

# 女性朋友谨防“红颜杀手”

本报记者 陈秀梅 文/图

## 2 女性最常见的三种乳腺疾病

乳腺在女性的一生中发挥着重要的生理功能,但如果“她”生病了,也会给女性带来不少困扰。目前我国乳腺疾病的发病率日益上升,尤其是乳腺恶性肿瘤,已经成为广大女性健康的第一“红颜杀手”。

普外科主任王刚介绍,乳腺疾病一般分为三种类型:其一,是非炎症、非肿瘤性疾病,如乳腺增生症;其二为乳腺炎症性疾病,炎症性疾病里又分为常见的哺乳期乳腺炎或者肉芽肿性小叶性乳腺炎,或者浆细胞性乳腺炎等。其三为肿瘤性疾病,肿瘤性疾病里又分为良性肿瘤性疾病和恶性肿瘤性疾病。良性肿

瘤性疾病一般是以老百姓常说的乳腺纤维腺瘤类的最常见。恶性肿瘤性疾病最常见的是乳腺癌、乳腺叶状囊肉瘤。

专家提示,乳房疼痛时不需要太过焦虑,通常月经之后或情绪放松后可自行缓解,也可以口服一些对症的药物。纤维腺瘤好发于35岁以下女性,平时要定期观察,快速增大者可以考虑手术切除。乳腺癌的发病高峰在45至55岁,乳腺癌等恶性肿瘤是可防可治的,建议40岁以后的女性关注自己的乳腺健康,给乳腺做个健康筛查,早发现、早诊断、早治疗,特别是早期诊断可以很大程度上改善预后。

## 3 乳腺自检小科普

专家提示,生活中预防乳腺癌要注重这几点:养成健康的生活方式,远离烟酒,合理营养,保持健康体重,坚持锻炼;适时生育,母乳喂养;参加乳腺筛查,定期体检。年龄在20至40岁的女性,应于每月例假过后周内做一次乳房自检;每隔2

年,由专业医师做一次临床检查或乳房彩超检查;年龄在40至49岁间的女性,除每月定期做乳房自检外,每年做至少一次专业性的乳房检查比较好;年龄在50岁以上的女性,每月应定期做乳房自检且每年须做次临床乳房检查。

### 自我检查步骤:

**视:**面对镜子双手下垂,仔细观察乳房两边是否大小、对称,有无不正常突起,皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹。

**触:**左手上提至头部后侧,用右手检查左乳以手指之指腹轻压乳房,感觉是否有硬块。由乳头开始做环状顺时针方向检查,逐渐向外约三四圈,至全部乳房检查完为止,用同样方法检查右乳房。

**卧:**平躺,右肩下放一枕头,将右手弯曲至头下,重复“触”的方法,检查右边乳房。

**拧:**除了乳房,亦须检查腋下有无淋巴结肿大,最后再以大拇指和食指压拧乳头,注意有无异常分泌物。

### 做健康美丽女人,试试逍遥健乳功

一、跨步站立,两脚与肩同宽,脚尖向正前方,吸气时收腹提肛,两手交叉反手高举过头,注意两臂伸直,尽量后伸,最好过耳;

二、呼气时两手放开向身体两侧用力甩下,意降丹田连续做60次,每日坚持,可达到防治乳腺疾病的作用。



## 1 20多岁的姑娘 乳腺长出了三个肿物

春节过后,20多岁的李女士总感觉到乳房不舒服,隐隐作痛。她前往一家医院就诊,检查结果显示:李女士的一侧乳腺发现了三个肿物,最大约2.6厘米X1.8厘米,位于外侧部位。如果选择常规手术切除,最少需要两个切口,切口最短也要2到3厘米,年轻的李女士担心术后留有疤痕,影响美观。2月初,李女士来到宁夏中西医结合医院普外科,选择实施乳腺旋切手术。普外科主任王刚与医护人员根据患者肿物位置,充分做好术前准备及切口选择部位,在局麻下实施旋切微创手术治疗。全程手术大约45分时间,一个0.3至0.4厘米的切口就顺利切除了三个肿物。术后基本没有留下疤痕,第二天,李女士就可以出院,回家继续观察。

女性乳腺长出肿物,主要与体内激素水平代谢和体质原因有

关。普外科主任王刚介绍,乳腺旋切微创手术是近年来出现的一种微创治疗技术,能在B超引导下通过高速旋切刀和设备,经过极小的切口完整切除乳房内单个或者多个良性肿物,如常见的囊肿、纤维腺瘤、结节及微小钙化等。与传统开放手术相比,乳腺旋切微创手术具有切口小、恢复快、创伤小、准确率高等优势。

女性患者如果适合以下这几点,就可以选择乳腺旋切微创手术:直径3厘米以下的良性病灶切除,如纤维腺瘤、乳腺囊肿、乳腺结节等;多发性乳腺良性肿瘤;乳腺可疑病灶(钙化、结节、肿块)的活检,部分或全部切除异常组织用于组织学活检;体检触及不到的微小肿块。普外科从2022年实施乳腺旋切手术以来,先后让区内外众多女性患者受益。



宁夏中西医结合医院  
宁夏第三人民医院