

## ■解读体检报告单之乳腺增生篇

体检发现  
乳腺增生“十女九增生”  
说的就是它

医生：

不要恐慌焦虑

可从心理和生活方式  
着手预防

医务人员正在诊治乳腺增生患者。

很多女性拿到体检报告后，都会发现自己有乳腺增生。宁波市中医院甲乳外科负责人刘玲琳副主任医师介绍，“十女九增生”说的就是乳腺增生，可见这种病的发病率有多高。这是一种常见的女性乳腺良性病变，正确的处理原则是不要太紧张焦虑，但也不能听之任之，只要做好定期复查即可。

## 1 “十女九增生”的乳腺疾病

刘医生说，乳腺增生的叫法很多，有乳腺增生病、乳腺增生症、乳腺腺病、乳腺小叶增生、乳腺纤维囊性增生等，这是一种常见的女性乳腺良性病变，多发于30至50岁的女性。

乳腺增生是由各种原因引起机体内分泌紊乱、乳腺组织增生过度及复旧不全导致的，临床上以乳房疼痛和触及乳房肿块为两种主要表现。这种肿块和疼痛一般与月经相关性较大，通常会在月经前乳房肿块明显、疼

痛加重，月经来潮或结束后，乳房肿块和疼痛好转或消失。

有部分患者会伴有乳头疼痛，少部分患者有乳头溢液的表现。乳腺增生引起的乳头溢液，一般是双乳头多孔的，挤压乳头后发现少量清亮的透明液体。如果挤压乳头发现淡黄色、深黄色、深咖啡色、鲜红色、暗红色乳头溢液，或者内衣上有带颜色的水渍痕迹残留，需要到乳腺专科就诊，进一步检查鉴别，以免贻误病情。

## 2 出现乳腺增生不必太焦虑

针对有的女性患者对乳腺增生是否会发展成乳腺癌的焦虑，刘医生解释说，乳腺增生虽然发病率高，但是因为乳腺增生而发展成乳腺癌的几率很低。因此，当你体检发现有乳腺增生的时候，不要恐慌焦虑。

轻度的乳腺增生可以通过饮食起居、疏肝解郁等方面自行调理，同时避免服用或使用含有雌激素成分的食品或物品就可以了；中重度的乳腺增生，乳房肿块较偏硬，疼痛程度较重或者持续时间较长，会给女性朋友带来一定的心理负担，影响正常工作和生活，这时候需要通过心理疏导、服用药物

或中医外治等医学手段进行干预，帮助有该病困扰的女性朋友较快缓解相关症状和体征。

大部分乳腺增生都不会导致乳腺癌，但要注意的是，如果乳腺增生的同时还合并有其他一些因素，如本身30岁前因其他疾病有胸部放疗病史，既往有不典型增生或小叶原位癌病史，家族成员中有乳腺癌、卵巢癌患者，提示有一定乳腺癌家族倾向的，属于乳腺癌的高危人群，应该定期去乳腺专科医生处查体诊疗，比普通女性更早开始乳腺癌的筛查，防患于未然。

## 3 乳房有肿块需明确是否由增生引起

乳腺增生对女性朋友的健康不会造成大的威胁，但一旦乳房出现肿块，还是需要定期复查，排除其他乳房病变，比如乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿，甚至是乳腺癌。

今年年初，刘医生曾接诊过一名50岁左右的女性患者，两年前出现乳房肿块，体检提示乳腺增生。听朋友说“这是大部分女人都会有的毛病”，她也就没在意，也没有定期检查。半年前，她摸到乳房里肿块有山核桃大小，以为只是增

生厉害起来了，便听从朋友建议买了个滚轮，每天对肿块进行滚压按摩，满心希望能把肿块打散。然后，半年来乳房肿块不仅没消失，反而变成了鸡蛋大小，这才引起重视前来就医，结果确诊是乳腺癌。

刘医生提醒，如果摸到乳房有肿块的话，千万不可轻视或者想当然认为是乳房增生，而是应该去专科医生处检查并明确乳腺肿块是由什么原因引起的，特别是乳房无痛性肿块，更要引起重视。

## 4 乳腺增生并非女性独有

乳腺增生虽然高发，但也有预防之道。刘医生介绍说，乳腺增生与过度劳累、长期熬夜、心理负担重、精神压力大等因素关系密切，所以我们要从心理和生活方式着手，减轻压力、疏解烦恼、适当锻炼、保证睡眠、合理饮食、戒烟戒酒，避免长期食用富含雌激素的药物、补品，避免长期外用含有雌激素的化妆品、丰胸产品……平常调理可适当泡些玫瑰花、绿萼梅、陈皮等药食同源的中药代茶饮，对舒缓乳腺、改善乳房疼痛，也有一定的预防保健作用。

需要注意的是，乳腺增生

也并非女性独有，男性也会有同样的疾病困扰，叫做男性乳房发育症。该病是男性最常见的一种乳房良性疾病，多为原发性，是由各种原因导致的男性乳房腺体导管、间质伴或不伴乳房脂肪组织增生。大多表现为乳房疼痛、肿块或乳头溢液，主要是由体内雌、雄激素水平失衡所致。

刘医生提醒，千万不要以为只有女性的乳腺才会患病，男性如果出现乳房部位不适症状，也应及时前往乳腺专科就诊，查明原因，以免贻误病情。

记者 程鑫  
通讯员 陈君艳 文/摄

## ■夏日急诊室系列报道

高温天糖尿病  
重症患者激增医生：勤补水、莫贪凉  
切忌擅自减药或停药

近期宁波持续高温，除了备受关注的中暑外，糖尿病重症患者数量也出现激增。北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）内分泌科门诊急诊数据显示，自7月8日起，该院已接诊糖尿病酮症或糖尿病酮症酸中毒患者累计10例，还有10余例患者出现单纯高血糖症状，显著高于平时患者的血糖值。

## 夏日频现“血糖警报”

小辉（化名）今年18岁，平时十分喜欢喝饮料。由于天气炎热，又正值暑假在家休息，喝起冰冻饮料更是没了节制。一周前的一天夜里，小辉把房间里的空调温度开得很低，第二天开始就有了发热咳嗽的症状，吃了感冒药也没有缓解。因为感觉到口干、口渴，于是他喝了比平时更多的饮料，躺在床上感到四肢无力，甚至起不了床。

小辉妈妈发现后，立即带着孩子来到医院就诊。经过检查，血气分析中的PH值7.12，血糖高达20.6mmol/l，是正常血糖最高值的3倍，被确诊为糖尿病酮症酸中毒。

同样出现“血糖警报”的是45岁的糖尿病患者王女士（化名）。王女士糖尿病史已长达10年，一直都使用降糖药。但最近因为天气热，胃口差，降糖药服用得不规律，没想到很快就出现了严重的恶心呕吐、头晕乏力症状，甚至浑身疼痛，碰都碰不得。她前往医院一检查，血气PH值6.98，血糖16.2mmol/l，被诊断为糖尿病酮症酸中毒。“没想到就疏忽了一两次，就会有这么严重的后果。”王女士十分后悔。

## 补水首选凉白开

“高温天气中，人体出汗较多，体液丢失严重。如果没有及时补充所需水分，血液呈浓缩状态，血糖浓度就会升高。高血糖引起渗透性利尿，则会加重体液进一步丢失。”北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）内分泌科夏芳主任医师说。而部分原本不清楚自身糖代谢水平的糖尿病人群，如果喝了很多冰镇含糖饮料或进食大量含糖较高的水果，则会在短时间内迅速加重病情。另外，长期待在空调房间或空调温度过低，受凉后出现病毒感染或细菌感染，是糖尿病酮症酸中毒或高渗综合症的常见诱因。

那么，炎炎夏日我们该如何控制好血糖？夏芳强调，糖尿病患者一定要注意及时补水，“首选凉白开，而不是用饮料代替”；其次，食欲不佳也要尽量维持规律进食，切忌擅自减药或停药，不要贪凉。另外，所有人群都应该关注自己的血糖监测，若有不适，尽早就医。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园