

H 阅医之窗

Health & Vitality

2013年4月 第三期 No.03

健康专题

赶走女性常见病 唤回魅力好心情

橘杏香

微创治疗的新领域

济世道

被需要的幸福

养身法
春季防病 中医3大法

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：郑民华 杨 炜
委员：张 丽 苏静英 宗阳铭
宋爱芳 徐凌云 李剑勇

《闽医之窗》编辑部

主编：李剑勇
编辑：庞医峰 蒋勤花 王 华 孙利群
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64921570
邮箱：minyizhichuang@yahoo.cn

橘杏香

- 003 微创治疗的新领域
- 005 别伤害“我”太深——乳腺疾病的微创诊疗
- 006 让美丽重新绽放
- 007 甲状腺疾病——脖子上的定时炸弹

济世道

- 009 被需要的幸福



健康专题

011 赶走女性常见病 唤回魅力好心情



白衣魅

- 015 人在旅途
- 017 闪光的母爱
- 018 以评促建 在挑战中前行

养身法

- 019 春季防病 中医 3 大法

医药窗

- 021 乳房的自我防护



《樱花》（摄影：宋崇胤）

回春

四季更迭，是人生于世，最愉悦的体验。而春季，则向来是收到最多赞誉的，或许因为它代表了“新生”的希冀吧。

看啊，那枝头展露新绿，那蓓蕾绽开芳菲，此般种种，都是使人欢欣的充满生命力的新景象。

而医院之内，其实本是不辨四季的忙碌处所，却因着“妙手回春”这个词，成了常年感受到春之喜悦的神奇所在。

身为医务工作者，我们深知，人力的渺小。且不谈太多病症至今还是无法攻克的堡垒，有时候，甚至一个看似普通的感冒，都会并发成不治。人们总是闻病而色变，疾病，是人类最初也是最痛的软肋。

而，妙手回春，只是因着那双有着精湛医术的妙手，才给予了病患重拾春的喜悦么？

面对病痛，有时候需要的不仅仅是妙手，更需要态度与信念——是我们医务人员的态度，从而带给病患的信念。

大家是否也能认同，很多时候，医德，远远比医术更重要。

是，我们明白，每天面对太多哀叹哭嚎，实在不知要怎样才能继续坚守和煦的微笑。可是，悲悯的仁心是不应该被残酷世情所摧毁的。就像春风和暖，亦是穿越过凛冽寒冬而来。愈是苦寒之境，愈是能够体现那一丝暖意的珍稀。

我们无法保证人人都有一双回春的妙手，可是，让患者如沐春风的良好从业态度，却并不难做到，不是么。

面对唠叨问询，多一些应答的耐心；面对冷漠质疑，多一些真挚的行动。易地而处，将心比心，医患之间本该是相互信任与依存的温暖关系。

仁心。妙手。回春。

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：minyizhichuang@yahoo.cn



微创治疗的新领域

The New Frontiers

专业治疗乳腺、甲状腺疾病的科室，是当今临床医学的一个新兴学科。虽然乳腺和甲状腺外科手术在医疗手术中并不能视为最困难复杂的，但与时俱进的疾病紧随人类，现代乳腺、甲状腺的罕见病症正在不断增加着手术难度，而人们对生活质量的追求，也促使乳腺、甲状腺治疗步入了微创治疗这个崭新领域。

闵行区中心医院的乳腺及甲状腺特色专科成立已近 5 年，以治疗乳腺癌、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、导管内乳头状瘤、乳腺导管扩张症、乳腺炎、甲状腺癌、甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿、甲亢、甲状舌骨囊肿为主。在这 5 年来，科室的整体水平发展迅速。尤其是乳腺专科，每年的乳腺门诊量近 20000 例，开放专科病床 30 张，年收治住院手术病例近 800 例。这个数据在全市乳腺科专科（包括三级医院）中都处于先进行列。

乳腺专科拥有目前国际上最先进的乳腺诊疗设备包括：新一代乳腺数字钼靶、高频彩色超声、乳腺 MRI、真空辅助乳腺微创活检治疗系统（Mammotome，麦默通）。在刘维燕主任的组织与带领下，还率先在闵行区内建立了首个由乳腺外科、中医科、放射科、病理科、B 超等多学科联合的乳腺学科群，整合了相关的技术力量，优化了医疗资源，推进了乳腺疾病诊疗流程。

目前，乳腺专科团队中有硕士 5 名，本科 6 名，有上海市级研究课题 1 项，区级课题 3 项，并获得闵行区科技进步三等奖。已在国内杂志发表论文 10 余篇，参编专著 3 部。率先在上海市开展建立乳腺癌患者肿瘤三维生物模型及化疗模型，利用乳腺癌患者肿瘤三维生物模型及化疗模型，指导临床靶向用药；率先在闵行区开展了钼靶定位穿刺钙化病灶切除，乳腺疾病微创诊疗手术和保乳乳腺癌根治术、乳房重建术等先进治疗技术。

同时，科室还重视防治宣传工作，协助全区的妇女进行乳腺普查，在全区范围内推广每年一次的乳腺钼靶 B 超普查，以筛选高发的乳腺恶性疾病，对乳腺癌进行早发现、早治疗，以提高乳腺癌患者的生活质量。并建立了闵行区乳腺肿瘤俱乐部（红丝带俱乐部），帮助乳腺癌患者进行康复指导，重树她们对生活的希望。



病区护士办公区域



安静整洁的手术室走廊



病房休息区



TIPS

麦默通术前应该注意些什么？

1. 尽可能避开月经前一周和月经期施术。
2. 手术前一周禁用抗凝或活血化瘀药物或食物。

麦默通术后的注意事项：

1. 术后常需胸带加压包扎 2-3 天，以防止血肿形成。胸带拆除后一周内，请尽可能用紧身胸罩，有利于乳房塑形和减少患侧伤口牵拉。
2. 术后保持伤口清洁干燥，请勿洗澡。一般术后一周内换药 2-3 次为宜，一周后复诊。
3. 术后一周内，忌刺激性食物，注意不能吃抗凝或活血化瘀药物或食物，不饮酒，以免引起手术部位再出血。
4. 患侧上肢 1 个月内不提重物 and 避免强烈的上肢运动。

别伤害“我”太深 乳腺疾病的微创诊疗

近年来随着饮食习惯的改变以及周围环境污染，应用保健品不当和工作、生活压力等多种因素的共同作用下，女性的乳腺良性及恶性肿瘤发病率不断增加。乳腺肿瘤的治疗传统上只有手术治疗的方法，但手术治疗会产生影响美观的疤痕，甚至造成乳房的变形，这是许多爱美女性无法接受的残酷现实。因而寻找更微创和更精确的技术已成为一种趋势。

麦默通系统

麦默通系统（附图：麦默通真空辅助乳腺微创旋切系统 (The Mammotome System)，是目前国际最先进的微创活检系统，主要由旋切刀和真空抽吸泵两大装置组成，同时依靠超声引导或钼靶三维立体定位，对乳腺一些微小、不可触及的病灶或可疑病灶进行活检，以获取乳腺的组织学标本，有利于乳腺癌的早期发现和诊断，并可利用重复切割微创切除良性肿瘤。



默通真空辅助乳腺微创旋切系统

麦默通系统的优势

■ 精确定位，准确切除病灶

深部病灶及直径仅 5 毫米的微小肿瘤亦可准确切除。

■ 切口微小，美容效果好

相对于传统手术 3-5 厘米的切口，麦默通手术切口只有 2-5 毫米，无须缝合、不留疤痕。



■ 高科技设计确保安全

独特的空心穿刺针设计，手术全程只穿刺一次，避免重复多次穿刺导致的肿瘤细胞脱落的针道转移。

■ 诊断更准确

对可疑病灶的活检可取得大而连续的标本，一次穿刺所取样本量为传统空心粗针的 8 倍，降低了病理的假阴性率 50%；而且活检部位可放置标记夹，随时观察病灶有无恶变。

■ 感染率低，更经济

麦默通手术对正常组织的损伤小，无任何异物残留人体，感染风险显著降低，节约抗感染成本。

让美丽重新绽放

乳腺癌术后乳房重建

乳房是人类繁衍所依，也是女性魅力和自信所在。爱美是女人的天性，所以常常见到本来有健康乳房的女人，还想通过美容手术让自己的乳房变得更加挺拔、丰满、迷人。

然而近年来，乳腺癌的全球发病率在逐年上升。在我国，乳腺癌已居女性恶性肿瘤发病率的首位，而且其发病年龄正趋于年轻化。据统计，北京、上海、广州、天津等大城市每年新发乳腺癌患者占总女性人口的50 / 10万 ~ 60 / 10万。但随着人们对乳腺癌认识的不断提高，乳腺癌的早期发现率也明显提高，加之治疗手段的完善和辅助治疗方法的应用，乳腺癌患者的生存率已大大提高，但是乳腺癌手术后乳房的缺失和胸壁“搓衣板”样畸形，不仅对乳腺癌患者造成了生理功能上的缺陷，而且使其自卑感产生自卑感，对一些年轻女性更是造成极大的心理负担，使她们的生活质量明显下降。有临床研究表明：患者乳房缺失后，10 % 的女性情绪低落、忧郁，80 % 以上的患者有明显的形体缺陷感、行走时感到失衡，同时伴有全身不适症状，30 % — 50 % 的患者坦言夫妻感情发生危机。

随着我们审美观念的改变，以及医学理念的转换，人们已不再满足单纯疾病病理上的治愈，而且要求在形体上、功能及心理上得到康复。乳房重建就是应用现代外科技术、整形外科技术对这类患者进行乳房和胸壁的修复与重建，使患者重新获得一个与健侧对称、体积及形态相仿的乳房，恢复其乳腺癌术后的体形美，以弥补因丧失乳房带来的心理创伤，恢复自尊、自信，改善患者术后的生活质量，消除心理障碍及社会参与意识。

目前在欧美等发达国家，乳腺癌根治患者除少数晚期肿瘤外，大约70 % ~ 80 % 乳房切除的患者都接受了乳房重建。在我国，虽然受传统观念的影响，但随着生活质量要求地不断提高，接受这方面手术的患者正逐步增多起来。

一般来说，乳房重建没有严格的年龄限制。对于乳腺癌I ~ III期患者均可行乳房重建（除非有手术禁忌证及远处转移者外），某些临床IV期患者的创面修复也可以进行重建。现在，乳癌术后乳房重建在技术上已经成熟，惟一的障碍是部分病人对它尚缺乏认识。已经或即将接受乳房切除的女性应当选择恰当的手术时机与方法，重建乳房，恢复女性特征，重新找回自信。



TIPS

乳房重建的时期分为即刻乳房重建及延期乳房重建。

即刻乳房重建是指于乳房切除的同时进行乳房重建与修复。除了已有远处转移或者有手术禁忌症者，均可以行即刻乳房重建。延迟乳房重建可于乳房切除术后任何时间进行，一般是术后9个月，因为在这个期间可以将化疗及放疗完成。某些晚期患者需要大量放疗及化疗，可待病情稳定后考虑行延迟乳房重建。

甲状腺疾病

——脖子上的定时炸弹



2012 年年末，世界卫生组织调查发现：全球超过 3 亿人罹患甲状腺疾病！报告显示，甲状腺功能减退症患者率显著增加，已达 6.5%，甲状腺结节患病率更高达 18.6%。也就是说，每 15 人中有 1 人是甲减患者，每 5 人中有 1 人存在甲状腺结节。这一数据甚至远远高于高血压和糖尿病，因此，甲状腺疾病是继高血压、糖尿病之后，又一威胁人类健康的疾病，全人类甲状腺健康的改善迫在眉睫。

我国目前至少有 9000 万甲减患者、1000 万甲亢患者、1000 万甲状腺癌患者和 2 亿甲状腺结节患者。由于甲状腺疾病症状隐匿，加之科普教育工作相对缺乏，导致公众对于甲状腺疾病的知晓率低，重视不足，接受规范治疗的患者不足 5%。本市常见的甲状腺疾病分别为甲状腺结节、甲状腺癌、甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退。其中甲状腺结节和甲状腺癌的发病率分别比十年前增加 50% 和 4 倍。

甲状腺结节是种常见的疾病，多发于女性，有良性与恶性之分。良性中主要包括结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤等。恶性的甲状腺结节则以甲状腺癌为主，另外还包括甲状腺淋巴瘤、转移瘤等。这类疾病给患者的身体带来了很大的危害，发病的原因也比较复杂，具体原因不明，与饮食、精神因素关系密切。最好的方法就是及时治疗。

腔镜微创技术 让甲状腺手术更完美

传统甲状腺手术是在颈部作一个 6 ~ 8 厘米的横行领状切口，在直视下手术，可以用手直接触摸病变，这是较为成熟的手术。甲状腺的微创手术，又称腔镜辅助的甲状腺手术，是在颈部切开一个 2 厘米长的小切口，利用牵拉或悬吊，无需充气进行手术，具有创伤微小、恢复快和相对美容的优势。

甲状腺的完全腔镜甲状腺手术，又称颈部无疤的纯腔镜手术，是在胸部或腋窝切开三个 5-10 厘米的小切口，进行皮下分离到颈部，人为建立操作腔隙，充气后插入腔镜和操作器械完成甲状腺手术。其最大优势在于不影响颈部外观。

甲状腺的微创手术和完全腔镜甲状腺手术，都是甲状腺手术的新发展，尤其适用于年轻爱美的女性患者。但需要手术者具备较为丰富的传统甲状腺手术经验和腔镜操作技术和特殊的器材。

甲状腺 结节临床常见 Q&A

Q: 平时已经吃了加碘的盐, 怎么还会生甲状腺结节?

A: 诚然, 大多数甲状腺结节的发病原因是由于碘的缺乏所致, 但长期的高碘饮食同样会通过促发体内促甲状腺激素水平的升高而刺激甲状腺组织增生出现结节。因为我们平时的食盐中已经添加了碘, 所以再长期进食含碘量高的海鲜如海带等, 也容易引起甲状腺结节。

Q: 患甲状腺结节是开刀好还是不开刀好?

A: 这要根据结节的大小、B 超检查的结果和甲状腺穿刺的结果决定。一般来讲, 直径超过 1cm 的甲状腺结节都建议手术, 特别是结节超过 1.5cm 者。直径在 1 ~ 1.5cm 之间的结节可试用甲状腺素制剂治疗 6~9 个月, 如果结节缩小或未继续增大, 可暂不手术, 密切随访。但对 B 超发现有砂粒样钙化或穿刺发现有乳头状增生或怀疑癌的结节则不管大小都必须手术。

Q: 为什么良性甲状腺结节手术后很容易复发?

有的人要开两、三刀?

A: 现在临床上最常见的甲状腺良性结节为结节性甲状腺肿, 这类疾病病理检查发现从病变开始就是整个腺体的病理改变, 并因滤泡逐渐扩大而出现了上皮乳头状增生和血管再生引发结节。病程较长者几乎整个甲状腺都存在病变结节。因此, 如果手术切除范围不够彻底, 则极有可能残留增生的甲状腺组织和微小结节, 而术后甲状腺素制剂的抑制治疗对残留的病变组织影响有限, 所以术后复发率较高。而且一旦复发需要再次手术, 则手术的风险要比初次手术高 5 ~ 10 倍。现在国外对于双侧结节性甲状腺肿都采取较为积极的态度, 主要病变的一侧行全切除术, 对侧行全或近全切除术。而且, 术后只要给予小剂量的甲状腺素制剂就能维持正常的甲状腺功能。这种术式的优点主要体现在两个方面, 一是完全避免了术后的复发, 二是对于术后才被确证为甲状腺癌的患者避免了行再次手术的风险和痛苦。但是, 甲状腺全切除术对手术的要求很高, 术中要完整的解剖出双侧喉返神经和甲状旁腺以避免损伤而产生严重的并发症。近年来, 我们医院对于双侧弥漫性结节性甲状腺肿采取了双侧甲状腺的全 / 近全切除术, 效果很满意。

Q: 甲状腺结节手术后为什么说话正常但感觉比较吃力?

A: 这主要是因为甲状腺结节手术时为了避免损伤喉返神经, 往往对它进行解剖, 这样可能会引起喉返神经的水肿或影响它的血供, 以致于会出现说话比较吃力的现象。但这一现象会随着水肿的消退和血供的恢复而在术后 3 个月左右逐渐消失。

Q: 甲状腺结节术后一段时间为什么会出现手脚发麻?

A: 这主要是由于甲状腺结节手术中因必须切断某些血管, 造成甲状旁腺血供受影响或甲状旁腺的血液回流受阻出现淤血所致。出现手足麻木时往往可通过适当补充钙剂如钙尔奇 D 片而缓解, 这一现象在术后 2 个月左右会随着血供的恢复或淤血的消退而逐渐消失。

Q: 甲状腺结节手术后为什么切口会肿胀发硬?

A: 这其实是术后切口正常的水肿反应所致。因为甲状腺结节手术中要大范围的分离切口上下的皮瓣, 这极易造成切口周围组织的水肿。特别是那些中老年妇女, 因为皮肤比较松弛而且脂肪组织较多, 故切口很容易水肿。出现这一情况患者不必惊慌, 一般术后 2 个月内随着水肿的吸收切口会逐渐恢复平整。

Q: 为什么甲状腺手术后吞咽会有牵拉感, 甚至有时会出现咳嗽?

A: 这与甲状腺结节术后正常的疤痕收缩反应有关。因为, 虽然甲状腺结节术后颈部仅有一条线样的疤痕, 但实际的手术创面要比这一疤痕大的多。这一创面与颈部的切口一样需要经过正常的疤痕反应才能复原, 而疤痕反应的过程中疤痕会收缩牵拉创面附近的气管而造成吞咽时的牵拉感甚至会刺激气管引发咳嗽。

Q: 术后服用甲状腺素制剂有哪些副作用?

长期服用对身体有无影响?

A: 服用甲状腺素制剂主要的副作用有头痛、心慌和高血压。甲状腺素制剂有两种, 一种是由动物原料合成的, 如甲状腺素片。这类药物由于杂质较多, 故制剂不是很纯, 服用时剂量不易掌握。另一种是由人工原料合成的, 如优甲乐。这类药物由于制剂较纯, 故服用时剂量容易掌握。但不管服用何种药物, 都需定期检查甲状腺功能, 以免剂量过大而出现药物性的甲亢。只要剂量恰当, 长期服用甲状腺素制剂不会对身体造成不良影响。

Q: 服用甲状腺素制剂有何注意事项?

A: 服用甲状腺素制剂最好在清晨起床后, 空腹服药后半小时左右进食早餐, 这样可使药物的副作用最小而疗效最好。同时, 服用甲状腺素制剂时应避免与治疗胃病的药物一起服用, 以免影响药效。

Q: 甲状腺结节手术后对饮食有何要求?

A: 甲状腺结节手术后为减少复发应少吃海鲜, 并尽量避免进食含碘量丰富的食物, 如海带、虾皮和紫菜等。

被需要的幸福

无论在国内还是国外，外科女医师这个职业都属稀缺。网上不乏这样夸张的言论，说其珍稀程度就类似国宝大熊猫。要成为一个优秀的外科医生，除了必备的专业医术以外，还必须心细、忍耐、果断、坚韧，具有超强的心理素质和身体素质。可想而知，这对女性来说显然是个严峻的考验。美国最近有一项涵盖数千名外科医生的调查，结果发现有超过 6% 的外科医生因为过于劳累或精神压力而有自杀念头。这个职业的重负荷可见一斑。

刘维燕主任，却正是这样一名外科女医生。不仅如此，她还是闵行中心医院大外科主任，分管胃肠外科、肝胆外科和甲乳外科三个科室，统领 40 多名外科医师。

那天采访，她刚下手术台。近两个小时的紧张手术，在她的脸上却找不到丝毫倦容。显然，手术很成功，这让她看来心情舒朗，笑容和暖。

二十多年来，刘维燕主任曾经无数次站在手术台前迎接黎明，日以继夜的工作，让她常常无暇顾及家庭和亲人，她的一天 24 小时，大部分时间几乎都被工作所占据。

“这就是我们做医生的常态，”谈起她的工作，我能清晰地从她的语调中感受到一份由衷的职业自豪感，“虽然我们医生的待遇与国外不能比，还要不时为医患矛盾这类现状烦心，但所有的辛苦，因为有了一台成功的手术，就都变成了值得。因为你的付出，能够换来一个人的健康，能够看到一个濒临死亡的人重获生命，这实在是太大的安慰和褒奖了。这份工作让我感到了被人需要的成就感，这是任何事情都无法替代的。”

美国心理大师对于人类需求曾经有个著名的理论并被世人所认可。他认为人有五种需求，从最低层次的生理需求，然后依次是安全、爱与归属、到被尊重和自我实现的最高需求。

人生在世，我们每个人都有欲望和需求，芸芸众生似乎都在为物质奔忙，但静下心来，凝神自问，其实我们最大的快乐不是来自那些好衣好食好车好房，而是被他人所爱，被他人所赞扬，能帮助到他人，被他人所需要，这，才是人类至极的幸福。

刘维燕主任显然深谙此点。因而工作中的她，因自信专注而神采奕奕，因被需要而充实幸福。

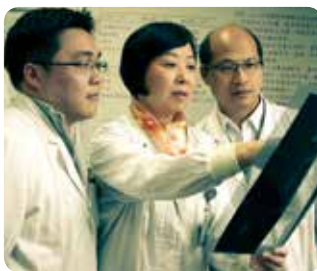
从 1990 年走出大学校门，刘主任就开始了她外科女医师的职业生涯。对于师长和领导的信任，她充满了感恩，因为她深知培养一个医学人才需要的坚持和勇气。现在的她，也同样执著于这份传承，积极培养新人，“我们的团队相对

比较年轻，整个科室气氛特别好，有着年轻人的激情和活力，大家特别团结，有什么事都一呼百应，团队精神对于一个外科科室来说至关重要。我觉得我做得好不是好，他们好才是好，我愿意放手，让这些年轻人积累更多的临床经验。因为有这样一支队伍，因为共同热爱着自己的工作，我们的外科一定会蒸蒸日上。”

所谓术有专攻，多年的临床工作经验，使刘主任在乳腺外科临床上经验丰富，具有独到的心得和见解。科室里的同事介绍，刘主任的手堪比 B 超，只要摸一摸，就能知道患者的大致病况。她还承担了多项市科委、区科委课题，深入研究乳腺的微创治疗、乳腺癌的微转移，开展乳腺癌体外三维生物模型的培养、药敏及耐药试验，指导临床靶向用药，都在临床上获得了最佳疗效。在她的领导下，医院乳腺、甲状腺治疗的水准，非常接近肿瘤医院等著名专科医院。而亲民的治疗风格，更赢得了那些急需就医但经济情况并不好的患者们的心。

“我们医院的地理位置和定位，使我们的患者中外来务工人员较多，也许是因为生活艰难，情绪压抑，他们病症低龄化倾向严重，有好几个二十几岁就得乳腺癌的病例。花样年华，却要接受乳房切除这样残酷的现实，作为医生，我觉得有责任关注这个被忽略的群体，这也是我准备着手研究的课题。”

医者仁心，以心换心，这让刘主任拥有了很多“粉丝”，前不久就有一位 8 年前的病人特地来看望她。“有些病人会带着生活中的积压、身体的不适来到医院，他们会有些怨气，会把我们当做一个发泄的窗口。医生的工作强度大，不被理解，也有怨气，这就难免冲突，所以我看门诊时会偶尔调侃几句，尽量让气氛轻松些。”正是这份关爱的正能量，让她与众不同。





PROFILE

刘维燕

外科主任医师，教授
闵行区医学会外科学组副组长
闵行区中心医院外科执行主任

1990年毕业于上海交通大学医学院
(原上海第二医科大学)；

2009年创建闵行区乳腺外科重点学科，
成立乳腺学科群。

上海市闵行区领军人才重点培养对象。

目前在研课题：

市科委课题：《缺氧诱导因子、
血管生成拟态在乳腺癌转移中的作用
及机制研究》

区科委课题：《乳腺癌手术前后血清
VEGF水平与微转移的相关性研究》

《乳腺癌化疗耐药及逆转研究》

赶走女性常见病

唤回魅力好心情

人类自诞生之日起，就与疾病相伴，这似乎是人类的宿命。其实疾病并不可怕，可怕的是我们对疾病的恐惧和对自己的放弃。

女人的一生也同样会被不同的疾病困扰。特别是现代女性，由于各种压力的与日俱增，身体健康常常受到病魔的侵扰。一项调查显示，妇科炎症、子宫肌瘤、乳腺增生、骨质疏松就是女性群体中最常见的疾病。这些疾病不仅严重影响女性的生活质量，更是可怕的健康杀手。



从妇科门诊的调查来看，最多的疾病是妇科炎症和子宫肌瘤，占门诊看病量的67%和47%，其中宫颈糜烂和阴道炎症的增幅最明显。在乳腺外科，乳腺增生是门诊接治最多的疾病，占30%-40%，近年来发病增幅也最明显。另外，骨质疏松和更年期综合征也正并驾齐驱，发病率急剧攀升。近十年来，女性发病趋于年轻化，而且越来越多的疑难杂症出现在门诊病人当中。究其原因，60%的专家认为是健康知识的欠缺，以及对自己身体的淡漠造成的。调查显示，中国女性只有20%的人坚持每年体检1次，致使错过最佳诊疗时间，而心理压力、缺乏运动、饮食不节制、环境污染等原因，也是共同引发女性疾病的元凶。

妇科炎症 最怕见好就停

女性私处的皮肤非常娇嫩，汗腺丰富、非常隐蔽，而生殖器又与外界相通，于是病菌很容易由阴道进入子宫，因此女性最易受妇科炎症的侵害。世界卫生组织调查显示，六成以上的女性患有妇科炎症，在中国，妇科炎症也以67%的票数高居榜首。专家认为，国内妇科炎症高发的主要原因有两方面。一是由于性生活不健康或者不卫生，容易诱发炎症、宫颈癌。另一方面，很多女性对性生活认识不正确。其实从妇科、内分泌来讲，正常的性生活，能够提升女性的免疫功能，甚至减少疾病，延长寿命。另外，普通的炎症还与人工流产有关系，所谓的盆腔炎、附件炎都是由此引起的。因此，预防妇科炎症，要避免人工流产，要特别注意私处卫生。每天使用温水清洁、保持私处干爽、每2-3小时排尿1次预防感染等。对于已患上炎症的女性，最重要的是治疗中不要见好就收，否则不遵守疗程，霉菌感染大多还会再次反弹。

女性常见病 Q&A

Q: 常见的妇科炎症有哪些?

A: 妇科炎症是女性的常见疾病,主要是指女性生殖器官的炎症,具体包括女性阴道炎、外阴炎、宫颈炎、尿道炎、盆腔炎和附件炎。

Q: 阴道炎如何自诊?

A: 各种类型的阴道炎均有白带增多、尿频、尿急、尿痛的症状,外阴有不同程度的瘙痒、灼热或疼痛感,急性期会伴有发热。不同类型的阴道炎白带的性状不同,可作为鉴别的依据。如:滴虫性阴道炎白带色灰黄污浊、带泡沫、有臭味,有时为乳白色或黄白色稀薄液体,有时为黄绿色脓性泡沫白带;霉菌性阴道炎白带呈水样或凝乳样、软膏样,或有白色片状物和屑粒状、豆腐渣样;淋病性阴道炎白带呈脓性;老年性阴道炎白带呈黄水样,感染严重时分泌物可转变为脓性并有臭味,偶有点滴出血症状。

Q: 宫颈炎会带来哪些严重后果?

A: 宫颈炎有急性和慢性两种,以慢性宫颈炎为多见,常表现为宫颈糜烂。宫颈糜烂是由于受炎性分泌物的浸渍、宫颈鳞状上皮脱落,由宫颈管的柱状上皮覆盖代替。宫颈炎如不能及时诊治,会影响性生活,导致并发症和流产,增大癌变几率,特别与宫颈癌关系密切。

Q: 女性什么时期易患尿道炎?

A: 尿道炎是一种常见的泌尿道感染。尿道炎的分类比较复杂,范围较广。大致上可分为:非性行为所引起的尿道炎和由性行为或类似性行为所引起的尿道炎。女性易患尿道炎有四个时期。一是月经期后三到五天,因为细菌很容易在经血中滋生繁殖,然后污染尿道。再加上月经期身体抵抗力下降,更使感染有可乘之机。另外,月经期内用棉条有可能扰乱阴道内的正常防卫机制,所以,使用内用棉条的女性比仅仅使用卫生巾的女性得病机会更大。二是新婚期,这时性生活比较频繁,男女性器官密切接触、摩擦,给细菌侵入开



了方便之门。再加上新婚期忙于喜宴、蜜月旅行,情绪比较兴奋,身体也易疲劳,身体的抵抗力会下降。于是许多新娘在蜜月期间患病,给幸福浪漫的日子带来一些麻烦和尴尬。三是妊娠期,由于怀孕的后几个月,庞大的子宫挤压膀胱和尿道,所以尿液容易在膀胱中滞留,而细菌很容易在不流动的尿液中生长,所以怀孕时,感染尿道炎的机会大增。四是更年期,雌激素的减少,使尿道黏膜发生退行性改变,免疫球蛋白和有机酸含量减少,局部抵抗力下降,这也是泌尿道感染的高峰期。

Q: 如何治疗慢性盆腔炎?

A: 药物治疗: 如果想要治愈女性的慢性盆腔炎,那么不仅要对抗炎症部位进行消除,同时还要消退盆腔部位的水肿现象,一般比较轻微的盆腔炎患者会提倡采用药物来达到活血化瘀、消炎解毒的作用,但是要在医生的指导下使用药物。

物理治疗: 目前治疗女性慢性盆腔炎的仪器有很多,不同的物理治疗仪器所产生的效果也是不一样的。一般频谱治疗在对女性的下腹进行照射的过程中,可以起到促进血液循环的作用,同时也会减退盆腔充血;盆腔治疗仪不仅可以帮助女性起到物理治疗的效果,同时还可以帮助药物的吸收。

手术治疗: 目前盆腔炎手术治疗的方式也有很多种,临床上使用比较多的是 LEEP 微创治疗技术,该技术治疗效果十分显著,治疗时间短,也比较的安全,减少了对女性生殖器官的损伤,同时完整的保全女性的生育功能,避免术后复发的几率,同时还帮助女性大大的提高了生育的几率。



骨质疏松 不仅仅是老年病

有统计资料表明，全国每年有三万人股骨骨折，其中20%的病患会死亡，其主要的原因，就是骨质疏松症所致。而骨质疏松的女性发病率也远高于男性，由于不良的生活方式，这种原先以绝经女性为主的疾病，正逐渐年轻化，成为一种“现代病”。

骨质疏松 Q&A

Q: 骨质疏松有哪些症状?

A: 一般多表现为全身疲乏无力、排肠肌痉挛(即“小腿抽筋”)、腰腿痛或全身性骨痛，严重时卧床不起、手足抽搐。妊娠后期还可见有单侧或双侧髋关节疼痛，活动受限，如果严重时可出现骨软化症，伴随脊柱、骨盆及下肢畸形，身高缩短，出现这些症状时一般起病较为缓慢，大多数女性在产后可逐渐恢复到正常水平。

Q: 为何更年期女性容易骨折?

A: 更年期妇女一旦停经之后，钙质流失的速度可高达2%~3%。

这种流失将无声无息地侵袭骨骼，到了严重程度，骨骼将为孔隙所取代，而仅剩松散脆弱的骨架，此时只要很小的力量或创伤，就可造成骨折。一些因做手术等而破坏了卵巢功能的女性，也会出现月经停止，引起骨质疏松，还有缺乏运动者也易得骨质疏松症。

Q: 哪些因素会导致女性缺钙?

A: 长期大量饮酒和酗酒者，因肝脏受到损害，功能下降，导致机体钙营养代谢失衡，骨骼严重缺钙，最终引发骨质疏松症。吸烟、喝咖啡、饮食口味太重，都会导致钙吸收障碍，食物中缺少铜、锰和锌等微量元素也会影响骨密度。另外，接受日光照射不足，缺少户外活动，导致体内维生素D不足，影响钙质吸收，也会造成骨质疏松。

Q: 哪些食物和运动有助于钙质吸收?

A: 食物: 牛奶、鱼、虾、蚌、萝卜、芹菜、菠菜、白菜、卷心菜、甘蓝和各种豆制品，并要求低盐、清淡。

乳腺增生 防患于未然

乳房外侧肿胀，并隐隐作痛，许多女性认为无关紧要，不去就医。殊不知，肿胀、隐痛都可能是乳腺增生的最初表现。

调查显示，乳腺增生病约占全部乳腺疾病的 75% 以上，是最常见的一类乳腺疾病，发生于青春期开始以后的任何年龄段，国内 30 岁以上妇女患病率为 38.6-49.3%，40-49 岁为发病高峰，其癌变率大约为 20% 左右，因为防患于未然，值得引起所有女性的重视。

乳腺增生 Q&A

Q: 如何诊查乳腺增生?

A: 首先排除生理性乳房疼痛，在临床检查上发现，有一侧或双侧乳房出现单个或多个肿块，多数伴有周期性乳房疼痛，且多与情绪及月经周期有明显关系，一般月经来潮前一周左右症状加重，行经后肿块的疼痛明显减轻，且连续 3 个月不能自行缓解。另外，利用钼靶 X 线、B 超，热象图等辅助检测手段，必要时行肿块针吸细胞学检查及局部活组织病理检查以排除乳腺癌、乳腺纤维瘤等其它良、恶性疾病。

Q: 乳腺增生如何预防?

A: 保持心情舒畅，情绪稳定，因为乳腺增生的发病原因及发病机理与内分泌失调和精神因素有关，如果情绪不稳定会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素增高，导致乳腺增生。还要避免使用含有雌激素的美容面霜和营养保健药物，避免体内雌激素水平相对增高。适时婚育、哺乳，调节乳腺生理功能；进行适当的夫妻生活，保持性刺激。积极防治月经紊乱、附件炎等妇科疾病。

Q: 乳腺增生有哪些辅助检查方法?

A: 有以下三种。

B 超检查: 因其便捷、经济、无创、无痛等优点成为临床上较常用的检查手段，随着超声影像的发展，高频超声的应用，大大提高了超声的分辨率，能够发现乳腺内的微小病灶，尤其对囊性和实性肿瘤的鉴别，是其他影像学难以取代的。

乳腺 X 线检查: 乳腺 X 线检查是发现早期癌和微小癌的重要手段，但不必要在短时间内反复检查，尤其是青春期、妊娠哺乳期的乳腺对 X 线敏感，过度暴露会增加乳腺癌的发病率。一般在 30 岁之前至少应该行一次钼靶检查，30-40 岁每 2-3 年检查一次，40 岁以后 1-2 年检查一次。对于微钙化的检查是别的影像检查不能比拟的。

乳腺核磁检查: 乳腺核磁检查敏感性很高，特异性中等。因其价格相对较高，检查时间长，空间相对狭小密闭，所以目前并没有普及。其对于乳腺 X 线加超声检查阴性的微小乳腺癌、术后的复查、假体植入或注射丰胸乳腺的检查、乳头溢液、高危人群的筛查等方面有很大的优势。

TIPS

子宫肌瘤 日常 5 招养护法

子宫肌瘤是女性生殖器官最常见的良性肿瘤，常见于 30~50 岁妇女，虽然绝大多数子宫肌瘤是良性的，但由于子宫肌瘤倾向于多发，而且导致不孕，所以对女性危害极大。很多女性会在不经意之间发现自己患上了该疾病，因而日常的预防便显得尤为关键。

第 1 招：经期及产后护理

在经期及产后要特别注意心情舒畅，情绪稳定，切忌忧思烦怒，学会自我调整，注意保暖。

第 2 招：房事卫生

患者应注意节制房事，以防损伤肾气，加重病情。更应注意房事卫生、保持外阴清洁，以防止外邪入侵，入里化热，凝滞气血，加重病情。

第 3 招：避免人工流产

人工流产次数多会导致子宫肌瘤，因此夫妻双方应积极采取避孕措施，尽量避免或减少人工流产次数。

第 4 招：避免过于肥胖

子宫肌瘤的形成与长期大量雌激素刺激有关，故肥胖妇女的发病率明显高于体重正常者。因此培养良好的饮食习惯，如饮食定时定量，坚持低脂肪饮食等对子宫肌瘤有一定的抑制作用。

第 5 招：定期去医院复查

如果发现子宫肌瘤，一般应 3 到 6 个月复查一次，如肌瘤增大较明显，出血严重，则应该进行手术治疗。





《回眸远眺，层峦叠嶂》（摄影：王华）

《寻找》（摄影：庞医峰）



人在旅途

——安徽绩溪梯田观花

文：顾燕君



在回上海的路上，望着窗外快速倒退的风景，我问自己：“为什么要去旅行？是为了离开，还是回归？”窗外的天空有些灰暗，止不住怀念起前一天站在山顶极目所至，那个质朴、纯净的世界。

三月，天气变幻莫测，总算在这个周末给出了明晃晃的太阳。带着春天的气息，闵行区国土规划局和闵行区中心医院的摄影玩家们因为共同的爱好一起来到了安徽绩溪，装备跨在身上，行程在脚下延伸。

和以往观光车上山、山顶照相、索道下山不同，这次是徒步感受徽派文化的乡野风情。置身沿途的自然景观、风土人情，与一路的花草树木、美丽的山村、清澈的小溪、广袤的原野进行了亲密的接触。8小时的跋山涉水对于我们很多没有玩过徒步的人而言显然是毅力和心智的考验，山间的断枝变成了手杖，有人划破了手，有人崴了脚……在队友们相互协助下，终于，当铺在层层梯田间漫山遍野黄灿灿的油菜花，在群山的掩映之下气势磅礴地映入眼帘时，那份喜悦又岂是驾车观光者所能体验……可以如此亲近大自然的泥土和小溪、树木与花草，用心去感知她回馈于人类的一切，是一件多么美好的事情。

此刻，摇晃的大巴上，规划局阿敏老师与大家分享着他的旅途趣事，从沅陵凤凰山张学良囚禁之地到湘西剿匪记，最有趣的是一辆观光车的“三赢”策略让旅途不仅收获了风景，更加收获了朋友……能看出老师在与大家分享故事时内心因为回味旅程而带来的深深喜悦。钦佩他独自踏上陌生旅途的勇气，或许自己也有有一天，换一种生命的状态和生活方式，像他一样背起行囊，无拘无束地行走……因为，旅行就是身体的离开，心灵的回归。



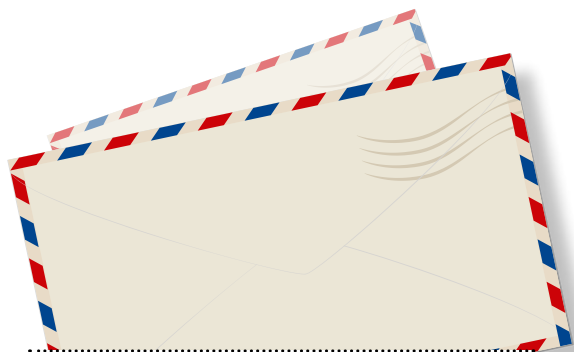
《春意浓郁》(摄影: 奚琦辉)



《勤劳的山里人》(摄影: 宋崇胤)



《花田玩家》(摄影: 顾燕君)



楼宇春风暖融融，
老区居室多妯翁。
文明铸成新一代，
继承接力在攀峰。
白衣天使母爱浓，
道合人情能负重。
雏鸟归群同欢乐，
老树新竹舞东风。
今日雷锋依旧在，
振兴华夏有传人。



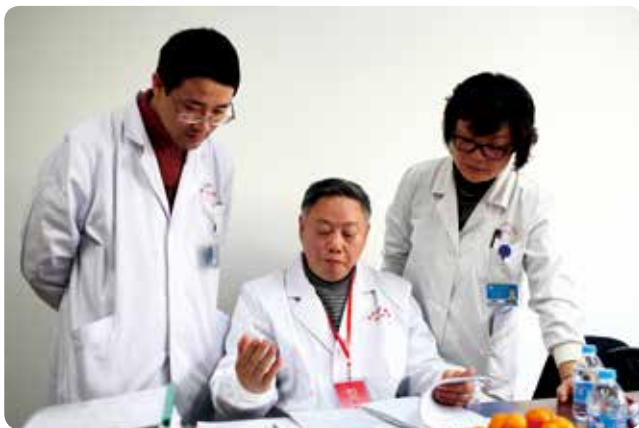
闪光的母爱

这是莘松五村三号楼的居民在“三八妇女节”前，送到医院党委的一首诗。诗中所赞的“白衣天使”正是这个小区的居民陆丽丹，她，也是闵中心医院里一位普通的护士。

像很多平凡的护士一样，神经外科护士陆丽丹工作勤恳，但并不显眼。护士的工作琐碎而又繁重，难能可贵的是，生活中的陆丽丹依然心存善意，尽自己所能关爱着身边的人和事。

她经常在小区内扶老携幼，为小区居民，特别是行动不方便的老人排忧解难。去年以来，她邻居家的小女孩，因为种种原因只能一人独居在莘庄。她看在眼里，急在心里。作为一个母亲，她没有过多犹豫就承担起了照顾独居女孩生活和学习的责任。她所居住的小区居民也被她的行为深深地打动，特地为她作诗一首，希望这种美好能够发扬光大。

古人云“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，尊老爱幼是中华民族的传统美德。当物欲横流，当世风日下，人们的内心更加期盼传统的美德不要随着时代的发展而流失。陆丽丹的行为让我们看到，也让我们相信，世间的美好总会闪光，因为它是人心所向。



以评促建 在挑战中前行

时间：2013 年 3 月 12-13 日

由上海市医院评价（评审）中心组织全市三级医院的 24 名专家来到闵行区中心医院进行了二级甲等医院等级复评评审工作。在为期两天的检查中，评审组专家分别从医院管理、医政管理（内科系统、外科系统、门急诊和护理）、医疗安全、病案质量、临床技术开展、后勤保障等九方面向我院反馈了检查情况，对手术及抗菌药物监管、放射管理、纠纷处置、风险互助、应急管理、自主挂号、医联体和信息化建设等亮点予以充分肯定，同时也指出了我院目前与三级医院的差距和不足之处。上海市医院评价（评审）中心主任何梦乔要求我院对本次评审中的不足之处抓紧整改，提高医院核心竞争力，提高人员综合素质和医疗基础内涵质量，结合我院实际情况，为第二轮医院等级评审工作做好充分的准备。

通过本次等级复评，使我院明确了工作中的不足，并能加以认真整改，以利我院进一步加强医疗内涵质量管理、学科建设、人才培养、科研教学等工作，使我院真正成为区域医疗中心，为争创新一轮三级医院评审工作打下扎实的基础。



春季防病 中医3大法

文 / 中医科 卢永屹

在工作中，经常会有人向我提问，近二十年来，医院规模越来越大，药物、医疗设备也应有尽有，但是，为什么每天医院总是人满为患，病人越来越多？其实答案我们每个人都知道：工作繁忙，精神压力大，缺乏运动，饮食结构失调都使得现代人虽然内在饮食吃精吃好，外在医疗日新月异，但是患病率居高不下。

这个问题也向我们医务人员提示，医疗卫生工作应该从重治疗向重预防发展。我们要通过积极预防措施，使人体少得病，不得重病或不得病。

中医学对疾病的预防非常重视，早在二千多年前的《黄帝内经》中就有“圣人不治已病治未病；不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。所谓“治未病”，即我们现在宣传的预防医学。

天人合一 顺应时令

中医认为人的健康跟自然界、四季是相关联的，故曰：“人与天地相应也”《灵枢·邪客》，这种人与自然相统一的特点被中医学称为“天人合一”。只有天人合一，才能达到：“阴平阳秘，精神乃治。”的健康所态。

今天，我们就从顺应时令，尤其是时令中的春季养肝跟大家谈谈中医学是怎样通过摄时养生，使人体与自然界协调统一，维系人体的阴阳平衡，达到“精神内守，真气从之”的健康状态和“正气存内，邪不可干”的未生病前预防疾病发生，生病之后防止进一步发展，以及疾病痊愈以后防止复发的目的。

春季的三个月（阳历3、4、5月），其特点是，自然界阳气开始升发，到处充满着

欣欣向荣的生机。但是阳气渐生的春季，阴寒尚未退尽，处于寒温交替之际，气候变化频繁无常，忽寒忽暖。

“春捂秋冻”这句谚语告诉我们刚步入春季，切忌减衣过速，不可过早地脱棉卸衣，衣物的穿着应随气候的变化而随时增减。春季气候既非大寒，又非大热，以风为主。春风看似温暖拂面，却也容易致病。因为风不仅使人毛孔开启，护卫体表的功能减退，还可携寒带热裹湿，由外入内，所以此时人们应该捂衣保暖，以防风邪侵袭机体，导致感冒、上呼吸道感染，引发急、慢性支气管炎、肺炎、肺心病等发生。

按照中医五行学说：肝属木，木遇春而发。肝气过旺则会使胆汁的产生、分泌发生紊乱，会影响到脾胃的消化功能。故春季除了肝病容易复发以外，也是胃炎、胃溃疡频繁发作季节。因此，养肝在春天是头等大事。明代医学家张景岳说：“春应肝而养生。”其意思是说，肝应春天，春季养生主要养肝。

饮食调养 青色养肝

养肝更多的是食养。根据中医肝主青色的理论，应该多使用一些绿色蔬菜和水果，如：螺旋藻、菠菜、芹菜、西兰花、茼蒿、油菜、生菜、荠菜、青椒、黄瓜、苦瓜、佛手瓜、猕猴桃、绿茶、绞股蓝茶、绿豆等等，这些食物基本都是入肝经的食物。大都含有丰富的叶绿素、胡萝卜素、维生素C、镁、锌、铁等，能够促进肝细胞再生，保持消化道畅通，平衡酸碱，解毒排毒。

五味之中，酸味入肝，甘味入脾，所以可适当吃一些味道酸的食物，如食醋、山楂、酸枣、西红柿等。它们能够帮助肝脏解毒排毒，制造分泌胆汁，促进消化吸收。但是春季也是肝旺的季节，不能过度嗜酸，以避免肝气过旺，伤及脾胃。总之，肝是人体的“大将军”，是人体保健与免疫力之源。

五行之中，肝属木，脾属土。

春季肝旺，肝木容易犯脾土，所谓木逆克土，故消化道溃疡、胃炎在春季多频繁发作。

如果是肝气较旺，肝气犯胃的人群，临床表现主要有胸胁胃脘胀满疼痛，呃逆嗳气，呕吐，或见嘈杂吞酸，烦躁易怒，舌苔薄白

或薄黄，脉弦或弦数等则要少吃酸味的食品，选用一些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气，甜味食物入脾，能补益脾气。如山药、薏米仁、莲子、大枣、荸荠、扁豆、芡实等；并可适当选用疏肝理气之品，如用陈皮、菊花、玫瑰花、甘草泡水代茶饮。不宜饮酒过量，油腻、糯米粽子等不易消化食物应少进；病中或病后恢复的患者，应以甘淡、素净、容易消化的食物为主，可选用大米粥、莴苣叶粥、莲子粥、青菜泥、肉松等；不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品。

情志调摄 防病保健

肝主疏泄，肝具有维持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的生理功能。

人的精神情志活动与肝的生理、病理变化密切相关，长期的情志不畅，可使人体气机郁滞，气血阴阳失调而发病。

临床常见的：情志抑郁，胸胁或少腹胀满窜痛，善太息，或见咽部异物感，或甲状腺结节，或胁下肿块。妇女可见乳房胀痛，小叶增生，月经不调，痛经。这些病情轻重与情绪变化的关系密切。因此，春季养生尤要注重精神调理，保持心胸开阔，情绪乐观，以使肝气顺达，气血调畅，达到防病保健康之目的。



TIPS

春季养肝排毒食谱

蜂蜜排毒

蜂蜜对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。

每天早饭后40分钟和晚上睡觉前40分钟各吃一次蜂蜜，每次吃(50—100克)，用200毫升温开水调服。

揉搓腹部。每天清晨起床之前，平卧在床上揉搓腹部，以肚脐为中心，在肚脐及其左、右、上、下各个部门，依次进行揉搓。

柠檬排毒

柠檬中富含维生素C和各种酸性物质，经过合理的调配，还是十分有效的减肥物质，特别适合用于清肠减肥。一公升的水里加上半个柠檬原汁，置于冰箱，清凉爽口。

土豆苹果排毒

土豆和苹果都含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动。将1个土豆及2个苹果洗净切块(苹果须去蒂及籽)，用榨汁机榨汁后加入蜂蜜搅拌均匀，午餐或晚餐时饮用。



乳房的自我防护

乳房疾病这个“红颜杀手”，让众多女性为之变色。在乳房疾病的问题上，闵中心中医科更注重提倡患者的自我保护意识。

文 / 中医乳腺科 蔡国英

“乳癖”的中医诊治

西医把乳腺增生性疾病大体分为乳腺单纯性增生症和乳腺囊性增生病，而归属于中医，则称为“乳癖”。在临床上以乳房疼痛和乳房肿块为主要表现。

根据病因病机，中医诊治主要将乳癖分为肝郁痰凝和冲任失调两型。

肝郁痰凝型：患者以青年妇女为多，以疼痛明显，经前加重，经后缓解。同时伴有经前情绪郁闷，心烦易怒、胸闷暖气等，治疗以疏肝理气、散结止痛。

药用自制方剂：乳癖灵1号方加减，或选用乳癖消、乳核散节片、乳康片等中成药治疗。

冲任失调型：多见于中年妇女，以乳房肿块为主，乳房疼痛较轻，伴随月经不调症状，可见经期紊乱、提前，月经量减少，同时伴有腰膝酸软、神疲乏力等全身症状，治疗以补益肝肾调摄冲任。

药用自制方剂：乳癖灵2号方加减，或选用乳增宁等中成药治疗。

“乳痈”的中医诊治

乳腺炎临床上以急性化脓性乳腺炎症常见，中医称为“乳痈”。古代医家认为乳痈发病与哺乳有关，该病多因乳母心情不畅，暴怒忧郁，导致肝郁气滞、壅结积聚，或妄用膏粱厚味，脾胃运化失司，湿热蕴结，同时宿乳淤滞、感受外邪而成。

乳痈中药治疗以清热解毒、通乳散结，中药以自制方剂加味瓜蒌牛蒡汤加减治疗。外敷金黄膏，亦可用新鲜蒲公英、菊花叶、芙蓉叶等捣汁调敷患处，配合手法按摩治疗。中药治疗可避免西药治疗不能继续哺乳，不能继续哺乳，易形成乳腺炎性僵块等副作用。

“乳岩”的中医治疗

乳腺癌，中医称为“乳岩”。正气不足、气血两虚是乳腺癌发生的内因和根本，情志失调、忧思郁怒是发生发展的重要因素，长期饮食不节、恣食厚味，痰浊凝结而成乳癌。

手术治疗为乳腺癌的主要治疗方法。中药治疗原则以扶正治疗、抗癌祛邪治疗相结合。术后短期治疗主要以加快恢复体质，改善术后不良反应，减轻放化疗毒副反应，增强疗效。术后长期调理以改善体质，增强患者的免疫功能和抗癌能力，防止复发转移，提高远期疗效。

常见患者就诊症状

1 乳房肿块

正常的乳腺组织经常被误认为是显性的乳房肿块。生理性乳房结节通常是双侧的、柔软的，并随月经周期消长。

显性的乳房肿块与周围组织截然不同，通常与对侧乳房不对称，持续贯穿整个月经周期。良性肿块的特点是可在乳房组织中自由活动，恶性肿瘤与皮肤或胸壁粘连，或者形成皮肤凹陷、乳头形态改变，或者出现高度怀疑恶性的乳头溢液。

2 乳头溢液

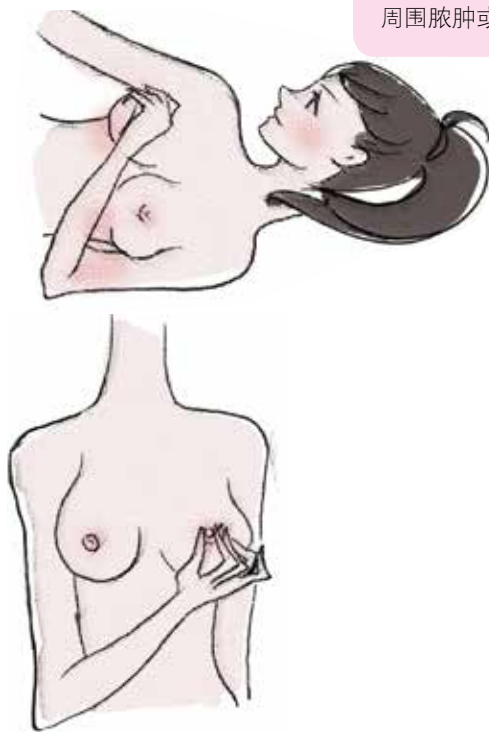
1. 生理性分泌的乳头溢液通常分散于多个导管，每个导管的溢液颜色可以不同，白色、黄色、绿色、褐色等，通常并非自发或血性的。

2. 导管内乳头状瘤是引起浆液性或血清样溢液的最常见病变。

3. 浸润性或非浸润性癌都可引起乳头溢液。

4. 妊娠期或哺乳期乳头溢液含有血液，由于发育中乳腺组织血管过多，是良性的。

5. 与妊娠或哺乳无关的大量双侧乳汁样溢液，很多是药物尤其是精神疾病治疗药物引起的，如无任何药物原因而血清泌乳素升高，应排除垂体肿瘤。



3 乳房疼痛

1. 周期性乳房疼痛，是由乳腺增生性疾病引起的。乳房疼痛呈弥漫性钝痛或局限性刺痛，始于月经前期，经期及经后一段时间明显减轻，伴有小结节，随月经周期消长，部分伴有乳头溢液。

2. 非周期性乳房疼痛，乳房感染是临床常见原因。哺乳期乳腺炎通常由于细菌感染、乳汁淤积不畅引起，表现为疼痛、皮肤红、肿胀、触痛或发热等全身感染症状。非哺乳期乳腺炎患者，乳房疼痛，可有乳头内陷、回缩，或伴有乳头溢液，多为伴或不伴肿块的乳晕旁炎症、乳晕周围脓肿或乳房导管炎。

TIPS

乳房自查适于20岁以上所有女性，每月月经后一周内相同时间检查。如闭经期后，可在每月同日进行。包括视诊和触诊。

视诊：选择光线充足的地方，观察双乳大小、形态是否对称；皮肤有无水肿、橘皮样改变；乳头位置两侧是否等高，有无乳头回缩、皲裂、溃烂、溢液等；乳晕色泽深浅是否均匀，外形是否圆整。

触诊：前半部分平放于乳房上触摸。触摸顺序是逆时针由内上始，依次为内下、外下、外上、乳晕区，最后触摸腋下及乳腺尾部，注意乳房是否有压痛，有无肿块。

乳房病的预防

定期开展乳房病的防癌普查

30岁以上妇女应每年进行一次专科普查，40岁以上妇女每年定期检查钼靶，50岁以上每两年定期检查钼靶。学会定期自查乳房，若发现乳房肿块或乳头溢液、溢血，应及早就医。

注意哺乳期乳房卫生

产后哺乳期，应避免乳汁淤积，防止乳头损伤，保持乳房清洁卫生。养成良好的哺乳习惯，定时哺乳，注意婴儿口腔清洁，避

免当风露胸喂乳，亦不可让婴儿含乳而卧。断奶时更应防止乳汁郁滞，逐步减少哺乳次数，并及时采取措施，如用皮硝布裹后外敷，内服中药麦芽150g煎汤代茶。

养性逸情，注意摄生

乳房病的发生多由妇人调摄失度、外邪侵袭、肝气郁结、胃热壅滞、冲任失调、肝肾不足、心脾两虚、痰浊凝聚、瘀血阻络等所致。故保持心情舒畅，情绪愉快，尤其在月经期应避免气恼，保持乐观，对预防乳房疾病有重要意义。



上海市闵行区中心医院
SHANGHAI MINHANG
DISTRICT CENTRAL HOSPITAL