

□ 健康热线

莫担忧！单纯生理性小叶增生不会导致癌症

如何进行乳房自查？乳腺小叶增生需要治疗吗？1月10日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽济民肿瘤医院乳腺外科副主任医师满祎，与读者交流。

□ 王晓露 记者 马冰璐 文/图

乳房自检方法很简单

读者：如何进行乳房自查？

满祎：乳房自我检查是通过对自己乳房的视诊、触诊等体检及时发现疾病的自检方法。乳房自检方法很简单，一般可在起床、睡觉、更衣、洗澡时进行。

检查时间：月经正常的妇女，月经来潮后的第9~11天是乳房检查的最佳时间。绝经妇女，每月固定一天进行乳腺检查。特别是易患患者如：1.有乳腺癌家族史；2.初潮早、停经晚；3.单身、晚育、未哺乳；4.高脂肪饮食，肥胖；5.长期压力大，心情抑郁；6.长期接受雌激素治疗；7.乳腺增生。通过检查，如果发现肿块或腋窝淋巴结肿大及其他异常需及时到医院做进一步检查。

乳腺小叶增生是成年女性的常见疾病

读者：乳腺小叶增生需要治疗吗？

满祎：乳腺小叶增生，是成年女性的常见疾病。主要表现为伴随月经周期的乳房胀痛或刺痛，疼痛多发生在乳房的外上象限和腋窝部位。通常在月经来潮前的数天疼痛明显，乳房肿胀，月经来潮后明显减轻，甚至消失。大多数患者在绝经后自行缓解，甚至完全消失。如果小叶增生只是与月经周期相关，疼痛并不剧烈，是不需要治疗的。如果出现乳房疼痛剧烈、乳房有肿块、乳房结节模糊、多个增生结节不对称，需警惕乳腺腺病和纤维囊性腺病，建议到医院做进一步检查或治疗：

单纯生理性的小叶增生不会致癌

读者：小叶增生导致的疼痛怎么办？

满祎：月经周期相关的疼痛，如能够忍受，可以不用吃药。学会自我解压、保持愉快的心情和转移注意力是行之有效的方法。单纯生理性的小叶增生，不会导致癌症，不必过于担忧。

伴有明显肿块、结节的疼痛，应尽早到正规医



满祎，副主任医师，从医20余年，擅长恶性肿瘤根治术，恶性肿瘤微创治疗（氩氦刀、射频、微波、粒子植入等），特别是乳腺癌综合治疗、保乳手术等。

院，做乳房相应检查及治疗。此种类型不可大意，以免耽误一些乳腺恶性疾病的早期诊断与治疗。

建议每年1次乳腺钼靶检查

读者：如何监测小叶增生的癌变风险？

满祎：从病理上看，有少部分严重的乳腺小叶增生患者，会进展为不典型增生；在不典型增生的基础上，有少数患者会向恶性发展。如果每次月经来潮后，乳房明显肿胀或有肿块，建议每6个月一次，无创伤的乳腺超声检查；每年1次，乳腺钼靶检查；有直系亲属乳腺癌家族史的患者，每年1次乳腺磁共振检查。

清淡饮食，保持生活规律

读者：如何预防小叶增生？

满祎：保持生活规律；保持适当的体育锻炼；清淡饮食，避免摄入激素、含有激素类的食品及保健品；保持心情舒畅。对于症状严重者，适当应用小金丸、乳癖消等中成药或维他命B1/E等药物，可一定程度缓解疼痛症状。

□ 健康提醒

并非所有的口腔溃疡都是小毛病

星报讯（记者 马冰璐）寒冷的冬天，辣辣的、热气腾腾的火锅是不少人的“心头好”，可有些人吃过火锅后，口腔容易发生溃疡，疼痛难忍。专家提醒，大多数人只要多吃水果蔬菜，少食辛辣刺激物，一两周内即可自愈。但这并不意味着所有的口腔溃疡都是小毛病。

据专家介绍，有些患者长期有口腔溃疡且不易痊愈，往往上次的溃疡还没好，就又有新的溃

疡产生了，这可能意味着患者有口腔疾病或其他身体疾病，如免疫功能低下或甲状腺亢进。还有些患者口腔内有烂牙根，这些烂牙根经常划破口腔黏膜，如果患者放任不管，该部位的口腔黏膜长期受到摩擦刺激，导致同一位置反复发生溃疡，将会有恶变的可能，形成肿瘤。专家提醒，一旦口腔溃疡反复发作，应及时到医院进行专业的检查和治疗。

□ 医疗传真

安医大一附院在全国率先开展住培学员“三证合一”同步化试点

星报讯（张薇 记者 马冰璐）1月8日下午，安医大一附院举行2019级住培学员“三证合一”开班仪式。标志着该院在全国率先开展住培学员“三证合一”同步化试点工作，打破了医教协同人才培养的壁垒，实现了住培与学历教育的融合，与“四证合一”学员同质化培养。

安医大一附院毕业后教育处主任田仰华告

诉记者，本次医院开展的住培学员“三证合一”试点工作，指的是符合研究生毕业同等学力申报条件的住培学员，自进入培训基地起，同步纳入同等学力教育统一管理，学员在完成规定学位课程学习、通过规定考试考核、完成学位申请要求事项后，可于住培结业时同时获得医师资格证、住培结业证、专业硕士学位证，真正实现“医术”和“学业”双丰收。

□ 下期预告

根管治疗后要不要做牙套？牙齿表面磨损了怎么办？1月14日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市口腔医院（西区）修复科副主任医师时之凯，与读者交流。

时之凯，副主任医师，擅长种植牙、烤瓷牙、树脂牙等各类固定及活动的义齿修复，尤其擅长前牙的数字化美学设计及修复。

□ 刘绍敏 记者 马冰璐

麻醉镇痛有何禁忌？常吃阿片类药物会上瘾吗？1月17日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）麻醉科副主任医师孔令锁，与读者交流。

孔令锁，副主任医师，研究方向为肿瘤麻醉与转归、急慢性疼痛的诊治，在省内较早开展中枢鞘内镇痛系统植入术在癌性疼痛治疗方面的应用。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐

□ 寻医问诊

读者：什么是肺结节？

专家：肺结节是指肺组织内直径不超过3cm的圆形或类圆形结节影，通俗说就是CT片上黑色肺里的白点，若其直径大于3cm则称为肿块。肺结节可分为：实性结节、非实性结节和部分实性结节。

□ 记者 马冰璐

□ 一周病情

颈椎病多发 久坐人群需注意

星报讯（记者 马冰璐）最近，因颈椎病复发就诊的患者有所增多，专家表示，颈肩部受凉后容易导致肩部、颈部血管收缩、血液循环不畅，刺激肌肉收缩，如果收缩的肌肉未能及时松弛就容易产生不适。

预防颈椎病首先可以从日常简单的颈部拉伸动作开始，尤其是长期伏案的人群。专家建议，坐姿半个小时或者40分钟后就应该起来活动活动，让肌肉放松，这能够降低肌肉的痉挛、僵硬感。起来活动的同时可以让颈部前后左右转动，再旋转一下，力量不需要太大。

预防颈椎病，枕头也很重要，枕头高度建议在10到15公分左右，睡觉时枕头不能放在后脑勺，应该尽量放到颈部，让人呈一个后仰的状态，这是最符合颈椎的生理曲度。

□ 安全用药

问：润喉片有哪些分类及作用？

答：目前常用的润喉片分为西药和中药。

西药类润喉片有杀菌作用，常用的有华素片、溶菌酶含片等，华素片，主要成分为分子碘，具有抗感染作用。但碘过敏者、孕妇及哺乳期妇女、甲状腺疾病者应慎用。溶菌酶含片有杀菌作用，不良反应较少，但出现皮疹时要考虑过敏并停用。

中药类含片能清热解毒，常用的有银黄含片、草珊瑚含片等。银黄含片、复方草珊瑚含片等中药含片，能清热解毒、清咽利喉。这类药物使用期间应忌烟酒、辛辣、生冷食物，同时不宜同时用温补性中药。由于其中多含有寒性中药，常腹泻的脾胃虚寒者应慎用。如果含冰片成分，孕期和哺乳期妇女也不宜用。

□ 石跃新 记者 王伟伟