

三八妇女节 巾帼健康窗

多样,有乳汁性、水样、浆液性、脓性、血性等。

如果出现乳头溢液,多与以下几种乳房疾病有关:乳腺导管扩张症、乳管内乳头状瘤、乳房囊性增生、乳腺癌,所以,一旦出现乳头溢液就要找专科医生,不要盲目地在网上查找寻方,不要错误地认为自己患乳腺癌而焦急烦躁。

疑问 4: 乳腺增生怎么办? 会不会变成乳腺癌?

乳腺增生是体内内分泌紊乱,激素分泌不均衡引起的,育龄妇女百分之七八十都有不同程度的乳腺增生。

发现有乳腺增生后,杜绝一些乳腺增生的发生因素:焦虑紧张、压力大、工作劳累、生活不规律、熬夜等都容易引起乳腺增生。这时候应该以自我调节为主、以辅助用药为辅,调整自己的情绪,改变不良生活习惯。另外,增加运动可预防乳腺增生,也可服用舒肝理气、软坚散结的中药来进行调理。

疑问 5: 可在美容院做乳房按摩、乳房保健吗?

不推荐!

有些美容或保健机构会有乳房按摩或者其他相关项目,称可以缓解乳腺增生,可以把所谓的一些结节通过推拿散结化瘀。其实这

些都是毫无科学依据的,也不是中医的治疗和保健手段。简单粗暴的按摩或推拿可能导致乳腺导管损伤,引发乳头溢液溢血以及乳腺炎。

疑问 6: 乳房多久检查一次? 需做什么检查?

关于乳腺肿瘤的筛查,《中国抗癌协会乳腺癌诊治指南与规范 2024 版》是这么推荐的:

1. 一般风险女性乳腺癌筛查指南

① 20 ~ 39 岁。不推荐对该年龄段人群进行乳腺筛查。② 40 ~ 45 岁。适合机会性筛查,每年 1 次乳腺 X 线检查,对致密型乳腺(腺体为 c 型或 d 型)推荐与 B 超检查联合。③ 45 ~ 69 岁。适合机会性筛查和人群普查,每 1 ~ 2 年 1 次乳腺 X 线检查,对致密型乳腺推荐与 B 超检查联合。④ 70 岁或以上。适合机会性筛查,每 2 年 1 次乳腺 X 线检查。

2. 乳腺癌高危人群的筛查推荐策略与管理

① 推荐起始年龄更早 (< 40 岁) 开展乳腺筛查。

② 每年 1 次乳腺 X 线检查。

③ 每 6 ~ 12 个月 1 次乳腺超声检查。

④ 每 6 ~ 12 个月 1 次乳腺体检。

⑤ 必要时联合乳腺增强 MRI。

所以,专业的乳房体检很重要!