

# 乳头内陷“面面观”

▲北京大学第一医院儿科 杜茜 尹玲

乳头内陷是常见临床现象，到底应该如何恰当解读和处理？接下来，笔者将从以下方面予以分享，希望能为读者提供帮助。

## 什么是乳头内陷

正常成年女性乳头突出于乳晕平面约 10~15 mm 大小。乳头内陷是指乳头凹陷于乳晕之中，轻者乳头失去凸起，部分乳头凹陷于乳晕之中；重者乳头外观缺失，完全陷于乳晕平面之下，局部呈现火山口样畸形。

## 乳头内陷由何造成

乳头内陷大多为先天性畸形。后天性乳头内陷由病理性原因导致的乳腺内组织牵拉所致，常见原因有乳腺恶性肿瘤、乳腺炎和巨乳症等。

先天性乳头内陷主要由乳头下中胚层发育障碍引起，乳腺导管本身发育不良，未能导管化，形成短缩的条索，表现为乳腺管及周围平滑肌和纤维结缔组织短缩，乳头和乳晕的平滑肌发育不良，乳头下支撑组织缺乏，致使乳头外凸不明显或乳头内陷。

## 乳头内陷的分级

根据乳头内陷的程度，现代医学将之分为三级：

**I 级（轻度）** 乳头部分内陷，可以被轻易挤出，且正常凸出，乳头下组



来源/千库网

织纤维化程度很轻。

**II 级（中度）** 乳头全部凹陷，可以被挤出，凸出部分较正常小，且乳头下组织纤维化程度较重。

**III 级（重度）** 乳头完全凹陷，无法挤出，且乳头下组织纤维化程度严重。

## 乳头内陷的治疗

针对 I 级乳头内陷，可采用保守治疗，包括自行反复牵拉或使用负压吸引。其原理是在乳头—乳晕复合体上形成梯度/持续的吸力，以拉长乳头并维持乳头的拉长。

**自行反复牵拉** 用中指与食指轻夹患者乳头，然后沿乳晕周缘向下按压乳房，在按压的同时，用另一只手向外牵拉乳头，反复做 20~30 次，每日早晚各 1 次。

**负压吸引治疗** 用乳头内陷矫正器，长时间负压吸引乳头，每天要佩戴 2~3 次，每次 15~20 min，且要持续使用 3~6 个月。

症状较轻乳头内陷患者，大多能得到较好矫正效果。备孕期间的女性及时

矫正乳头内陷，能为健康哺乳奠定基础。

对于症状较重的 II / III 级乳头内陷患者而言，保守治疗的复发风险很高，大多数需要手术治疗。目前认为理想的乳头内陷手术应具备以下特点：操作简单、不改变乳头形态、乳头血运正常、感觉功能正常、切口瘢痕不明显、保留哺乳功能等。目前矫正手术的基本原则是松解牵拉乳头内陷组织和乳头基底支持组织重建。

## 乳头内陷的影响因素

**局部卫生** 乳头内陷应注意保持凹陷乳头的局部卫生，并及时处置。

**生活习惯** 应尽量避免束胸及俯卧睡眠的生活习惯。

## 乳头内陷的干预

如果乳头内陷在青春期没有得到解决，通常它将会持续存在。治疗方法分为手术或非手术两种。非手术治疗避免了泌乳管损伤，而且没有任何影响母乳喂养的风险。只有在非手术治疗不足时才应考虑手术治疗。青春期后及有哺乳计划的先天性乳头内陷女性需要提高对该疾病的认识，提前规避后期由乳头内陷引发的一系列问题。

综上，正常的乳房发育是女性第二性征的重要表现。乳头内陷是“小现象、大问题”，建议“早看诊、早医治”，不要因疏于就医而留下终生遗憾。

## 前列腺增生可以预防

▲河南省人民医院生殖医院 顾莹

现阶段，由于不规律饮食、不规律作息、工作压力等因素，部分男性开始出现健康问题，尤其是步入中老年阶段的男性，其大部分器官功能逐渐减退，但前列腺由于雄性激素的作用，逐渐出现肥大、增生等问题，严重威胁男性健康，对其生活质量产生较大消极影响。

前列腺增生有哪些症状？生活中要如何预防？一起往下看！

## 前列腺增生症状

该疾病早期无明显症状。随着病情加重，患者下尿路梗阻症状会越来越明显，前列腺各项功能逐渐出现障碍。

**尿失禁** 在夜间休息时，部分患者无法控制尿液，导致尿液自行流出。若前列腺增生病情较严重，部分患者白天也无法控制尿液。

**无法顺利排尿** 排尿速度可能减慢以及尿流变细，甚至中断。

**尿潴留** 部分患者难以排出尿液，尿液会在膀胱内部滞留。

**尿频** 患者上厕所频率变快，夜尿次数增多。

## 预防措施

**注意卫生** 不做好个人卫生易诱发前列腺增生。需坚持清洗会阴部，做好局部清洁工作。

**注意保暖** 冬天天冷及时加衣，可以用温热水泡脚，洗头洗澡时要注重保暖；若是夏天，不要经常吹风，也不能对着空调直吹，室内温度不能太低，26℃~28℃最为合适。

**不要憋尿** 长期憋尿使得膀胱经常性处于充盈状态，垃圾毒素堆积在体内无法排出，久而久之会引发前列腺增生及其他疾病。

**避免久坐** 久坐会使前列腺总是充血，且前列腺在持续的挤压作用下很容易就造成前列腺增生。

**养成良好的生活习惯** 清淡饮食、远离烟酒等健康的生活习惯可以帮助男性预防前列腺疾病的侵袭。患者要坚持锻炼身体，饮食要注重营养均衡，并且规律用餐。少吃辛辣刺激食物，不要暴饮暴食，多喝温开水，多吃瓜果蔬菜，以保持大便通畅。仰卧起坐、提肛及深蹲运动、引体向上对预防前列腺增生有不错的效果。

**不良情绪会影响人体健康** 建议男性注意自身情绪的管理，否则会影响身体健康。尽量做到遇事不惊慌，处事冷静，保持稳定、开朗的心情，有问题多与家人及朋友沟通。若有负面情绪，及时找到合适方式进行排解。

前列腺健康在男性健康中占据重要地位，大家要多关注前列腺健康。一旦出现问题，应尽早接受治疗，男性朋友要提高对前列腺疾病的重视，不要觉得这是小题大做，若不及时治疗，身体或许会遭受极大危害。同时，男性对于前列腺增生要积极采取措施预防。建议男性定期去医院接受检查，合理饮食，规律作息时间，这样在很大程度上能预防前列腺增生的发生。

以上是关于前列腺增生预防措施的科普，希望对读者有所帮助。

# 绝经后如何保持女性魅力？

▲深圳市中西医结合医院 李惠

绝经通常是生理性月经永久性终止或乳腺癌治疗引起的卵巢合成雌激素功能永久性丧失，其本质是卵巢功能完全性永久性衰竭。我国女性平均绝经年龄为 50 岁，绝经后女性体内激素缺乏，有衰老表现，如肌肉松弛、皮肤干燥、脸上长斑点、头发稀疏等，还会出现身体多器官障碍，如心血管系统、泌尿系统和神经系统等，常见表现有潮热、出汗、烦躁、抑郁、失眠、记忆力减退、阴道干涩、性欲减退、反复发作阴道炎和尿道炎等，会严重影响女性工作和生活。因此，女性应该在绝经后积极做好自我管理。

## 饮食调理

钙与镁可减轻失眠、神经质与焦虑不安，可预防骨质疏松症；足量维生素 D 可增加钙质的吸收；摄取富含维生素 C、维生素 A、维生素 E、维生素 B 的食物，其中含有天然抗氧化剂，具有保护细胞功能并降低心血管疾病发生的作用。

含钙丰富的食物：牛奶、乳酪、奶制品、小鱼干、豆腐、豆浆、海带、苋菜、绿色花椰菜、虾皮、鲜海参、黑芝麻、瘦肉、黑豆、核桃、油菜、卷心菜等。

含镁丰富的食物：深绿色蔬菜、紫菜、小米、荞麦、坚果等。

含维生素 D 丰富的食物：牛奶、蛋黄、动物肝脏、沙丁鱼、鱼肝油等。

含维生素 C 丰富的食物：橘子、番石榴、百香果、柠檬、新鲜蔬菜、西红柿等。

含维生素 A 丰富的食物：肉类、动物肝脏、蛋、胡萝卜、番薯、菠菜等。

含维生素 E 丰富的食物：深色蔬菜、小麦胚芽、麦胚油、玉米、豆芽等。

含维生素 B 丰富的食物：深绿色蔬菜、木瓜、南瓜、牛奶、豆类、坚果、小麦等。

## 适当运动增强体质

适当运动可以促进气血运行、调和阴阳、增强体质、扶助正气。运动可以选择快步走、慢跑、游泳、太极拳、瑜伽、有养健身操、登山等，这些能舒筋通络、疏气活血。最好在室外运动，空气清新、环境安静的公园有利于宁心静气，运动频率维持在每周 2~3 次，每次 30~60min。有糖尿病、心脏病、高血压的人，要适量运动，可以选择强度小的慢步、简易的广播体操或园艺活动，不追求大运动量，必要时在专科医师的指导下进行运动。

坚持锻炼才能达到良好的健身效果。运动后不能马上休息、洗澡、喝冷水、吃酸性食物。接受更年期肥胖治疗的人可以选择爬山、打羽毛球、骑自行车等。

## 合理补充雌激素

女人进入更年期后就会缺乏雌激素，根据目前循证医学证据表明，绝经激素治疗是唯一能够一揽子解决绝经相关问题的医疗措施，既可以有效缓解绝经相关症状，还可以有效预防绝经有关老年性退化性问题。早期开始治疗，还可以一定程度上预防心血管事件、减少老年痴呆风险等老年慢性代谢性疾病。绝经激素治疗是针对绝经相关症状的最有效治疗措施。

## 服用中药制剂

有些女性不适合使用激素药物，可以选择中药制剂，中药作用温和、副作用小，可以很大程度上缓解一部分临床不适。汤药、膏剂、胶囊、片剂等不同制剂可供绝经期女性选择。

## 坚持长期管理

身体衰老、功能减退是自然现象，绝经是卵巢功能衰竭的过程，绝经期间占据人生一半以上时间，漫长的更年期女性生活质量明显下降。唯有自己重视并坚持长期自我管理，女性才能在健康上最大获益，并保持女性魅力。