

# 乳腺结节究竟是什么？ 会不会是癌症前兆？



解惑  
体检报告单④

平日里,不少女性朋友可能有着同样的疑惑,为什么自己的乳房时不时会胀痛?摸起来还感觉疙疙瘩瘩的?难不成是乳腺癌的前兆?对此,宁波大学医学院附属医院专家介绍,很多女性最先发现乳房异常,都是从体检报告开始的。

## 乳腺结节≠乳腺癌 增生与肿瘤本非同根生

乳房乳腺结节是一个经常出现在成年女性体检报告单里的词汇。乳腺结节是指乳腺里面的一些小肿块,一般没有特别症状,不痛不痒。宁大附院甲乳外科主任岑律军医生表示,乳腺结节的发病率很高,几乎达到了50%。

岑医生介绍,一般检查中发现的结节分成多种类型,最常见的是增生性结节、囊性结节、炎症性结节、良性乳腺肿瘤等。此外,还有一经发现就应引起重视的乳腺恶性肿瘤。

上述各类结节中,增生性乳腺结节常见于年轻女性,乳房摸起来疙疙瘩瘩不舒服,有时还会感觉到疼痛。这种结节在各年龄段均会出现,可能将一直存在,会在雌激素的调控之下,随着生理周期,有类似潮起潮落的变化,比如月经前胀痛得更明显,等月经结束了,乳房肿痛又会消下去了,因此并不需特别去处理。除非疼痛很剧烈、肿块很明显,影响到了工作生活,可以考虑使用药物治疗,改善疼痛与乳腺质地并定期观察。而非生理性的囊性结节

与炎症性结节并不会主动消失,必要时需通过手术治疗消除。

由增生慢慢演变成肿瘤的情况并不多见,大部分乳腺肿瘤从一“出生”就已经确定了“性质”。通俗一点说,增生结节会根据激素调控变化产生,而肿瘤大多数情况是由基因决定的,常受到家族史、肿瘤史等影响。

乳腺结节有大有小,直径1厘米左右比较常见,但大小并不是唯一判断结节良性恶性的唯一标准。医生通常会根据影响描述与BI-RADS分级(一种乳腺影像报告和数据库),来评价恶性的可能性。一般1-3类基本良性,4-5类可能恶性。大家在看体检报告单时,一般不会明确显示结节类型,但可以参考BI-RADS分级来了解自己身上的结节情况如何,并向医生询问专业意见。一般情况下,1-3类的小结节以观察为主,对于4-5类的结节医生会建议穿刺或者手术活检,然后再决定下一步的治疗方式。

## 定期体检很关键 乳房异常大多为意外发现

“幸亏体检发现了,不然我根本没有什么感觉!”日前,40岁的胡女士找到岑医生,她在两周前的体检中被医生告知,乳房里有个直径近4厘米的肿瘤。于是岑医生为胡女士安排了更进一步的乳腺磁共振检查,结果更是吓了胡女士一跳,4厘米的恶性肿瘤旁边竟然还有好几个小肿瘤,最终通过全乳切除加乳房重建的手术方式,不仅根治了肿瘤,还保留了乳房美丽的形态。

在体检中,医生首先会通过外科触诊检查,判断乳房部位是否有肿块或其他变化。接下来便可通过B超或钼靶(乳腺X线)来检查结节的具体情况。钼靶可以显示肿块结节影和微小钙化,一般针对35岁以上女性。由于亚洲女性尤其是年轻女性的乳腺致密,检查时会建议选择B超来观察,超声检查的优点是经济易行,而且这种方式不受年龄、部位、检查时间和次数的限制。

目前,以上两种方式也被认为是最有效的发现早期乳腺癌的方法。经此,医生基本可以确定结节的良性或恶性。如果考虑是恶性的,接下来还需做磁共振跟穿刺来进一步确认。

岑医生表示:“不检查的话,患者不知道自己乳房有没有结节或肿瘤,是良性还是恶性,所以定期体检作为恶性肿瘤的及时发现或预防是非常重要的。”

如何预防乳腺结节,同样也是许多女性关注的话题,对此,岑医生表示,生理性的增生基本无需特别预防,保持心情舒畅,减少压力,维持健康的生活方式即可。针对肿瘤性乳腺结节的预防,运动非常重要,既可以提高自身免疫系统,又可以控制体重,避免因肥胖导致激素水平异常带来的癌症风险。此外,女性在正常年龄怀孕、母乳喂养,对自身的乳腺能起到保护作用。

见习记者 任诗好 通讯员 朱依琼

## 一家三口一顿饭 花多少钱能做到? 教你如何又省钱又有营养

一家三口的三菜一汤,要想吃得营养健康,到底要花多少钱?很多人觉得,健康营养的门槛很高。中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)营养科的“戏精”营养师拍摄了一个小视频,教大家如何做出一顿19.9元三菜一汤的营养餐。

三菜一汤菜谱:洋葱胡萝卜烧翅根、西兰花茄汁虾仁、肉末豆腐羹、冬瓜虾皮汤

主食:紫薯、米饭

根据《中国居民膳食指南》的核心推荐,合理平衡膳食才是最健康的,食物选择要多样化,谷物为主。比如上面这份菜单,选择了包括谷薯类、蔬菜、禽肉、大豆等多达13种食物,而且尽可能选择当地当季最常见的新鲜食材。

在营养师做出的这顿饭里,烧翅根总共只有三根,炒虾仁就七八个,肉末豆腐羹里看不到一块整肉……这么一顿饭,营养真的够吗?

答案是够了!营养师是根据一家三口,轻体力劳动的父母和一个5岁的孩子进行测算。以晚餐能量占比为全天的30%计算,一顿晚餐提供总能量1600kcal、蛋白质60g、碳水化合物240g、脂肪45g。

【链接】

### 一日三餐这样吃才健康

三菜一汤,两个主食,营养师到底有怎样的配餐思路,又能给我们日常饮食给予哪些启发和参考?

**饮食原则:**充分参照《中国居民膳食指南》的核心推荐,确保平衡膳食的食物多样化;每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

**蔬菜选择:**以深色蔬菜为主,比如洋葱、番茄、胡萝卜、西兰花等等。深色蔬菜的微量营养素高于浅色蔬菜,特别富含β-胡萝卜素,是我国居民膳食维生素A的主要来源,其植物化合物具有抗氧化、调节免疫力、抑制肿瘤、抗感染等重要作用。另外,深色蔬菜中的芳香物质,赋予其丰富的色彩、风味和香气,对促进孩子食欲有一定帮助。

**动物性食物选择:**动物性食物,即所谓的鱼、禽、蛋、奶、瘦肉等,是人体营养需要的重要来源。此类食物的脂肪含量普遍较高,所以荤菜选择了脂肪相对较低的虾仁、鸡翅根及豆腐作为优质蛋白质的主要来源。

**烹饪方式:**避免煎炸等烹饪方式,减少用油量(25克),控制食盐(<6g)。

记者 孙美星 通讯员 郑轲



## 浙江金诚拍卖有限公司 商业用房拍卖公告

受委托,本公司将于2021年5月28日上午9时起(延时除外)在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)上进行公开拍卖活动,现将有关事项公告如下:

一、**拍卖标的:**(标的详细拍卖清单请在诚拍网www.chengpai.com自行查看);位于海曙区银亿朗境府(幸福路935号-979号)共16套商业用房,面积64.56-141.36㎡。起拍价113.7-248.8万元,保证金20万元/套。

二、**拍卖方式:**有保留价的网络增价拍卖方式。

三、**看房时间:**请竞买人于2021年5月26日前与拍卖公司联系看房事宜,联系电话:18069007760、15906627640(可直接加微信咨询了解拍卖事项)。

四、**竞拍办法:**竞买人可在2021年5月27日下午5时前将拍卖保证金缴入本公司指定账户(账号:浙江金诚拍卖有限公司,账号:76810188000045992,开户行:光大银行江东支行,以实际到账时间为准),并在中拍平台上完成实名注册登记并报名。

五、**其他事项:**1.经银行审核符合条件的竞买人可办理按揭贷款。推荐银行联系方式:中国银行鄞州分行四眼碶支行13777098355(蔡经理)、13586686605(黄经理);  
2.过户所产生的税、费、物业专项维修基金,移交后的物业费、垃圾清理费等均由买方承担;  
3.本次拍卖的商业用房经营项目须符合当地规划、卫生、防疫、公安、消防、城管、市场监管等相关部门规定的限制和要求,竞买人在参拍前自行了解并应当充分知晓,如有违反,将自行承担相关法律责任。

六、**联系方式:**  
联系电话:18069007760、15906627640、87869880(技术咨询)  
地址:宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。  
未尽事宜请登陆诚拍网(www.chengpai.com)或中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)查看。

### 一周楼市速递

## 新政“满月”,市区二手房成交量环比降45%

据南天房产数据平台显示,上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比上升23%,成交总面积环比上升15%,成交总金额环比上升6%。

市三区成交均价为28214元/㎡,环比下降4%;其中:海曙区的成交均价为26758元/㎡,环比下降5.1%,江北区成交均价为28623元/㎡,环比下降5%,鄞州区的成交均价为30650元/㎡,环比下降1.9%。

存量住宅面积段成交占比情况:50㎡以下的一居室成交量占比为11%,环比上升300%,50-90㎡两居室成交量占比为57%,环比上升50%,90-140㎡三居室成交量占比为24%,环比下降33%,140㎡以上占比为8%。

存量住宅的购房目的占比情况:首次购房占比58%,改善住房占比19%,学区占比8%,其他占比15%。

宁波楼市调控新政实施一个月后,市区二手房市场量价都发生来不同程度的下滑。据南天房产对宁波市市区二手房市场在新政实施前30天与实施后30天的数据分析对比得出:二手房市场房源挂牌总量环比减少19.29%,成交量环比下降45.23%,成交均价环比下跌3.41%;其中海曙区和江北区成交均价均有约3%左右的上扬,鄞州区环比下跌8.75%。

另外,市住建局发布了9个热点学区112小区的二手房交易参考价格以及银行信贷政策的逐步收紧,预计过快上涨的楼市行情将会得到遏制。

文/曾梅 通讯员/胡静

拍卖公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!