

乳腺增生的人为啥越来越多

10个坏习惯应快些改掉



近年来,常常有各种年龄段女性检出“乳腺增生”,大家也都见怪不怪了。但普遍不等于正常,对于乳腺增生,需要引起大家重视。2018年发表在《中国实用外科杂志》上的一篇文章称,大量的临床研究显示,组织学乳腺增生在乳腺组织活检中的发现率在45%—85%之间。

有人认为,乳腺增生是良性疾病,不要紧。没错,乳腺增生是临床中最常见的女性乳腺良性疾病,但不同病理学表现的乳腺增生发生乳腺癌的风险也不相同。目前,较为统一的认识是,以乳腺疼痛为唯一症状的乳腺增生发生乳腺癌的概率相对较低,而伴有非典型增生的乳腺增生其乳腺癌发病风险增高。

乳腺增生恶变的危险性较正常妇女增加2倍—4倍。这也是不少人认为乳腺增生最大的危害。

乳腺增生有哪些表现

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。常于月经前数天出现或加重,疼痛也可随情绪变化而波动,这种与月经周期及情绪变化有关的疼痛是乳腺增生临床表现的主要特点。

乳房肿块 肿块可发于单侧或双侧乳房内,单个或多个,常有触痛。乳房肿块也有随月经周期而变化的特点,月经前肿块增大变硬,月经来潮后肿块缩小变软。

乳头溢液 少数患者可出现

乳头溢液,为自发溢液,草黄色或棕色浆液性溢液。

月经失调 有的患者可兼见月经前后不定期,量少或色淡,可伴痛经。

情志改变 患者常感情志不畅或心烦易怒,每遇生气、精神紧张或劳累后加重。

10个坏习惯伤乳腺

不良睡姿 睡眠时身体呈蜷曲状态,会压迫乳房,造成乳腺分泌不顺畅,长期如此增加乳腺疾病的几率。

经常生闷气 经常生闷气会造成神经衰弱,加重内分泌失调,促使乳腺增生的加重。

压力大 当内心承受着巨大压力,会影响到五脏六腑的功能,身体之间的平衡关系被打破,造成脏腑失调,导致内分泌异常,从而诱发乳腺疾病。

睡眠不规律 睡眠不规律极易造成内分泌失调。内分泌失调容易引发的另一件事,就是乳腺疾病。

无性生活 和谐的性生活能调节内分泌,刺激孕激素分泌,增加对乳腺的保护和修复。

动物蛋白类摄入过多 动物蛋白性食物主要有:鱼、虾、蟹、牛奶、奶油制品、蛋类等。动物蛋白摄入过量,会造成雌激素过多,造成乳腺疾病。因此,女性应多吃全麦食品、豆类和蔬菜。

不喜欢吃蔬菜 蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,如果喜欢吃蔬菜,人体就极易缺乏B族

维生素、维生素C或钙、镁等矿物质,前列腺素E的合成就会受到影响,乳腺就会在其他激素的过度刺激下出现或加重增生。

内衣太紧 内衣如果穿得过紧,就会造成乳腺循环阻塞、血流不畅,毒素无法排除,营养更无法及时输送,乳腺增生更严重。

常吃避孕药 有的紧急避孕药中含有激素成分,多次、长期服用会让内分泌出现紊乱现象,从而导致乳腺疾病。

服用雌激素保健品 有些保健品含有雌激素,宣称能保持女人年轻状态。但体内雌激素含量过多会加速乳腺疾病。

预防乳腺增生应做到这几点

选择适宜的年龄结婚生子;产后尽量母乳喂养;平时注意采取有效的避孕措施;

注意保持规律而有质量的性生活;

生活中善于调整自己的情绪,保持开朗平和的心态;

起居规律,少熬夜、戒烟、戒酒、低脂肪饮食、少喝含咖啡因、茶碱、可可碱等成分的饮料;

慎用丰胸产品,选用合适型号的支撑型胸罩等;

积极防治各种妇科疾病;

每年进行一次乳腺专科检查。

据《健康时报》

警惕胃溃疡恶变

研究发现,胃溃疡癌变的患者占胃溃疡发病人数的5%—10%左右。一般来讲,发生胃溃疡癌变的患者多有长期慢性胃溃疡病史,溃疡边缘上皮细胞反复破坏与黏膜修复再生、化生、不典型增生,随着时间的延长,增加了癌变的可能性。

胃溃疡一定要规范治疗

胃溃疡的主要致病原因是幽门螺杆菌感染、胃酸过多,因此,要查杀幽门螺杆菌,规范治疗4周—6周,复查胃镜,以确认溃疡完全愈合。

不典型增生是一种典型的癌前病变。肠型胃癌的发生过程一般遵循这个路径:浅表性胃炎—萎缩性胃炎—肠化生—不典型增生(异型增生)—胃癌。肠化生和不典型增生是重要的癌前病变,其中肠化生的年癌变率在0.25%,不典型增生的年癌变率高达6%。

因此,一旦发生肠化生和不典型增生,一定要遵医嘱定期复查。

胃溃疡一旦恶变会有哪些表现

疼痛性质和规律发生改变 胃溃疡的疼痛多表现为上腹部隐痛,呈烧灼样或钝痛,且疼痛的发作与进食有关,一般在饭后半小时到1小时内出现,以后逐渐减轻。如果疼痛失去了上述规律性,变为不定时发作,或成为持续性隐痛,或疼痛性质与以往相比发生了明显的改变,就应警惕为癌变的先兆。

用抗溃疡药物无效 虽说胃溃疡易反复发作,但平时服用抗溃疡药物后,症状一般能够缓解。如果按常规服用抗溃疡药物治疗一段时间后,效果变得不明显,甚至无效,就应该怀疑是癌变的先兆。

进行性消瘦 在短期内出现食欲不振、恶心、呕吐、发热及进行性的消瘦,体重减轻,则癌变的可能性极大。

出现呕血和黑便 病人近期内经常发生呕血或出现黑便,大便潜血试验结果持续呈阳性,并且发生严重贫血,这些现象均表明,胃溃疡可能正在恶变为癌症。

腹部出现包块 胃溃疡患者一般不会形成腹部包块,如果发生癌变,溃疡就会变大、变硬,晚期患者可以在左上腹部触摸到包块。包块质地常较硬,呈结节状,不光滑。

持续的消化道症状 年龄45岁以上,既往有溃疡病史,近期症状反复,如打嗝、嗳气、腹痛、且伴有消瘦者。

大便潜血阳性 反复阳性,一定要到医院进行全面检查。

胃手术后出现不良症状 胃手术后5年以上,有消化不良、消瘦、贫血和胃出血症状,出现不明原因的上腹胀闷、嗳气、不适、乏力、消瘦等。

出现这些情况要高度警惕

- 1.中度或重度的不典型增生。
- 2.40岁以上的典型上皮化生或伴重度不典型增生。
- 3.直径大于2厘米的胃溃疡,尤其是位于小弯部病程较长的溃疡。
- 4.腺瘤性、无酸性或直径超过2厘米,体积较大的胃息肉且伴有肠上皮化生,尤其是出现重度不典型增生的萎缩性胃炎。

据《健康时报》

抗癌之窗

TOMO螺旋断层放射治疗癌症

市区41岁的李女士因肺癌转移到脑部,出现脑部多发转移灶。就診于多家医院,医生给出相同意见需要用放射治疗,但放疗结束后1年—3年间可能出现一些后遗症。李女士在网上查询了解到,对于脑部多发肿瘤,北京多家大医院都优先选择TOMO螺旋断层放射治疗。

当李女士得知TOMO放射治疗系统落户沧州市中西医结合医院的消息,她心里一阵惊喜。她来到医院放

疗中心,找到了主任孙云川。孙云川耐心地给李女士分析病情,讲解治疗方案,分析利弊。

治疗一个月后,李女士病情得到了极大改善,没有出现放疗副作用,也没有观察到脑损伤,充分体现了TOMO放射治疗技术的先进性。

据孙云川介绍,常规放射治疗系统治疗脑部多发肿瘤产生并发症和后遗症的原因是脑部多发肿瘤靶区数量可多达十几个甚至

几十个,脑内重要的正常组织和功能区分布复杂,数量众多,运用常规医用加速器进行治疗,各个肿瘤靶区之间正常组织器官区域的剂量分布不能达到最优的保护,尤其担当着短期记忆、长期记忆以及空间定位作用的海马体不能做到最好的保护。

TOMO在这些方面具有很大的优势,主要是因TOMO采用高剂量率照射模式配合二元气动多叶准直器进行螺旋

断层调强,给肿瘤靶区足够高的照射剂量的同时,对周围正常组织和危及器官的保护也做到了最优。因此,TOMO更适合复杂肿瘤靶区的治疗,同时相对缩短了治疗时间,完美达到了多发肿瘤放射。



口罩“暂存”下巴上存在感染隐患

出门在外,突然想喝口水,不少人习惯随手把口罩拉到下巴处,喝完水再拉上去。看似简单的做法,却隐藏风险。

分析:佩戴口罩后,口罩外层可能积聚了空气中的病毒和灰尘等。一方面,用手拉口罩,可能造成手部污染;另一方面,堆积在下巴处的口罩也可能污染面部皮肤,留下传染隐患。

建议:即使暂时摘下口罩,也要注意规范流程。可用手捏住口罩两边的挂耳绳,摘下口罩,将接触口鼻的一面朝里折好,再放入干净的清洁袋中封闭保存。

宗合