

# 别担心！ 乳腺结节大多为良性

什么是乳腺结节？如何治疗乳腺结节？2月19日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）头颈乳腺肿瘤外科副主任医师朱正志与读者交流。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐 文/图



**朱正志** 副主任医师，擅长甲状腺肿瘤的外科治疗，乳腺良性肿瘤乳晕小切口切除及微创旋切，乳管镜检查，乳腺癌根治术、保乳、保腋（前哨淋巴结活检）等外科手术及综合治疗。

## 一般在影像学检查时发现

读者：什么是乳腺结节？

朱正志：结节在医学上指的是体积较小的肿物，大的一般叫肿块或者叫占位。乳腺结节指的是乳腺内体积较小的肿物，一般在超声、钼靶等影像学检查时发现，是一类病变的通称，包括乳腺增生性病变，乳腺良性肿瘤如：乳腺纤维瘤、乳腺导管内乳头状瘤、分叶状肿瘤等，极少数的早期乳腺恶性肿瘤。

## 乳腺结节大部分是良性的

读者：发现乳腺结节，该怎么办？

朱正志：乳腺结节大部分是良性的，只需要定期随访即可，少部分结节是恶性的，需要尽早的手术治疗，还有部分结节可能会恶变，需要进行密切的观察。体检时发

现乳腺结节，首要的问题就是鉴别结节的良恶性。体检中心给出的报告有时并不是很详细，这就需要到正规医院乳腺专科进行进一步检查。

## 判断结节良恶性 需要结合相关检查

读者：如何判断乳腺结节的良恶性？

朱正志：判断乳腺结节的良恶性，需要综合患者的年龄、家族史、结节数量、结节形态、生长速度等进行初步判断，有时还需要超声结合乳腺钼靶检查、核磁共振（MRI）等影像学检查，必要时还需进行乳管镜检查、穿刺活检等以进一步明确结节性质。

## 恶性结节需尽早手术

读者：如何治疗乳腺结节？

朱正志：乳腺结节大部分是良性的，只需要定期随访即可，少部分结节是恶性的，需要尽早的手术治疗，较大的纤维腺瘤等也可以手术切除，还有部分结节可能会恶变，需要进行密切的观察或者活检明确病变性质。值得一提的是排除恶性病变的绝大部分乳腺结节不需要任何治疗，定期随访即可。

## □ 下期预告

孩子该如何预防流感？春季将至，孩子如何预防过敏？2月26日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省第二人民医院儿科副主任郭齐与读者交流。

郭齐 安徽医科大学儿科学研究生，从事儿科临床工作20余年，熟练掌握儿科常见病、多发病的诊治，对儿科疑难危重症的救治及肾脏免疫疾病的诊治有较丰富经验。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

# 开学季，注意预防这四种传染病

星报讯（邱向峰 记者 马冰璐）目前，中小學生已陆续返校。2月20日，合肥市疾控中心发布提醒，春季天气多变，时寒时暖，学校及托幼机构要谨防流感、水痘、流行性腮腺炎等呼吸道传染病的聚集性疫情发生，同时还需重视由诺如病毒引起的急性胃肠炎聚集性疫情。

据介绍，目前合肥市仍处于流感高发期，流感毒株以甲型为主，传染性强，传播速度迅速，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品也可引起感染。预防上要做到室内定期开窗通风，保持空气流通；加强户外锻炼活动，提高抗病能力；尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好佩戴口罩。

据了解，根据合肥市疾控中心的疫情监测，2月份之后水痘发病将呈上升趋势。要是观察到孩子出现了低烧、浑身不舒服，同时出现皮疹、水泡，那就要怀疑孩子是不是感染上水痘。预防上首先患者应该及时就诊，不能继续上学或者上班；患者家中或者所在学校班级、寝室等场所应保持空气

流通；患者衣物、被子、用具等做好消毒、晾晒等；预防水痘最有效的途径就是及时接种水痘疫苗，接种疫苗可以主动帮助机体产生对水痘疾病的免疫力。

流行性腮腺炎高发人群为5~9岁儿童，在腮腺炎流行时，尽量不要带孩子到人群密集的场所去，更不要与已患有腮腺炎的孩子一起玩耍。保持良好的个人卫生，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。经常开窗通风，保持室内空气流通。多参加体育锻炼，增强自身抵抗力。

据悉，诺如病毒胃肠炎起病急，以腹泻、腹痛、恶心、呕吐等为主要症状，一般持续1到3天自愈，患后注意多喝水和多吃清淡食物。学校、托幼机构等集体单位要加强晨午检和因病缺课追踪工作，一旦发现疑似病人，立刻隔离治疗至症状消失后3天才可以返校；同时，还要做好清洁消毒工作；加强饮食饮水卫生管理，防止疾病通过食物和水传播。日常生活中多喝水，不吃生和半生的食物，尤其禁止生食贝类等水产品，生吃瓜果要洗净；勤洗手，尤其在如厕和更换尿布后以及每次进食、准备和加工食物前。

## 流感势头不减 上月，我省发病数过万

星报讯（陈旭 记者 马冰璐）昨日，省卫健委公布今年1月全省法定报告传染病疫情，2019年1月（2019年1月1日0时至1月31日24时），全省共报告法定传染病23种43197例，死亡42人，其中26人死于艾滋病、2人死于病毒性肝炎、6人死于狂犬病、7人死于肺结核、1人死于其他感染性腹泻病。此外，上月，我省流感报告发病数13184例。

1月份，全省无甲类传染病发病、死亡报告。乙类传染病中除新生儿破伤风、炭疽、人感染高致病性禽流感、人感染H7N9流感、流行性乙型脑炎、脊髓灰质炎、钩端螺旋体病、传染性非典型肺炎、白喉9种无发病、死亡病例报告外，其余17种乙类传染病共报告14489例，死亡41例。报告发病数居前五位的病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、淋病、痢疾，占乙类传染病报告发病总数的97.87%。

丙类传染病中除丝虫病、麻风病、黑热病、包虫病、斑疹伤寒5种无发病、死亡报告外，共报告6种28708例，死亡1例。报告发病数居前三位的病种依次为流行性感冒、其它感染性腹泻病、手足口病，占丙类传染病报告发病总数的92.31%。

省卫健委提醒，近期天气寒冷，流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等呼吸道传染病易发、多发，请广大城乡居民注意御寒保暖，加强预防。出现流行性感冒等症状，尽早佩戴口罩到医疗机构诊治。

## 春寒料峭，注意保暖 心脑血管疾病患者当心感冒

星报讯（苏洁 记者 马冰璐）早春时节，气温变化无常，温差较大，心脑血管疾病容易发作。昨日，合肥市第一人民医院心内科主任张晓红提醒，春寒料峭，心脑血管疾病患者一定要注意保暖，预防感冒，“一日三餐应合理饮食，晚餐不要吃得过饱。”

“早春时节，应避免室内外温差太大，外出时一定要注意保暖，预防感冒。”张晓红表示，因为冠心病患者对气温变化会非常敏感。一旦感冒，很容易诱发疾病。“大起大落的情绪波动容易导致疾病的复发，因此要保持乐观的精神风貌，情绪稳定。”

据张晓红介绍，适当的运动可以使血流加快，心脏搏出量增加，冠状动脉灌注量增加，“心脑血管疾病患者可选择进行散步、打太极拳、保健操等运动，需要注意的是，不要劳累过度，否则不仅不利于健康，还可能导致猝死。”

“一日三餐应合理饮食，多补充营养素，少摄入脂肪，晚餐不要吃得过饱，否则会加重心脏的负担。”张晓红表示，此外，保持科学的作息规律，养成早睡早起的好习惯，注意保持肠道通畅也非常重要。

张晓红提醒，市民应定期到医院体检，排查疾病，心脑血管疾病患者也应定期复查相关项目，合理调整用药。

## 元宵虽美味，早餐不宜食 专家：吃元宵一次吃5个为宜

星报讯（郑慧 记者 马冰璐）每年元宵节过后，不少市民家中都会有没吃完的元宵，有些市民便会煮元宵当早饭吃。昨日，安医大二附院消化内科副主任医师方海明提醒，从营养学来看，元宵属于高糖分、高能量的食品，不宜当早餐食用，“吃元宵时，一次吃5个为宜，小元宵一次食用量不宜超过10个。”

早上起来时，人的胃肠道功能是最弱的，而元宵的外皮大部分都是糯米做的，黏性高，不易消化。方海明表示，早餐吃元宵很容易出现消化不良，而导致泛酸、烧心等情况，影响一天的生活。

据方海明介绍，由于元宵的外皮大部分以糯米为原料，黏性高，不易消化。对于肠胃功能不佳者、老年人、儿童，在食用元宵的时候就应特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍；元宵馅料种类繁多，其中油脂含量均较高，会影响慢性病患者病情。

此外，对于体重超重或高脂血症、高血压患者，都不宜过量摄取含大量油脂及糖分的元宵；对于痛风病患者，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风复发的可能。这些人群在食用时一定要选择适合自己身体的元宵品种，少吃、搭配其他食物一起吃。婴儿最好不吃元宵。

方海明建议，由于元宵含很多糖分，加上花生、芝麻、鲜肉馅含高油脂及高热量，所以一定要少量食用，一次吃5个为宜，小元宵一次食用量不宜超过10个。