

走出乳腺病防治“八大误区”



乳腺病症状轻重除了与激素水平相关外，还与精神压力、生活作息不规律、饮酒或咖啡因类饮料摄入有关。合理的心理疏导及良好的生活方式，对缓解乳腺病症状具有一定效果。

当拿到一纸“乳腺病”诊断时，不必过分担心，严格意义上这只是一生理状态，你只需规律饮食、舒缓压力，遵循健康的生活方式即可。当然，不能忘记每半年左右定期复查乳腺B超。

■蔡彦韬

临床上，常会遇到患者咨询各种乳腺疾病方面的问题。我们发现，大部分患者对乳腺疾病的认识有限，知识往往来自非官方的碎片信息甚至谣言。为此，笔者将行医过程中遇到的最常见、也最具代表性的认识误区进行了梳理，希望读者能科学对待乳腺疾病。

误区一 小叶增生会癌变

因“乳房疼痛”或“自行摸到乳房有肿块”而前来就诊的患者不少，其中大部分在初诊完成B超检查后，会拿到一个“乳腺病”的B超诊断。许多患者对这个诊断有各种疑问：乳腺病是不是很严重的病？它和小叶增生有关系吗？是不是早期乳腺癌？

乳腺病俗称“小叶增生”或“乳腺增生”。乳腺增生是女性的一种生理状态。乳腺增生产生疼痛多为周期性，多在月经前后产生胀痛感，有时可自行摸到乳腺里似乎有肿块，月经结束后，肿块与疼痛感均可消失。

产生以上症状的原因在于，女性体内性激素的周期性变化导致乳腺腺体增生、水肿滞留，从而引起疼痛。乳腺病与乳腺癌并无明显因果联系。

乳腺病症状轻重除了与激素水平相关外，还与精神压力、生活作息不规律、饮酒或咖啡因类饮料摄入有关。合理的心理疏导及良好的生活方式，对缓解乳腺病症状具有一定效果。

当拿到一纸“乳腺病”诊断时，不必过分担心，严格意义上这只是一生理状态，你只需规律饮食、舒缓压力，遵循健康的生活方式即可。当然，不能忘记每半年左右定期复查乳腺B超。

误区二 按摩有助消肿块

那些因“乳房肿块”前来就诊的患者中，不少是在美容院的按摩理疗中，由治疗师发现的。

要说明的是，乳腺疾病中常见的实体良性肿瘤及恶性肿瘤，是无法通过手法按摩使之变小或消失的。不恰当的手法按摩甚至会促进良性或恶性肿瘤生长，甚至加速恶性肿瘤的局部浸润及淋巴血行转移。当发现乳房肿块而性质不明时，请务必先到医院就诊。

误区三 豆浆豆奶不可食

以豆浆、豆奶为代表的大豆类食品，一直是患者在门诊咨询中提及的热词。目前，没有有效证据表明摄入大豆类食品与乳腺癌的发病及疾病进展有明确联系。2017年有研究表明，长期摄入染料类黄酮（大豆异黄酮中的一种主要活性因子）可减少乳腺癌患病风险。然而对已患乳腺癌的病人，摄入高纯度大豆类食物并没有明确的预防复发和转移的治疗作用。

对存在乳腺疾病的患者，的确是需要减少或避免摄入一些雌激素含量较高的食物，比如动物卵巢、蜂蜜蜂王浆等。

误区四 减肥即能消副乳

许多患者由于腋下副乳存在肿痛症状，或严重影响美观前来就诊。副乳的形成原理要从哺乳动物的进化讲起，越高等的哺乳动物，其幼崽存活率越高，就越不需要一窝生很多宝宝以确保血脉延续，乳头的数目也就逐

步退化，现代人类身上便退化为一对乳房和乳头。副乳形成的本质是一种返祖现象，一般对称存在，以腋下为多发。

副乳的本质与正常乳房类似，由乳腺腺体及脂肪组织构成，所以减肥、减脂无法完全使其消失。副乳严格意义上说并不是疾病，也无需特殊治疗。副乳反反复复或因体积过大影响生活质量的，可行副乳切除术。值得一提的是，副乳同样是乳腺，同样存在癌变可能性，体检时不能忘记它的存在。

误区五 钼靶检查胜超声

钼靶与超声的原理不同，评估乳腺疾病的方式也不同，检查的结果存在交集，各有优缺点及适应人群。钼靶对脂肪多、腺体少的女性，显像更有优势。中国女性的乳腺成分腺体成分偏多，钼靶显像效果相对一般。另外，钼靶检查需要接触放射线。以普查为目的，可先行无创无射线的超声检查。在超声有所怀疑的情况下，可加做钼靶检查，以提高诊断准确率。

误区六 检查分级无意义

临床发现乳房肿块，理论上在获得病理结果前，对于肿块的良恶性评判都无法达到百分之百的定论。所以，当患者咨询医生“我的乳房肿块是良性还是恶性时”，也会得到“可能是良性，可能是恶性”这种模棱两可的回答。

正如天气预报中的降水概率，乳腺相关辅助检查中的BI-RADS分级就是乳房肿块中的性质概率。正规的乳腺B超和钼靶摄影报告会附带BI-RADS分级结果，这是综合

B超对肿块形态各方面的评价给出的分级，代表检查后对肿块恶性程度的概率印象。尽管没法确诊肿瘤的良恶性，BI-RADS对主诊医生及患者本人对于肿块性质的判断都非常有意义。

误区七 乳腺癌属不治之症

随着人们对于乳腺癌认识的不断深入，如今在与乳腺癌的战斗中，医生“武器库”里的“武器”已越来越多；手术治疗是乳腺癌治疗中的基石，放疗、化疗是传统的术后的辅助治疗；内分泌治疗是乳腺癌相对其他肿瘤比较特殊而有效的治疗方式；靶向治疗的新进展也为乳腺癌提供了“最有效获益+最小损伤”的治疗方式。如今，随着生存时间的延长，乳腺癌之于患者，可能更类似于高血压、糖尿病等慢性性疾病。

误区八 手术必须整乳切除

手术仍是乳腺癌治疗中的基石，但在综合治疗中所占的比重正逐步降低，乳腺癌的根治手术方式也由曾经的毁形根治手术，逐步演变为兼顾根治及外形的美容手术。

保乳手术对于早期患者是一种兼顾根治与外形的手术方式。对需要行全乳切除甚至腋窝淋巴结清扫的患者，肌皮瓣转移技术可以做到“拆东墙补西墙”的效果，即从身体其他部位挪用一块组织填充至乳腺手术区域，重塑乳房的外形。

总而言之，乳腺疾病并不可怕，可防可治，关键在于勤体检，早发现、早治疗。

（作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 便前洗手比便后更重要？

答 章丽雅 上海交通大学医学院附属新华医院小儿感染科主治医师

饭前便后要洗手，那便前，你会洗手吗？如果留心观察，在公共厕所，有多少人便前洗手的习惯？几乎为零！长久以来的观念让我们忽略了一件事：便前洗手，同样重要。

你知道人的手上有多少细菌吗？美国生物学家塔莎·斯图姆让刚从外面疯完回家的儿子，将小手轻轻拍在培养皿上，然后静待了48小时，儿子手上的细菌长满了培养皿。手上的病原数量成千上万，超乎我们的想象，不仅种类多，数量更是惊人。细菌、真菌、病毒、寄生虫，应有尽有。

那么，便前不洗手，意味着什么？尿路感染、妇科炎症、皮肤问题等都会随之而来。无论男女，便前洗手同样重要。男性在嘘嘘时，手会直接接触生殖器。女性虽然隔着一张手纸，但同样有机会感染。不少女性有妇科炎症的困扰，除了不良生活习惯、衣物清洁不到位等，便前不洗手也可能是隐患。生殖器周边的皮肤一般比较娇嫩，遇到外界有菌侵袭，就容易感染，红肿、瘙痒等问题接踵而来。

“饭前便后”洗手错了吗？当然没错，预防“病从口入”的最佳方法，就是“饭前便后”把手洗干净。只是不要忘了，“便前”也需要洗手。勤洗手可以预防很多疾病，这个好习惯应该从小养成。

洗手的正确打开方式

1. 洗手要彻底，手指缝、指甲缝、手腕部位都要洗干净。揉搓、揉搓再揉搓，一般洗手两分钟，基本就能清除手上大部分的细菌。即便没有洗手液，用清水冲洗，只要姿势正确，也能洗掉80%以上的细菌。
2. 洗手习惯不好的人，经常会象征性地冲一下水，尤其是天冷又没热水，稍微冲个水“意思意思”，权当洗过了。这种情况下，洗了也是白洗，起不到清洁的效果。如准备免洗洗手液，揉搓一下，或者准备一些具有消毒功能的湿纸巾，擦拭双手。这些都对手部卫生有很大的帮助。

问 春天为何要吃香椿？

答 方泓 上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师



眼下正是春分时节，这是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时节，所谓“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。中国古代将春分为三候：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已达到10℃以上，呈现一派派长莺飞的景象。

春分时天气转暖，各种细菌、病毒异常活跃，流感、水痘、甲型肝炎、肺炎等疾病高发。“肝应春”，慢性肝病、高血压、过敏性疾病、经前紧张综合征、围绝经期综合征等疾病在春天也容易复发。这个时节尤其要重点护肝。慢性肝病饮食调养方面，当春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾胃，并可配合北芪、太子参、茯苓、金橘、山药、玫瑰花、茉莉花等药食两用之品，调制药膳以顺应春生之气。

这个时节，尤其推荐香椿作为食疗。中医认为，香椿味苦，性寒，有清热解毒、健胃理气之功效。它味道芳香，能起到醒脾、开胃的作用。香椿还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良

药。现代营养学研究也发现，香椿含有维生素E，具有很强的抗衰老作用。香椿对金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌等，都有明显的抑制作用。需要提醒大家注意的是，香椿中硝酸盐和亚硝酸盐的含量高于一般蔬菜，所以无论是凉拌、炒菜还是炸香椿鱼，都不妨先焯一下。

【推荐方】香椿干丝

材料：豆腐干150克，香椿100克，盐3克，香油15克。
做法：鲜香椿洗净后放入大碗内，加入开水，淹没香椿，加盖焖约10分钟后捞出挤去水分，切成细末。白豆腐干用沸水洗净后切成丝，放入盆内，加入香椿末、精盐和香油，拌匀装盘即可。

过期药品隐患多 怎么处置有讲究

■石浩强

今年7月起，上海将正式施行《上海市生活垃圾管理条例》，这意味着上海的垃圾分类工作将进入强制分类的新阶段。那么，家中小药箱里的过期药如何分类？怎么处理？要往哪里扔？听听药师怎么说。

服用过期药品有何危害？

什么是过期药品？过期药品就是在药品有效期内未被使用的药物。根据《药品管理法》的规定，过期药品按劣药处理。

刚刚过期的药品还能使用吗？绝对不能！

受光线、温度、湿度等因素影响，随着时间推移，药品的成分会发生改变，理化性质不稳定。超过有效期的药物存在质量安全隐患，会出现药效降低和不良反应加大的可能，对于这一点，无论过期多久的药物都是一样的。如果抱着侥幸心理使用了过期药物，轻者影响疗效、贻误病情，重者可能会对人体带来严重伤害，甚至造成死亡。

以家庭小药箱里的常备药为例：

● 肾上腺素结构中的酚羟基极易氧化，过期失效后再次使用，可能导致患者心脏骤停、高血压危象，甚至死亡。



● 胰岛素过期或发生冻结后，结构中的二硫键发生改变，可使注射部位出现瘙痒、疼痛、发热、肿胀和皮下脂肪萎缩。

● 四环素过期后会分解为脱水四环素，具有毒性，轻则导致呕吐、腹泻，重则导致黄疸，损害肝肾功能。

● 过期的维生素C降解后生成糠醛和二氧化碳，糠醛易于氧化，变成黄棕色，可引发呕吐、腹泻、结石、头痛等情况。

药物的有些变化是肉眼可见的，有些变化则不能，使用过期药物就是在以身试险，拿自己的健康开玩笑。

生活垃圾一般分为四类：可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾、其它垃圾。过期药品属于有害垃圾，环境保护部门将过期药品及其包装物列为“危险废物”。

过期药品可随意丢弃吗？

随意处置过期药品的隐患有：

- 可能会造成小孩或其他人员误食，导致悲剧发生。
- 造成环境污染。药品化学成分复杂，有些物质在自然界可能需要数年或数十年才能分解，一些有毒或是致畸、致癌成分未经处理直接与生活垃圾一起填埋，会污染土壤，影响水质，危害人体健康。

● 不法分子将过期药品重新包装后，销售到边远地区的小药店、小诊所，给人民群众的健康和生命造成极大威胁。

如何处理过期药品？

我国目前还没有相关法律法规规定如何处置过期药品，回收机制也不成熟。市民可将过期药品送至附近设有回收点的药店或医院药房，由这些专业机构统一销毁。如附近没有回收点，少量过期药品可在破坏包装后，放入密封袋，投入“有害垃圾”的垃圾桶中。

务必要注意，自行处理过期药品时，一定要将药品上的文字、图片等信息涂抹或销毁掉，这样既保障了个人信息安全，同时也避免被他人捡到并服用。对于一些抗肿瘤药物、抗菌药物、“毒、麻、精、放”（毒性药品、麻醉药品、精神药品、放射性药品）等特殊药物，最好送到医院的回收点处理。

切记不能将自己日常使用过的药品（不管是否过期）随意赠送给亲朋，这样容易好心办坏事，因为在没有了解病史、确定诊断的情况下就“跟风用药”，是极其危险的。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任）

问 反复尿路感染怎么办？

答 张先闻 王琳 上海中医药大学附属龙华医院浦东分院肾内科医生

春日里，中城常淅淅沥沥下小雨，阴天湿重，很多人出现了腰酸、小便频数的情况，一定要警惕是否尿路感染发作了。

尿路感染就是尿路中出现各种病原微生物引起的感染性症状，常见于育龄期女性、老年人、免疫力低下的人，发病女性明显高于男性。在发生尿路感染时，患者往往出现尿频、尿急、尿痛，伴有不同程度的腰酸，严重者还会出现发热、寒战、全身酸痛、恶心、呕吐等。

抵抗力下降易引发感染

引发尿路感染的致病微生物包括细菌、真菌、支原体、衣原体、病毒等。潮湿的环境容易滋生致病微生物，这也是为何近期感染性疾病频发的原因。

正常情况下，进入膀胱的细菌很快会被清除，但如果人体防御能力下降，会导致尿路感染发作。比如，糖尿病患者尿液中大量糖分给细菌的生长提供了条件；年老体弱者尿道黏膜抵抗力下降，细菌容易侵入；天气寒冷时憋尿的行为，也为尿路感染提供了可能。

尿路感染的症状很容易被忽略，尤其是平素体弱者，细菌引起的尿路刺激症状不明显，很多人仅有轻微腰痛，小便次数增多的症状，仅在体检时偶然发现尿中有白细胞，才知道自己患有尿路感染，结果延误了治疗时机，导致尿路感染难以治愈。

倘若怀疑自己患了尿路感染，只

到医院做一个尿常规检查就能初步确定了。如果确诊，请在医生指导下进一步检查与治疗，选择恰当的治疗方案，切勿自行购买和使用抗生素。

中医药治疗反复发作有优势

年老体弱、更年期女性、尿路结石、尿路畸形及糖尿病患者，容易出现反复尿路感染，服用中药可发挥预防保健作用。患者可在急性发作期服用中药汤药，慢性调护期配合冬夏两季膏方。

此外，患者日常应当多饮水、勤排尿，切勿憋尿；注意尿道口清洁；避免到公共浴室、游泳池、温泉等场所。饮食方面要以新鲜、清淡为主，避免食用辛辣刺激、海鲜发物及腌熏油炸的食物。要适当锻炼，保持愉悦舒畅的心情，切忌滥用抗生素。