

专家教你正确认识乳腺疾病,及早治疗防恶变

电话预约乳腺外科专家讲座,可获得280元的乳腺专项援助基金 ◆ 叶晓雯

“及早预防、及早发现、及早治疗”是粉红丝带乳癌防治运动的宗旨。新民健康特邀乳腺外科主任李丹与你零距离讲座答疑,并提供面对面交流机会。有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52921345 报名参加讲座,成功预约的读者可获得280元的乳腺专项援助基金。

乳腺增生、乳房疼痛现象频发,需引起重视

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。近些年来该病发病率呈逐年上升的趋势,年龄也越来越低龄化,其发病原因主要是由于内分泌激素失调。乳腺外科主任李丹强调,患有乳腺疾病的人,出现大多表现为乳房疼痛,常为胀痛或刺痛,可累及一侧或两侧乳房,以一侧偏重多

见,疼痛严重者不可触碰,甚至影响日常生活及工作,有时还会出现乳头痒痒等症状。

乳腺疼痛情况一般在月经前数天出现或加重,月经停止后疼痛明显减轻或消失。有时疼痛也会随着情绪变化而波动。这种与月经周期及情绪变化有关的疼痛是乳腺增生最主要特点。少数患者可出现乳头溢液,颜色可为草黄色或棕色浆液性,同时还兼有月经前后不定期,量少或色淡,可伴痛经等现象。

一旦发生上述情况不要紧张,但也不能忽视,尽快就医咨询。李丹说:“乳腺增生患者会常常感到心烦、易怒,而每次生气,劳累后又加重乳腺增生的情况,保持良好心情也是避免发病的重要方式。另外,生活中一些含激素的保健品或化妆品,也是导致乳腺增生的重要诱因之一。”

乳腺纤维瘤、结节与恶性肿瘤的区别

乳腺纤维瘤常发生于青春期后的任何年龄的女性,但以18—30岁的青年女性多见。该病的发生与内分泌激素失调有关,如雌激素相对或绝对升高是一大诱因。

乳腺外科主任李丹介绍,乳腺纤维瘤或结节一个或多个都有可能发生,形状有片块状、结节状、条索状、颗粒状等,其中以片块状、结节状、条索状、颗粒状等,其中以片块状为多见。肿块边界不明显,质地中等或稍有韧性,按上去明显感觉会跟着移动好,常有触痛。肿块大小不一,会随月经周期而变化,月经前肿块增大变硬,月经结束后肿块缩小变软。

如果肿块长期存在,与月经周期变化无关,或日益增厚及范围增大,尤其出现在经后期女性时,必须予以重视,此类有可能会病变为癌肿。

【专家介绍】



李丹 副主任医师 乳腺外科主任
从事外科临床工作近30年,积累了丰富的乳腺疾病诊疗经验。多次参加全国性质的乳腺论坛等学术会议,熟练掌握国内外最新沿乳腺病诊疗技术,对乳腺常见病,乳腺增生、哺乳期乳腺炎、男乳肥大等有非常丰富的经验,特别擅长对浆细胞性乳腺炎、肉芽肿性乳腺炎、乳腺肿瘤等疑难病症的诊疗。

如何远离静脉曲张

如何远离静脉曲张

韩国专家金昌洙教授讲座现场为读者讲解 ◆ 叶晓雯

下肢静脉曲张是指人体下肢浅静脉过度迂曲扩张造成的一种病理性曲张状态,是常见多发病,临床表现为下肢浅表静脉扩张、迂曲、隆起(像蚯蚓般弯曲)及小腿皮肤发暗,严重影响美观,同时伴有不同程度的下肢酸胀、乏力等不适;随着症状加重,小腿皮肤会出现色素沉着、湿疹、皮下硬结等,严重时形成溃疡(俗称“老烂腿”),特殊病例会危及生命。

金昌洙教授解释,下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。提倡早期治疗是为了避免并发症的发生,提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色,晚期治疗的话,皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来,下肢静脉曲张的发病率逐年升高,但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因,患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状,且下午比上午更明显,长时间站立后和夜间更严重,即便没有明显突起的血管,出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

检查静脉曲张必须通过仪器充分了解到患者发病静脉的根源、部位,贯通静脉的位置、血流的速度、血管的粗细、与动脉的关系、深部静脉是否有异常等详细和准确的信息。一旦大隐静脉和小隐静脉血液逆流时间超过0.5秒,就可确诊为静脉曲张。血液逆流说明病情正在加快发展,依靠自身很难自我恢复,必须接受治疗。

金昌洙教授向我们介绍了一些预防措施,良好的生活习惯可预防静脉曲张的发生。赤脚对预防静脉曲张十分有益,在条件允许的情况下,下班回家后,将鞋脱掉,赤足或穿拖鞋行走,可以改善足部血液循环,并使足部肌肉得到锻炼。

尽量穿平跟鞋,平跟鞋有助于预防静脉曲张,在体育锻炼时一定要穿有海绵垫的运动鞋或旅游鞋,对缓解腿部压力,预防静脉曲

张很有帮助。

工间休息时,宜将鞋脱掉,双脚抬高,有利于预防静脉曲张。足部要高于心脏30厘米以上,下班回到家中后也应将双脚抬高15分钟,缓解血液对下肢的压力。

加强运动,散步、慢跑、骑自行车、游泳,都是增强肌肉、减少脂肪、培养耐力和预防静脉曲张的好办法,每次15分钟,每日4次。

注意生活习惯,上厕所时看书报,蹲踞时间长了会给予下肢静脉增加过多的负担,造成血管内滞血,因此为有效预防静脉曲张这种习惯一定要改掉。

要正确判断静脉曲张的发病程度,需对患者进行不同的体位进行检查,全面、准确地找到患病的根源静脉位置并标记,最后还要定期复查,若发现问题及时处理,确保静脉曲张不再复发。

讲座信息

新民健康特邀韩国著名专家举办科普讲座,为静脉曲张患者现场宣教,凡成功报名的读者还有机会获得30个免费与韩国专家面对面咨询名额,拨打新民健康热线 021-52920338 预约报名。或发送“静脉+姓名+联系方式”至 17717640571。

讲座时间:11月8日

【特约专家介绍】

金昌洙教授
韩国国立庆尚大学医院 胸部外科 主治医师
韩国 成均馆大学医科大学江北三星医疗院 教授
韩国 胸部外科学会血管研究会 常任理事
韩国 静脉学会 常务理事 前会长



颈腰椎间盘突出病,如何应对?

中华中医药学会整脊分会专家讲座、答疑解惑 ◆ 叶晓雯

颈腰椎间盘突出病在中老年人群中高发,其主要表现为较严重的颈腰痛腿痛等症状,临床较难治愈,且容易反复发作。

据中医骨伤名师韦以宗教授学术继承人、中华中医药学会整脊分会常委韦春德介绍,颈腰椎间盘突出病临床可分为四型,包括:颈腰椎间盘突出病、颈腰椎管狭窄病、颈椎管狭窄合并腰椎间盘突出病、颈椎间盘突出合并腰椎管狭窄病。

专家指出,因颈腰椎间盘突出病等引起的颈腰痛腿痛等症状,真正病因其实并不在椎间盘,而在于椎体移位、椎曲紊乱和脊柱运动的不协调。这是因为,脊柱是椎骨关节、椎间盘及前后纵韧带等的组合,它是整体的,而不是局部的,是动态的,而不是静态的;临床只医椎间盘不调椎曲,由于椎曲紊乱、骨关节的磨损仍在加剧,不但运动功能无法恢复,而且很容易复发。因此,对颈腰椎间盘突出病也应抓住真正病因,从整体、系统、

动态的全方位角度来分析和解决颈腰椎问题,帮助脊柱改善或恢复生物力学动态平衡,从源头上解决问题。此外,通过医患合作,科学指导患者建立良好的生活方式,掌握科学正确的康复方法,亦具有非常重要的作用。

韦春德主任系中华中医药学会整脊分会常委、副秘书长,现为中华中医药重点课题“整脊学机理”课题负责人之一,相关课题和专著荣获“中华中医药学会科学技术成果奖”等省部级成果奖4项。

新民健康工作室近期特邀韦春德、潘万英、顾鹰等多位中华中医药学会整脊分会专家,为颈腰椎病患者现场宣教、面对面交流,答疑解惑、现场支招。有需求的读者须先拨打新民健康工作室热线 021-52921706 提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 18117163841 报名,工作人员会与你电话确认。

口臭口苦口干

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张,年老体弱都会产生内热,出现口干、口苦、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,久而灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损)即胃液、肠液、唾液等腺体内分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘。加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力,危害脏腑腺体。所以长期口臭口苦口干,应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津、清热泻火,行气消积一管齐下;改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内分泌功能,阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使气机顺畅,疏肝解郁,加强消化功能。患者可选用养阴口香合剂。

对因治疗是关键

治阴虚郁热养阴口香合剂有信心,养阴口香合剂口臭口疮便秘,早一瓶晚一瓶! 贵州鲜品金钗石斛:善补阴虚,补五脏,强阴益津。配以12味药材,每次30ml,量足地道,治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等请用养阴口香合剂,有糖尿病异常者代谢功能患者请接说明书【注意事项】使用,建议患者按疗程使用,调整生活习惯,效果更佳。



全市各大药房有售 电话:62041665

第二届贯康滋补节 11月11日-19日 盛大开启

贯康 那曲雪域冬虫夏草 68元/克起 (断草) 比产地 比品质 比价格

100,000用户选择原产地直供 全网热销200,000件

更有海参、石斛、西洋参 玛卡、燕窝等 买一送一 (同品)

一年仅一次,错过再等365天!

双十一聚划算线上线下 万人抢购预定!

突破22,316人预定 请关注各媒体信息 助力贯康滋补节

上海市黄浦区雁荡路17号 上海市黄浦区复兴东路733号1102室 香港名都大厦(近河南南路路口)

扫码立享10元 无门槛优惠券 健康热线 4008-835-177 预约热线 021-63088836