,相关的药物也要坚持服用,不能随便停用。另外定期复查有助于了解病情变化,使身体保持稳定的健康状况。如果在治疗用药过程中出现病情波动,也要注意就医检查,以便及时调整治疗方案。

注意休息 避免疲劳

对于肝病患者来说,过度劳累会使免疫功能下降,导致肝脏缺氧、缺血情况加重,肝功能出现转氨酶异常。因此在平时生活中,肝病患者可以进行适当的运动锻炼,不要久坐,但要注意避免过于劳累,尽量不要熬夜,建议保持充足的睡眠,这可以帮助肝细胞修复,有利于病情稳定。

营养合理 饮食卫生

肝病患者的饮食应保证品种丰富、营养均衡,荤素搭配可采取1:2的比例,荤菜尽量选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,或者选用不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、

羊肉、鹅肉、鸭肉等;素菜可以选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、菠菜、菇类、藻类等。烹调方法建议少油、少盐,以清炖、炒制为主,尽量避免油炸或过于辛辣刺激的饮食。同时还要注意饮食卫生,尽量避免生冷饮食,防止发生肠道感染。

另外需要提醒的是,酒精进入人体后主要由肝脏负责代谢,长期大量饮酒会让肝脏受到严重影响,加重肝脏负担。若本身就已经患有肝病,再加上酒精带来的损伤,就会使肝病“雪上加霜”,因此慢性肝病患者,一定要注意绝对戒酒,做到“滴酒不沾”。

御寒保暖 小心感冒

目前的天气乍暖还寒,感冒、流感等呼吸道疾病仍较为多发。慢性肝病患者机体免疫功能相对较低,因此在这一时节仍要做好自身的防寒保暖,根据天气变化适当增减衣物,尽量少去人群密集且通风不畅的场所,合理防护,预防感冒,避免发生感染。