

乳腺增生的症状和防治

乳腺增生是女性常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病首位。近年来该病发病率呈逐年上升趋势，也越来越低龄化。

乳腺增生常见的症状有乳房肿块与乳房疼痛，也可表现为乳头溢液。乳房肿块是乳腺增生的典型症状之一，表现为一侧或双侧乳房单个或多个肿块，好发于乳房的外上象限，呈片块状、结节状、颗粒状或条索状，以片块状多见，肿块大小不一，多伴有触痛，在月经前增大，月经来潮后缩小变软。乳房疼痛可表现为一般或两侧乳房胀痛、刺痛或隐痛不适，也可表现为乳头刺痛或触痛，可从乳房影响到腰背、肩膀等部位，疼痛严重者不可触摸、行走。疼痛随着情绪与月经周期变化而波动，常于月经前或生气郁闷时加重，月经来潮后疼痛明显减轻或消失。

乳腺增生可表现为乳头溢液，但乳头溢液并不都是乳腺增生，可以根据乳头溢液的情况来进行判断，必要时进行进一步辅助检查。乳腺增生的乳头溢液多表现为挤压后双乳头少量乳白色溢液，或是无色、淡黄色澄清浆液性溢液。

根据病史，体检结果与B超、钼靶等辅助检查，乳腺增生症多能得到确诊。

乳腺增生分为不同的病理类型。

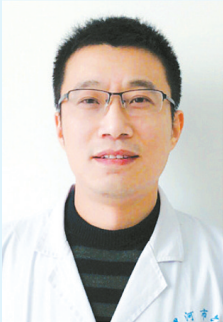
乳腺囊性增生症为病理性增生症，它以乳管上皮细胞增生为主要病变，乳房内出现的肿块多为弥漫性增厚，部分患者呈局限性表现。一旦确诊，建议积极进行治疗。乳腺病的病变基础是乳房内的乳腺小叶和乳腺管均有扩张及腺体周围组织增生。这类乳腺增生的治疗，通常选用以软坚散结为主，辅以疏肝理气的中成药。

乳痛症即单纯性乳腺增生症，在年轻患者中常见，以明显周期性乳房胀痛为特征，经

前胀痛明显，经后疼痛缓解。这类增生属于正常的生理现象，患者应调节饮食，调整情绪，注意休息，症状可慢慢得到缓解。如果疼痛较明显，也可采用具有疏肝理气功能的中药服用。

一般情况，乳腺增生不需要手术治疗，以药物调理为主。除药物治疗外，乳腺增生亦强调饮食、运动、情绪等生活方式的调整。保持良好的心情、合理饮食、保证充足的睡眠相当的关键，乳腺增生患者平时生活上要特别注意防治、调理。

■本期解答专家



高洪军，市六院乳腺外科主任，副主任医师。毕业于上海同济大学医学院，任市医学

会微创外科专业分会副主任委员、市医学会普外科专业分会委员、市医学会血管外科专业分会委员，是我市普外科学科带头人之一，其科研项目获漯河市科技成果奖六项。擅长乳腺、甲状腺、微创及ER-CP等手术。



答疑解惑

栏目 漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

健康提醒

天热拔火罐祛湿 这些常识要了解

拔火罐是传统的养生疗法。医生提醒，拔火罐应坚持“适度原则”，过于频繁的拔罐不仅无益身体健康，反而有损阳气，不利于养生保健。那么，炎夏是否适合拔火罐？拔时又该注意哪些问题？

炎夏适合拔罐祛湿气

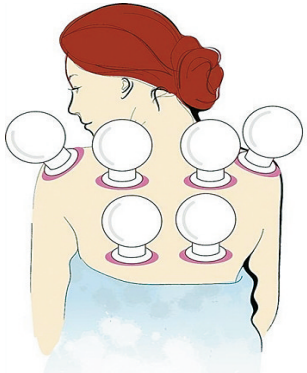
中医学认为拔火罐可散寒祛湿、疏通经络、行气活血，起到调节阴阳、强身健体的作用。中医讲的湿气分为外湿和内湿。其中，内湿与大鱼大肉、吃不易消化的食物等不良的饮食习惯有关，而外湿则是与天气、环境有关，淋雨、泡水等都容易受湿邪。一般来说，湿气重的人，阳气通常较为虚弱，主要表现为舌头胖大，舌头边缘有齿痕，整个人看起来虚胖、没有精神，大便经常不成形、次数增多等。

专家认为，对于湿气大、容易消化不良的夏季而言，拔罐确实是一种不错的养生方式。除了可缓解颈肩腰腿痛，还有祛湿、健脾胃的功能。

拔罐太频繁易损伤阳气

拔罐时皮肤毛孔张开，阳气容易外泄，如果不考虑体质而频繁拔罐易损伤阳气，使人抵抗力下降、疲劳怕冷，甚至腰酸腹泻等。作为预防保健，一般拔罐一周一到两次即可。

另外，在拔罐时间上也要



控制。很多人认为“拔罐时间越长越好”，部分患者在家一拔就是30分钟，甚至1小时。其实这是误区。一般拔罐时间不应超过20分钟，夏季一般10分钟左右；身体不好的老人和很瘦的人拔罐时间更要减少。

拔罐后颜色显示身体状况

很多人觉得拔罐后身上一定要出现紫黑色的罐印，才是拔除了病邪之气。其实不然，通过罐印颜色判断自身情况，才是科学的拔罐。

正常起罐后，没有罐迹，或者虽有罐迹但立即消失，皮肤恢复如常，则提示身体基本正常或病邪较轻。罐印鲜红而艳，一般表示体内有热邪；罐印紫黑而暗，一般表示寒凝血淤；罐印白色而灰，多为虚寒或湿邪；罐印表面有皮纹或微痒，表示风邪或湿症；罐体内壁有水气，表示该部位湿气重。

拔罐后皮肤恢复得快慢跟

体质有关系，造成皮下瘀血后，经常运动、局部血液循环好的人吸收好，就恢复得快。

拔罐不是人人都适合

通常拔火罐的位置主要是腰部、背部、肩膀、腹部。例如肠胃不适、痛经等患者，可在腹部相关穴位拔罐治疗。

但是，并不是什么人都适合拔火罐、想拔哪里就拔哪里的。小孩的皮肤比较稚嫩，一般不建议让小孩拔罐；70岁以上的老人不建议连续拔罐；孕妇、女性经期不建议拔罐；体质特别虚弱或皮肤有斑疤、炎症、溃疡、破损，以及患有出血性疾病的人都不适合拔罐。

据《银川晚报》

■相关链接

这些事项需注意

拔火罐时不要空腹，也不要吃得太过饱。如果出现头晕、恶心呕吐、面色苍白、出冷汗、四肢发凉甚至晕罐等情况，应及时取下罐具，将患者仰卧位平放，注意保暖。轻者可给予少量温开水或糖水，即可缓解并恢复正常。

拔完火罐后不可立刻洗澡。此时，皮肤的毛孔处于张开的状态，洗澡会使风寒之邪乘虚入里，引起感冒甚或风寒伏邪，变生其他疾病。

晚综

健康知识

烫伤后如何正确处理

很多人遇到烫伤都不懂得如何处理，特别是父母遇到孩子烫伤了，就特别慌张。有人会用民间流传的一些处理方法，比如往伤口上涂抹酱油、盐，甚至抹牙膏，或者往伤口上涂酒精、碘酊等消毒液消毒。这些处理方法都是错误的。酒精和碘酊对新鲜创面有刺激性，甚至会导致创面周围细胞进一步坏死、加深创面。被烧伤的皮肤积聚了大量热量，局部不能释放，会在一段时间内造成皮肤持续的烧伤。

那么，到底应该如何有效地处理烧烫伤呢？

专家介绍，如果是被热水、高温的液体隔着衣物烫到，应该快速轻柔地将所穿衣物剪开去除，防止损伤烫伤形成的水泡。

如果是被火焰烧伤，衣物着火，脱掉衣物后，第一时间抢救的要点是立刻用流动的自



来水在创面上冲洗15~30分钟，冷却清除创面的残余热量，防止残余热量进一步加深创面，同时冲洗还有止痛作用。

很多患者会直接在烧伤的创面上用冰块，或者是把含有冰的一些很凉的物体覆盖在伤口上，达到降温 and 止痛的作用。这也不可取，因为冰把伤口的皮肤冷冻到零度以下，甚至可以把伤口冻伤，加深伤口。用洁净的水冲洗皮肤是比较适宜的，自来水、干净的井水或者是温开水都可以。

据《生命时报》

为你支招

停止打嗝的三个方法

大部分打嗝都是正常的生理现象。然而一些疾病也会产生打嗝的症状，而且会持续更长时间，或者发生频率相对较高。

喝温水 你可以选择喝温水，一种方式是直接饮用，但喝大口，然后吞咽几次；另一种方式是，你弯腰直到上肢和腿部成90度，然后喝几口温水，使膈膜温暖，缓解痉挛。

慢慢咀嚼 打嗝通常是因

为暴饮暴食引起的。为了减少打嗝，我们必须慢慢吃和慢慢咀嚼。当然，慢慢咀嚼对肠胃也更好。

分散注意力 分心也是一种有效的方法。如果你打嗝了，不要太注意打嗝这件事情本身，你可以轻松地与你的朋友聊天，迅速转移注意力。当你成功转移注意力时，很快就会停止打嗝。

据自生活百科网

图片新闻



近日，北京众控环境科技有限公司组织志愿者来到锦江花园小区，向居民宣传灭蚊蝇常识，并赠送灭蚊蝇小礼包。

本报记者 王培 摄



LUOHE 啄木鸟牙科

ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

2690120

电话: 2690120 (漯河) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)