



如何识别乳腺良性病变

目前,临床上常见的乳腺良性病变包括以下几种——

乳腺增生 常会导致乳房局部刺痛或胀痛,可在体表摸到囊性的突起。临床上,约60%—70%的女性伴有此良性疾病。

乳腺纤维腺瘤 好发于青年女性,与患者体内的性激素水平失衡有关。临床多见直径1厘米—3厘米的纤维腺瘤,生长缓慢,但妊娠或哺乳期时可能急剧增长。

乳腺导管内乳头状瘤 病因尚不明确,多数学者认为与雌激素水平增高或相对增高有关,癌变率约为6%—8%。

乳腺炎 哺乳期乳腺炎常起病急,以感染性炎症表现为主,多有红、肿、热、痛等症状;非哺乳期乳腺炎则起病慢,有肿块、疼痛,病情易反复。

临床上观察,良性乳腺疾病总体比较安全,一般不会发展成乳腺癌,但若肿块在短时间内迅速增加,出现疼痛、皮肤凹陷、腋窝淋巴结肿大等情况,应及时就诊。

——生命时报

什么是抑郁症躯体化

对于抑郁症患者来说,当情绪上的痛苦无法直接表达,会通过身体不适表现出来,本质上是一种“替代性表达”。抑郁症躯体化是患者大脑中激素和神经递质紊乱,影响身体功能,引发应激反应——

- 1.即使休息时间足够也会感觉无力,对平时的爱好也提不起兴趣;
- 2.不明原因的头痛、腰背痛、肌肉酸痛,就医检查却没有器质性病变;
- 3.时常胃痛、恶心、食欲不振,甚至便秘腹泻;
- 4.经常失眠、早醒或睡眠质量差,白天情绪和工作效率受影响;
- 5.心跳加快、血压波动、胸口发紧,就医检查却没有心血管问题;
- 6.神经内分泌系统的失调,可能导致皮肤敏感或湿疹,女性可能出现月经失调、痛经加重。

——生命时报

“榴莲型人格”不易内耗

生活中,不少人因过分在意他人的评价,生活中总是让步等而导致情绪内耗。与之相对的,网络上出现了另一个热词——“榴莲型人格”。国家二级心理咨询师丁思远表示,从个性角度分析,“榴莲型人格”有三个主要特征——

有脾气 就像榴莲一样散发着独特的味道,他们不求被所有人喜欢和认可,而是保持自我。他们能诚心感谢爱自己的人,但不会在意那些不喜欢自己的人。

有勇气 榴莲型人格能勇敢表达内心,敢于说出心中所想,不愿讨好、迎合。他们的“刺”虽然向外,但也有勇有谋,绝不是以攻击的方式表达,而是能坚定、平和地拒绝和反对。

有底气 不轻易接受外界的指责和诋毁,能为自己辩护。当然,这么做的前提是他们对自我有充分的了解,知道自己的喜好和优劣,从而建立起坚韧的保护罩——自信。

——生命时报

手脚停不下来

67岁老人患上舞蹈病

67岁的广州市民李女士(化名)正在和家人聊天,突然双手、双脚及头部不由自主地开始“舞动”。这究竟是怎么一回事儿?原来她患了舞蹈病。

广州市红十字会医院神经内科主任医师梁瑞华提醒,舞蹈病是一种以快速、不规则且无法控制的运动为特征的神经系统疾病,对于舞蹈病,特别是那些非遗传性的类型,预防显得尤为重要。



1 不由自主“跳舞”,确诊为舞蹈病

近日,李女士的口部开始出现不自主的动作,弄舌、流口水等症状逐渐显现,手指也开始不受控制地伸展及弯曲。随着病情的发展,这些症状逐渐蔓延至全身,双手双脚及头部会无意识地开始“跳舞”。

虽然这些症状在睡眠时会消失,但是已对李女士的日常生活造成了严重影响,导致她走路不稳、无法正常进食、言语不清,甚至因无法控制地弄舌而咬破了口腔。面对这一系列

突如其来的症状,李女士及其家人辗转找到广州市红十字会医院神经内科寻求帮助。

神经内科主任医师梁瑞华通过详细询问病史、查体,并结合相关检查结果,发现李女士存在血糖过高的情况,在发病前有过降糖治疗过程,且影像学可见双侧基底节区病变,最终确诊李女士患的是糖尿病引起的舞蹈病。

梁瑞华介绍,舞蹈病是一种以快

速、不规则且无法控制的运动为特征的神经系统疾病。患者往往会迅速出现一侧或双侧肢体的快速、不规则、不自主的舞蹈样动作,以及手指、口角等部位的异常活动。

病症还会表现为挤眉、弄眼、噁嘴、伸舌等面部异常表情,类似于跳舞或扮鬼脸。舞蹈病的成因多种多样,对于老年患者而言,糖尿病纹状体病是一种常见病因,多发生于血糖长期控制不佳的老年人。

2 神内专家精准诊疗,患者重拾健康

明确诊断后,梁瑞华根据患者病情,精心制定了个性化的治疗方案。治疗包括严格控制血糖水平,通过药物调整来稳定血糖,同时采用针对舞蹈病的特定药物治疗,应用地西泮片与氟哌啶醇联合抑制不自主运动。

此外,梁瑞华还结合了物理治疗和康复训练,帮助李女士逐步恢复肢体功能和日常活动能力。

随着治疗的进行,每日规律监测血糖,调整降糖方案和氟哌啶醇缓慢调整剂量,李女士的症状逐渐缓解。

3 如何预防舞蹈病

对于舞蹈病,特别是那些非遗传性的类型,预防显得尤为重要。以下是几项具体的预防建议:

1.控制慢性疾病

糖尿病管理 保持良好的血糖水平是预防由糖尿病引发的纹状体病变的关键。遵循医生的指导,定期监测血糖,按时服用药物或注射胰岛素,并采取健康的饮食和运动习惯。

高血压控制 高血压也是神经系统疾病的风险因素之一,通过合理的生活方式调整(如减少盐分摄入、戒烟限酒)和必要的药物治疗来维持血压稳定。

2.预防感染

链球菌感染防范 因为舞蹈病通

常继发于链球菌感染后的风湿热,所以预防这类感染至关重要。及时治疗咽喉炎和其他上呼吸道感染可以降低发病风险。

疫苗接种 根据医生建议接受推荐的疫苗接种,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,有助于减少感染性疾病的发生概率。

3.健康生活方式

均衡饮食 确保摄取足够的营养,包括维生素B群、维生素D以及矿物质钙、镁、锌、铁等,对神经系统的正常运作非常重要。

规律运动 适度的身体活动不仅有利于心脑血管健康,还能促进大脑血液循环,增强神经细胞活力。

充足睡眠 保证每天有足够的休息时间,帮助身体恢复和修复,同时减轻压力对神经系统的影响。

4.心理健康维护

长期的精神紧张或抑郁状态可能会加重病情,因此要学会放松心情,必要时,寻求心理咨询或治疗是非常重要的。积极参与社会活动,保持良好的人际关系,能够有效缓解孤独感和焦虑情绪。

最后,梁瑞华建议,当老年人出现舞蹈病的类似症状时,应尽快前往医院就诊,以便积极寻找病因并尽快对症治疗。

据广州日报

近30年无故流泪,原来是鼻泪管阻塞

医生微创手术为她打通泪道

近30年来,武汉市民李女士一直饱受眼睛流泪问题的困扰。近日,在湖北爱尔眼科医院,医生通过手术为李女士打通了泪道。

54岁的李女士在一家物业公司任职,30年来,她一直饱受流泪问题的困扰。她回忆,年轻时曾就医,医生建议手术,但她担心会在面部留下疤痕,因此一直拖延至今。

李女士在这30年间多次接受泪道冲洗,但效果均不理想。最近,除了流泪,

她还感到左眼胀痛、瘙痒,这让她十分苦恼,于是,她下定决心接受手术。

泪道相关专科主治医师李沙检查后发现,李女士为双眼鼻泪管阻塞,需要手术治疗。在得知李女士对留疤的担忧后,李沙表示,泪道手术可采用微创方式,一般不会对面部留下疤痕。

听到这个消息,李女士非常高兴,当天就办理了住院手续。李沙顺利为她进行了左眼内窥镜下鼻腔泪囊吻合及鼻泪管再通术。近日,术后一周复查时,李女

士激动地告诉医护人员:“感觉眼睛比以前舒服多了,脸上也没有留疤。”等左眼恢复好了,我再来做右眼的手术。”

李沙解释,长时间无故流泪可能是因泪道狭窄或堵塞,导致眼泪引流受阻而引起眼泪外溢的现象。她提醒,对于长期溢泪并伴有脓性分泌物的患者,应及时就医。泪道阻塞可能发展为泪囊炎等严重病症,不仅影响生活质量,还可能对眼部健康造成长期损害。

据极目新闻