

认识乳腺增生

本期对话:肖思滇
市中医院普外科主治中医师

乳腺增生是妇女常见的乳腺疾病,又名小叶增生、乳腺结构不良症、纤维囊性病等。

乳房疼痛和乳房肿块是乳腺增生的主要临床表现:患者常有乳房胀痛或刺痛,可累及一侧或两侧乳房,以一侧偏重多见,疼痛严重者不可触碰,甚至影响日常生活及工作,疼痛以乳房肿块处为主,亦可向患侧腋窝、胸肋或肩背部放射;有些则表现为乳头疼痛或痒,乳房疼痛常于月经前数天出现或加重,行经后疼痛明显减轻或消失;疼痛亦可随情绪变化而波动。

乳房肿块可发于单侧或双侧乳房内,单个或多个,好发于乳房外上象限,亦可见于其他象限,肿块形状有片块状,结节状,条索状,颗粒状等,其中以片块状为多见,肿块边界不明显,质地中等或稍硬韧,活动好,与周围组织无粘连,常有触痛,肿块大小不一,小者如粟粒般大,大者可逾3-4厘米,乳房肿块也有随月经周期而变化的特点,月经前肿块增大变硬,月经来潮后肿块缩小变软。

少数患者可出现乳头溢液,为自发溢液,草黄色或棕色浆液性溢液。该病患者可兼见月经前后不定期,量少或色淡,可伴痛经。此外,患者常感情志不畅或心烦易怒,每遇生气,精神紧张或劳累后加重。

乳腺增生的发生与精神刺激、不良生活习惯、饮食不合理等因素有关。

其中,精神刺激可改变人体内环境,从而影响内分泌系统功能,导致某一种或几种激素的分泌出现异常。精神过于紧张、情绪过于激动等不良精神因素,都可能使本来应该复原的乳腺增生组织得不到复原或复原不全,久而久之,便形成乳腺增生,而且这些不良的精神刺激还会加重已有的乳腺增生症状。

还有许多人因为因素和生活方式因素,比如人流、不生育或30岁以上生育、不哺乳、夫妻不和、服用含激素的保健品、佩戴过紧的胸罩等,都有碍乳腺健康。

另外,饮食结构不合理,如脂肪摄入过多,可影响卵巢的内分泌,强化雌激素对乳腺上皮细胞的刺激从而导致乳腺增生。

对于可控高危因素,女性朋友在生活中应尤为注意,尽量避免,以降低乳腺增生的发病。

(景晓轶 周玉倩 杨冷)



拔罐二三事

健康卫士:王静
市四院针灸科副主任医师



健康苑

拔罐是中医比较常见的治疗方式,对于拔罐的真正效用和拔罐的注意事项,您都了解吗?

拔罐作用有哪些?

首先,拔罐有平衡阴阳的作用,拔火罐的时候,火罐吸拔在人体特定的穴位上,对穴位有一定的刺激作用,通过这种刺激作用可以调节内脏的生理功能,使不平衡的阴阳达到平衡状态。

其次,拔罐有扶正祛邪的作用。拔火罐一般都是拔在经

络或者穴位上,这样能够激发经的气血循环,使得衰弱的脏腑机能振奋起来,这样可以提高身体防病抗病的能力。

第三,拔罐有疏通经络的作用,这个功效是最为广泛的。经络遍布全身,内通脏腑,外络肢体,沟通内外表里上下。当经络不通时,气血循环出现障碍,日久形成气滞血瘀,很多疾病就会产生。拔火罐能够调整经的经气,疏通经络。所谓“痛则不通,通则不痛”,很多疼痛疾病都会用到拔火罐的治疗方法。

第四,拔罐有调和气血的作用。能够促进气血的运行,一般我们会将刺络放血和拔罐疗法相结合,活血祛瘀,通络止

痛的效果就更加的明显。

现代医学研究,拔罐疗法对毛细血管的重新灌注有良好的调节作用,有止痛,缓解肌肉痉挛的作用。因此,广泛的作用于关节痛等疼痛的疾病的治疗。拔罐疗法对脊柱两侧的脊神经根也有一定的刺激作用,从而调整脏腑的功能,起到防病保健的作用。

拔罐注意事项:

①拔罐后,毛孔张开,注意不要吹风,特别是夏季,不要对着空调风口或者电风扇前面吹风,以免受凉。

②天气寒冷时,拔罐后用厚一些的毛毯或者被子盖一下,以免引起受凉。

③留罐时间,具体的留罐

时间应根据病情程度和部位决定,一般留罐 10-15 分钟。

④起罐的时候,不要用力拔,先按压一下罐口附近,让空气进入火罐中,这样就能轻松地取下火罐了。

⑤人体一些大血管的部位,比如前颈部、腹股沟、腋下等,最好不要拔罐,皮肤有破损、过敏、水肿,最好也不要拔罐。另外,孕妇腰骶、腹部禁止拔罐,以防发生流产意外。

⑥还需注意的是,在过饱、过度劳累、饥渴等情况下也不宜拔罐。

⑦特别瘦的朋友,胸部或者背部拔罐不宜太紧,时间也不要太长,以免引起肺泡破裂。

(钱菁璐 冯焯 杨冷)

土偏方不可信,易损肝脏要小心

对话医生:谭友文
市三院肝病科主任医师

中草药在我国应用历史悠久,其中有不少都是中华民族的瑰宝,为防病治病提供了非常好的保障。但是由于各种原因,中草药的作用被扩大,“中草药是天然药”“无副作用”这样的观点仍然深入人心,这也让很多“医生”钻了空子。最近,三院就收治了一位因轻信土偏方导致肝损的患者。

这名43岁的男性患者,既往无乙肝、丙肝等肝炎病史,无饮酒等嗜好,无糖尿病,无肥胖等疾病史。2个月前在外院体格检查时,肝功能完全正常。由于该患者患慢性咽炎多年,平时会在网上留意一些

防治方法。有一次,他看到一个名为“xxx 医生”的公众号上,售卖一种治疗慢性咽炎的中草药秘方,价格为888元/月(疗程),于是就下单买了一个疗程的药。

这名患者反映,自己在服用该药一个月后,咽炎症状有所改善,后来又购买了一个月的药量。但是用药时间一长,他渐渐感到全身乏力,食欲下降,症状持续了一周左右,不但没有明显缓解,而且尿色还逐渐加深了。又过了一周,患者的皮肤明显黄染,在外院检查肝功能,已有明显异常,遂急转至三院做进一步治疗。

当天急查的肝功能结果

显示,该患者的肝功能明显恶化,呈肝衰竭倾向。入院后,经过进一步检查,排除了病毒性肝炎、自身免疫性肝炎等可能性,诊断为药物性肝损。从患者网购的药物来看,药名、成分说明、生产厂家都没有,显然为私人配制,是一个典型的“三无产品”。而患者的发病,显然与服用该药有关。不过万幸的是,患者就诊尚算及时,经过数日治疗,病情已经得到控制,逐渐好转。

虽然这是一次非常严重的肝损,足以致命,但是患者及其家属均不以为然,并不认为此次肝损与服用网购的“咽炎药”有关,他们甚至认为“药

效还是有点,只是体质不适合服用而已”。

需要提醒的是,由于我国多年来形成的中草药“安全无毒”意识,很多人都并未充分意识到中草药肝损问题,乱服中草药导致肝损的现象时有发生。建议市民不要擅自随意用药,用药前应请医生亲诊,根据病情正确、规范、合理使用药物。

(潘锋 杨冷)

