

□ 热线实录

乳腺增生怎么办？

乳腺增生会发展成乳腺癌吗？怎样预防和治理乳腺增生？4月11日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市三院普外科主治医师沈倩与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图



沈倩 从事普外科专业工作十余年，任安徽省乳腺学会青年委员，曾于南京鼓楼医院普外科进修学习，擅长乳腺、乳腺相关疾病及门静脉高压症的诊治。

乳腺增生多发于30岁至50岁女性

读者：越来越多的女性查出有乳腺增生，乳腺增生到底是什么疾病？

沈倩：乳腺增生症多发于30~50岁女性，主要致病原因是内分泌功能紊乱，任何导致性激素或其受体改变的因素均可能增加乳腺增生症的患病风险，如年龄、月经史、孕育史、哺乳史、服避孕药史及饮食结构，以及社会心理因素等。乳腺增生症的主要临床表现是乳腺疼痛、结节状态或肿块，部分病人合并乳头溢液，疾病早期病人主诉的疼痛可为与月经周期相关的周期性疼痛，而乳腺囊性增生患者常为定位明确的非周期性疼痛。

乳腺增生不一定都会发展为乳腺癌

读者：乳腺增生会发展成乳腺癌吗？

沈倩：不同病理学表现的乳腺增生症发生乳腺癌的危险性也不相同。其中乳腺囊性增生病的癌变率为1%~5%，只有活检证实为不典型增生时其发生乳腺癌的危险性才会明显增加。随着年龄增长到绝经后，女性体内的雌激素水平越来越低，乳腺组织退化，乳腺增生也会慢慢好转。通过一些影像学 and 病理检查，以及专业医生的手检，可以鉴别普通的乳腺增生症和这种癌前病变，而且也不是所有癌前病变最后都会发展成乳腺癌。乳腺增生症是育龄期妇女的常见病，这是一种良性的疾病，癌变的几率非常低。但同时又要重视它，因为有个别的不典型增生和癌容易混淆。

治疗乳腺增生心理干预也重要

读者：怎样治疗乳腺增生？

沈倩：充分的个体化心理及药物干预，结合必要的活检及适当的手术切除是乳腺增生症的有效治疗模式。对于伴随轻至中度疼痛者以心理疏导及改变生活习惯为主，对于持续性存在的严重乳腺疼痛病人，可予药物治疗，可以用中成药或西药治疗。

中成药有许多种，可以先选其中的一种试用，如果无效可再换一种。这类药物起效较慢，一般需使用2周以上，不必超过2个月。如果中成药治疗效果不佳，也可以考虑用西药，通常使用雌激素受体拮抗剂。对于已经存在的乳腺增生结节或者乳

腺纤维腺瘤，期望通过药物治疗达到彻底治愈的效果是不现实的，应定期复查，如果结节或腺瘤较大或生长较快，应该手术切除；一部分患者并未形成腺瘤，但精神压力大，担心会恶变，可考虑行穿刺活检检查。

预防乳腺增生心情好很重要

读者：生活中如何预防乳腺增生？

沈倩：对于预防乳腺增生应该从自身的生活着手。心理上一些不良的因素如生气、劳累、过度紧张、忧虑、郁闷、刺激、休息不好等致神经衰弱，会加重内分泌失调，使症状加重，因而保持好心情，尽量不着急、不生气、不害怕、休息好，在乳腺增生症的治疗中非常重要。大部分患者都是恐癌情绪严重，当检查过后证实没什么大问题后其实病也就好了一大半了。

生活规律、劳逸结合、健康饮食、多运动防止肥胖，这些都可调节内分泌失调，保持大便通畅会减轻乳房胀痛。禁止滥用避孕药及含雌激素的美容用品。适龄结婚生子，尽可能延长哺乳时间，避免人工流产。要注意乳房保健，坚持在每日睡前、起床前自己按摩乳房几分钟是有益处的，既促进乳房的血液循环，有利于乳房的发育和保持正常的代谢，也有利于发现乳房的肿块。

除此之外，自我检查和定期复查十分重要，对于年轻的女性每年做一次乳房的超声检查，对于40岁及以上的女性每年做一次乳房的X线照相（通常说的钼靶摄片）是必要的，有利于发现乳腺良、恶性肿瘤。

头人、主任医师周俊生与读者交流。

周俊生，擅长职业病防治，主持诊断过涵盖10大类60多种法定职业病，特别是对各种尘肺病和职业中毒的诊断与治疗有着丰富的临床经验。 ■ 傅喆 记者 李皖婷

□ 一周病情报告

忽冷忽热，感冒多发

上周六下午，23岁的小磊和朋友打篮球后汗流浹背，为了散热便脱了上衣，怎知这凉快之后便感冒了，第二天开始陆续出现打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛、咳嗽等症状。合肥市一院呼吸内科专家表示，近日不少前来就诊的感冒病人都是因为不注意保暖受凉引起的，严重的患者还会出现高烧症状。

“有些老人给孩子裹得很严实，穿着很厚的棉袄，这种太过保暖的做法也不可取。”医生提到，三月乱穿衣的季节

太过保暖也容易引起不适，家长应根据天气变化给孩子适时增减衣物。

医生提醒，近来感冒多发，为了避免相互传染，应注意开窗通风，每天早中晚开窗通风三次，每次15分钟为宜，保持空气流通能够有效抑制细菌滋生。同时市民还应注意休息和运动，注意个人卫生，提高对疾病的抵抗力。对于已经出现感冒症状的患者，切不可随意服用抗生素，一定要遵医嘱，对症用药。

■ 费秦茹 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

春季谨防被狗咬

人间四月，春暖花开，正是踏青、旅游的大好时节。合肥蜀山区疾控专家提醒，春季也是狂犬病多发季节，市民到郊外春游时要谨防被狂犬突袭或咬伤。

据介绍，狂犬病一旦发病，其进程速度很快，多数在3~5天，很少有超过10天的，病死率极高。因此，专家提醒患者，被狂犬咬伤后，应立即用20%的肥皂水彻底清洗，再用清水洗净，继用2%~3%碘酒或75%酒精局部消毒，挤压伤口排去带毒液体的污血，千万不可用嘴去

吸伤口处的污血。随后，应在24小时内尽快到合肥市传染病医院门诊部或附近的社区预防接种门诊全程接种狂犬病疫苗。

专家提醒，狂犬常躲藏墙角，目光呆滞，走起路来乱晃，全身毛发竖起，吠叫声低哑。走动时耷拉着尾巴，或将尾巴夹在两腿间，张着嘴，流涎水，呈现一种攻击人的凶恶疯狂状态，见到人或动物时冷不防蹿上去就咬。因此，市民发现此类狂犬时要立即躲闪开，并及时报警处置。

■ 鲁胜利 刘亚萍 记者 李皖婷

拍牙片，你担心吗？

患者去医院看牙，常听医生说：“这个牙齿需要拍牙片”，即口腔的X线检查。许多患者不由得担心起来，牙片的辐射大不大？对身体有伤害吗？有必要拍牙片吗？

“口腔X线检查的辐射剂量是非常小的，患者完全不用担心。”合肥市口腔医院放射科主任、主治医师赵兵介绍说，拍一张口内牙片引起的有效辐射剂量只相当于人在自然环境下呆5个小时所接受到的宇宙辐射量，同时医生还

会根据不同的情况为患者做好防护措施。

据了解，肉眼看不到的牙齿其他部分，如果出现问题就需要通过有“透视”功能的口腔X线检查才能观察到。比如说，孩子的恒磨牙一直未萌出，是恒牙长错位置了还是没有？牙痛是牙髓神经感染还是根尖周病变引起的？医生需要通过口腔X线的检查来获得可靠准确的信息，制定合理的诊治方案。

■ 徐莉 记者 李皖婷

家长发现孩子反复骨折应及时就医

成骨不全症，又称“瓷娃娃”，其新生儿发病率在五万分之一到一万五千分之一。目前，安徽省粗略估计有6000名成骨不全症患者。2017年，“康复马拉松计划”第一站落地安徽，安徽省儿童医院将于4月19日~21日和国际合作志愿组织“我们的家园”国际康复专家、山东省立医院小儿骨科专家等，为成骨不全症患者开展义诊服务。

10岁的小南(化名)是成骨不全患儿，从2岁起他就反复骨折。从遗传学角度可将“瓷娃娃”分为4型，小南这种

表现为蓝巩膜，轻微症状，只有轻微骨骼畸形，身高正常或者接近正常的I型患儿已属相对幸运，存活后表现最为严重的III型，一生甚至会有100多次骨折，并因此导致肢体和脊柱进行性畸形。

“还有那种畸形到弯得像弓一样，坐都坐不住的‘瓷娃娃’。”省儿童医院骨科副主任医师金斌提醒，如果家长发现孩子有反复骨折、骨骼畸形、蓝巩膜、耳聋等相关症状，应及时去大医院确诊，以免耽误最有效的治疗康复时间。

■ 王筠 陈思 记者 李皖婷

□ 下期预告

符合防治职业病？专家来支招

静脉曲张、椎间盘突出属于职业病吗？尘肺病可以根治吗？能预防吗？周二(4月18日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院(合肥市职业病防治院)职业病学科带