

乳房疼痛时,先别胡思乱想

定期检查、心情愉悦是关爱乳房的关键

提到乳腺疾病,不少女性都会心头一紧。近年来,不少女明星因乳腺癌相继离世。2007年,永远的林妹妹陈晓旭香消玉殒;2009年,台湾著名女歌手阿桑与世长辞;2015年,《甄嬛传》主题曲演唱者姚贝娜芳魂远去……人们在扼腕叹息的同时,也对乳腺健康愈发重视。江苏省第二中医院外科主任中医师徐晋表示,日常生活中,女性应时刻关注乳房状况,学会自我检测,并定期去医院接受相关检查。若有异常情况,应做到及早发现、及早治疗。

朱晓琳



徐晋

江苏省第二中医院外科主任中医师,教授,硕士生导师,中华中医药学会外科分会常委。2015年南京市普通外科十佳口碑医生。对外科多种疑难杂症的手术治疗具有独到之处,擅长肝胆胰疾病手术,以及各类消化道肿瘤及甲状腺、乳腺疾病的手术和中西医治疗。

“大姨妈”光临时前后是乳房疼痛的高发期

不少女性都有这样的感受:“大姨妈”来之前那几天,乳房总会胀痛,而等到“亲戚”大驾光临,疼痛便会减轻。江苏省第二中医院外科主任中医师徐晋表示,这类伴随着“大姨妈”而来的乳房疼痛呈现出明显的周期性,是乳腺增生的典型表现,其主要特征为经期前后症状较为明显。一般来说,这样的周期性乳房疼痛在30—40岁的女性中较为高发,尤其是未婚、已婚未育或已育未哺乳的女性更为多见。

此外,部分处在青春期之前以及绝经之后的女性也会存在乳房疼痛的问题。

徐晋主任介绍,乳房疼痛一般表现为钝痛、胀痛或是隐痛,极少数女性表现为刺痛,个别较为严重的患者甚至会产生刀割样疼痛。此外,部分人的乳房疼痛可放射至肩部或背部。值得一提的是,乳房疼痛可能仅表现在一侧,或是在两侧疼痛共存的情况下,以一侧为主,而出现疼痛的原因多与乳房内腺体的变化有关。

非周期性乳房疼痛有多种原因

除了与“大姨妈”相伴相生的乳房疼痛,还有一类与月经周期无明显关系的非周期性疼痛,这类疼痛症状时轻时重,主要与乳房内的腺体增生有关。需要强调的是,非周期性乳房疼痛与个人情绪密切相关。例如,心情愉悦时,症状会减轻或消失,而当忧伤、愤怒、焦虑等负面情绪袭来时,疼痛则会加重。

除此之外,乳房疼痛还可因炎症而起,处在哺乳期的女

性,由于细菌感染或乳汁排出不畅等原因,可能诱发哺乳期乳腺炎,由此引发疼痛。而非哺乳期乳腺炎则分为多种,例如因车祸、外力等原因所导致的创伤性乳腺炎、较为少见的结核性乳腺炎以及浆细胞性乳腺炎。需要注意的是,浆细胞性乳腺炎的发病原因尚不明确,且反复发作,久治不愈,临床表现上极易与炎性乳癌相混淆,需注意鉴定区分。

疼得厉害就是乳腺癌? 别瞎想!

“乳房特别疼,我是不是得了乳腺癌?”不少女性都会产生类似的疑问,徐晋主任强调,这是一种普遍存在的认识误区。“乳房的疼痛程度和疾病的严重性并不成正比。乳腺癌早期,部分患者可能并不会感觉到疼痛,而一些良性的乳腺疾病,则可能产生较为明显的痛感。”

同时,一些其他疾病,例如第六、第七颈椎的病变,也可能

引发乳房疼痛。而一些老年患者往往将心绞痛、冠心病、心肌梗死等引发的胸部疼痛与乳房疼痛混淆。徐晋主任提醒,胸部肋软骨痛极易被误认为乳房疼痛,患者若不能明确疼痛原因,应及时就诊,以免造成误诊或耽误治疗。此外,精神紧张、熬夜、压力大,以及长期食用高热量、高脂肪、高胆固醇及辛辣食品等都会导致乳房疼痛加剧。

定期检查,保持心情愉悦

据了解,年龄在44—55岁的女性是乳腺癌的高发人群,其发病与女性初潮及绝经时间有一定关联。一般而言,初潮在12岁以前,绝经在55岁之后的女性,相对来说发病率较高。徐晋主任建议,日常生活中,女性应保持心情愉悦,并时刻关注自身变化,定期进行自我检查。“首先要学会的就是照镜子,注意查看两侧乳房是否对称,两边乳头是否在同一水平线上。其次要学会触诊,除大拇指及小拇指之外的三根手指并拢,以顺时针或逆时针方向,缓慢触摸乳房,

检查是否有肿块。若出现乳头凹陷,或是在非哺乳期出现乳头溢液,以及不明原因的非周期性疼痛等,都应及时找专科医生进行检查。此外,有乳腺癌家族史的女性,每半年至一年,应至医院进行相关检查,包括彩色B超、钼靶检查、磁共振检查、血液肿瘤指标检查、基因检测、病理细胞学检查等。”

徐晋主任强调,乳腺外科是一个独立的体系,与妇产科疾病相区别。若是向医生求助乳房健康问题,可千万别挂错了号。

脂肪的逆袭:从赘肉变成理想的整形材料

脂肪常被视为美丽的天敌,但如果你了解自体脂肪移植的话,这个想法一定会被颠覆。如今,进行面部填充,人们不再局限于玻尿酸、胶原蛋白,脂肪也成了极佳的整形材料。南京市妇幼保健院医疗美容科医生李倩介绍,相比于传统的注射填充材料,自体脂肪具有更高的安全性,效果更自然,持续时间也更长久。所以从某种程度上讲,脂肪这个讨厌的家伙也是理想的整形材料。

手术原理不复杂,但对技术要求高

“自体脂肪移植,简单说就是指将人体自身脂肪较丰富的部位,如腹、臀、大腿或上臂等处的脂肪,用负压吸脂方法吸出,经过特殊处理或纯净脂肪颗粒后,注射植入需要改变的有缺陷的受区内,以改变完善受区形态的一种手术方法。”李倩提醒,自体脂肪移植算是比较成熟的整形项目了,但这并不意味着所有机构都能去做,它对医生、技术以及手术环境的要求都很高。

选择用脂肪填充面部的人居多

虽然自体脂肪移植可以用于丰胸、美臀,但目前,在南京市妇幼保健院医疗美容科,选择自体脂肪移植的患者大多是为了丰面颊。李倩说,泪沟让人看上去没神,鼻唇沟(法令纹)则会让人看上去显老,而瘦削的面颊、凹陷的太阳穴易给人留下刻薄严厉的印象,这些部位用脂肪填充饱满之后,可使面部年轻化,并大大增加亲和力。

相比于传统的注射材料,由

于自体脂肪移植使用的是求美者的自己的脂肪,因此不存在出现过敏反应或排斥反应的风险。这是很多其他项目难以比拟的优势。更重要的是,它看起来更自然,效果维持期更长。目前认为移植的脂肪很有可能是永久性的。所以从长远来看,自体脂肪移植更为经济。

专家名片

李倩,医学硕士,整形外科主治医师。毕业于南京医科大学整形外科专业,毕业后一直从事整形美容外科专业的临床工作。在专业期刊发表论文十余篇,主持及参与省市级多项重点课题的研究,获江苏省妇幼保健新技术引进二等奖,担任江苏省整形美容协会乳房与形体雕塑分会秘书。多次赴日本、韩国等地进行面部微整形、脂肪移植及眼部整形技术的研修。擅长自体脂肪移植、重睑、面部年轻化治疗、眼袋、隆鼻、形体雕塑等整形美容手术,在面部微整形方面有丰富经验,在女性生殖器整形方面颇具特色。

▶ 健康资讯

八一医院肿瘤防治周系列活动等你来

日(周五)上午9:00—10:00
授课人:放疗科主任 孙向东

讲座内容:放疗不可怕 抗癌需要你
讲座地点:八一医院门诊大厅

2.讲座时间:2016年4月29日(周五)上午9:00—10:00
授课人:肿瘤生物治疗科主任 贾绍昌

讲座内容:肿瘤治疗的第四种模式
讲座地点:八一医院门诊大厅 崔婧

国悦集团丁家庄再迎新项目

南京国悦颐养集团丁家庄分院,即将于4月盛大开业。该分院是栖霞区民政局批准成立的非盈利性养老康复机构,现代化的五层独栋大楼,各房间通风好,光线充足;院落绿化美化整体布局典雅大方,赏心悦目;市内多路公交可达,交通便利。分院设有两百余张床位,包括标准间、三人间、二人间(套房)满足不同消费层次需求的老人前来入住,入住人员可根据个人情况,自主选择。开业前期还将组织老人们前往现场参观,更好地为辖区内的居民们提供优质服务,如今越来越多的子女,希望老人得到专业和高品质的养老服务,让老人得

以安享晚年。南京国悦颐养集团与多家省、市三甲医院有良好合作关系,配有专职主任医师、护士、康复理疗师和营养师,配备专业的现代化医护设备,熟练掌握护理技术,专业的养老团队,有近二十年的管理经验满足社会上高品质专业养老的需求。真正让老人们老有所依,老有所养。膳食根据老年人营养需求和口味,搭配合理、配餐营养,同时也根据老人需要提供点餐服务。

服务对象主要为生活功能缺失、行动不便、残障人士等失能或半失能老人;离退休养老、寄养日托等无人陪伴的老人。

正确清洁假牙很重要

假牙是口腔中的异物,比真牙更容易藏污纳垢。如果对假牙清洁不当,日积月累就成了一座细菌的培养基地,引发龋病、牙周病、口腔溃疡等。南京市口腔医院口腔修复科主任医师俞青提醒,正确清洁善待假牙,是每一位假牙配戴者必须养成的口腔卫生习惯。

对于固定假牙,由于其固定在天然基牙上,不可以自由摘戴,因此主要通过刷牙、使用牙

线等方式跟天然牙一起进行清洗或清洁。不过应该注意的是,要着重注意清洗固定假牙和真牙的连接处,防止食物嵌塞,菌斑积聚。对于活动假牙,要特别注意口腔卫生,每次用餐完毕都要取下来清理干净,在嘴里刷是刷不干净的。除了清洗假牙还要清洗真牙,真牙根部残留的牙体组织也要清理干净,防止造成蛀牙。每天晚上睡觉前,一定要取下假牙,这样有利于白天长时间

承受假牙压迫的口腔黏膜得到很好的休息,使假牙上残留的少量细菌和菌斑不易生长。假牙清洗必须用正确的方法,要做好“泡、刷、冲”三个步骤,配合使用专门清洁假牙的清洁剂,避免使用非专业性的清洁剂,如牙膏、盐水、普通洗洁剂等,清洁的同时更要避免造成假牙上的刮痕,才能达到更好的清洗和消毒效果。

周炳荣 史张丹