

【节日礼物三】别让“乳腺问题”烦扰优雅的你

2019-03-04原文

节日礼物

【三】

时常困扰女性的还有一个问题

乳腺

胀痛、包块、乳头异常溢液

遇到这些情况时

玻璃心的女性朋友们

一定会在脑海里脑补一系列悲情的画面

**狗血剧
结局三招**

路遇大款

图例：《贤妻》



罹患绝症

图例：鼻祖《蓝色生死恋》



家族有秘密

图例：《百万新娘爱无价》



虽然这些画面小编也曾脑补过，但听完乳腺外科专家杨映弘的讲解之后，瞬间觉得自己有些过于紧张了，下面小编就将专家讲解的有关乳腺疾病方面的科普为大家总结如下：

1

乳房疼痛

乳房疼痛并非都是疾病的表现，也分病理性和生理性两种



生理性：

生理性疼痛与女性体内激素水平的变化有关，如青春期、经期前、孕期、产后等，这些时期的激素水平的变化导致乳腺的导管扩张引起疼痛。这些时候不用紧张，疼痛会自行减退。如果乳房胀痛持续不缓解，甚至越发严重，或者触摸乳房时，发现有形态不规则、边缘不清、活动度差的肿块时，应及早去医院检查诊治。



病理性

乳腺异常的导管扩张，液体堵塞等也会引起疼痛。

(1) 乳腺增生：其发病原因主要:是内分泌激素失调。乳房胀痛常是乳腺增生患者就诊的最初症状。乳腺增生常伴有乳房肿块、月经失调（延后、量少、色淡）、情志改变（脾气变差、心烦易怒，精神紧张）等。注意与正常乳房胀痛相区别，以免延误治疗。

(2) 乳腺炎：由于乳腺导管被乳汁堵塞造成疼痛，局部会有红、肿、热、痛的典型表现。全身可出现畏寒、发热、倦怠、食欲不振等状况。

(3) 乳腺癌：早期乳腺癌常是无痛性的，有痛的乳腺癌多提示为晚期。也有的乳腺癌伴有炎症，早起也会出现疼痛。乳腺癌还伴有乳腺肿块、乳头溢液、乳头改变、皮肤改变、腋窝淋巴结肿大。



不论是生理性还是病理性疼痛，都需要我们加强对乳腺的自我检查，这样才能早期的发现问题及时治疗。

2

如何自我检查乳房

检查对象：20 岁以上的妇女及高危人群，应每月自查一次。

检查时间：月经周期的第 7~10 日，或者月经结束后 2~3 日，已绝经女性每月固定一日检查。





站在镜子前
双臂放松垂于身体两侧
或双手上举置于头后
观察双侧乳房的大小
或外形是否对称
有无隆起、凹陷
或皮肤橘皮样改变
乳头有无回缩。

仰躺
胸下垫一个垫子
或站立
张开五指
用指腹掂掂乳房
检查是否有肿块



仰躺

胸下垫一个垫子

并拢除拇指外的其余4指

在乳房上滑动

以划圈的方式(先从内侧滑动到外侧、再从外侧滑动到内侧)移动

手指

如果滑动被卡住

则可能有肿块。

仰躺

将一个垫子

垫在胸部的下面

然后移动四指指腹

检查有无肿块



把四指放到腋下
检查有无肿块
然后稍稍用力挤压乳晕
检查有无溢液

3

常见问题解答

疑问一



发表于4天前

查看:13500回复:135

摸到乳房包块就一定是乳腺癌是吗？

错

乳房包块也分良性和恶性，一般来说良性包块较为常见，但也有良性包块出现恶性的改变，发现乳腺包块时需要定期复查或手术切除，以免后患。

疑问二



发表于4天前

查看:13500回复:135

很多女性是由于生孩子喂奶才得的乳腺增生，那我不生孩子不喂奶，避免这些疾病的发生。

错

调查显示，从未生育的妇女患乳腺癌的危险性，比已生育的要高出30%。正常健康的乳腺，需要孕激素和雌激素周期性的协同作用达到平衡，雌激素可使乳腺组织增生，孕激素可起到抑制雌激素和保护乳房的作用。而要使孕激素和雌激素达到平衡必须要经过至少一次正常的分娩和哺乳。

疑问三



发表于4天前

查看:13500回复:135

我有乳腺包块，但我不想手术，因为手术会留下疤痕。

错

有乳腺包块的女性还是应该根据医生的建议妥善考虑是否手术，避免错过最佳的治疗时机。害怕手术的疤痕可以根据包块的大小选用微创手术——乳腺麦默通旋切活检术，这种手术只会在乳晕处留下一个不到5毫米的伤口，并且该手术是在彩超的引导下进行，更易发现包块，切除更彻底，我院普外科已开展该手术多年。

疑问四



发表于4天前

查看:13500回复:135

乳腺癌会遗传吗？

对

目前认为乳腺癌有遗传倾向，如果家族中母亲、祖母等患乳腺癌建议应加强乳腺的检查。

疑问五



发表于4天前

查看:13500回复:135

出了自查乳腺以外，还可以做哪些检查？

注意

建议35岁以上女性每年进行一次乳腺彩超或钼靶检查，乳腺癌高危人群：(1) 月经初潮早；(2) 绝经迟；(3) 35岁以上未育或35岁以上生育第一胎；(4) 母系(母亲、姐妹、女儿、外祖母等)乳癌家族史；(5) 良性乳腺病史；(6) 对侧乳房乳癌史等，即使临床没有肿块也应进行定期随访。



乳腺方面的知识就为大家科普到这里，如果您觉得文章有用可以分享给您的家人和朋友，让我们更爱自己，更好生活。

攀枝花市中心医院普外

吴艳军



坐诊时间：周三上午、下午
(详见挂号信息)

女王节快乐



扫描二维码关注我们

爱自己
才能更好照顾家人

精选留言

暂无...