乳腺结节是什么原因造成的？

▲ 西昌市人民医院 林红

乳腺结节产生的原因

很多女性在做体检的时候，往往会被查出患有乳腺结节。准确地说，乳腺结节是一种症状，没有明确的定义，不论是自己检查身体的时候发现的，还是体检时发现的，都叫做乳腺结节。乳腺结节分不同的类型，如有纤维瘤，它的表现形式是结节；或乳腺的单纯的乳腺肿块，它也是以结节的形式出现的，若存在乳腺增生，多数也会存在乳腺结节。

乳腺结节其实是一种肿瘤，分为良性和恶性，多数患者都是良性的肿瘤，对身体危害不大，通过治疗就可以缓解，部分患者是恶性肿瘤，有癌变的风险。

所以，若发现自己患有乳腺结节，就应该立即前往医院诊断是良性还是恶性，从而能够进行对症治疗。多数的良性结节可以通过饮食调理和按摩来改善症状，但还需要进行定期复查，如果是较为严重的结节则需要进行手术治疗、放化疗等，抑制结节加重。

乳腺的发育和生理功能会受到高级中枢神经调节以及内分泌的控制。乳房会受到垂体激素的影响，例如催产素、促肾上腺皮质激素、生长激素、促甲状腺激素、促卵泡成熟激素、促黄体生成素卵巢激素的雌激素和孕激素以及胰岛素和副甲状腺素。乳房腺体管道及乳腺腺泡的正常发育是在体内激素成一定比例的协同作用条件下进行的。

乳腺结节是由乳腺小叶增生引起的，就是乳腺的异常增殖。在进行手诊触摸乳房的时候会摸到单个或者多个颗粒状的结节、质地较软并且不规则，边缘比较不清晰，有的会在月经之后缩小或者消失。通过彩超检查之后将乳腺结节分为4级，0~3级是良性的，4级是疑似为恶性的。乳腺结节的病因可以分为以下几点：

疾病因素 (1) 乳腺炎：经常发生在哺乳期的女性身上，原因是乳汁淤积在乳房内，造成积乳囊肿，有的患者会发生细菌感染情

况，形成疼痛性结节；(1) 纤维囊性变：经常发生在35岁的女性身上，症状主要表现为乳房内有多个小结节，质地较软；(3) 乳腺纤维腺瘤：这是一种发生在乳腺的良性疾病，经常发生于20~25岁的年轻女性身上，主要症状表现为乳腺无痛结节，活动度较好，质地较韧，呈现出圆形或者椭圆形；(4) 良性性囊肿：这是一种良性病变，少部分是恶性的，主要表现在月经之前感觉到痛感，在月经之后症状有所缓解；(5) 乳腺导管内乳头状瘤：多数是良性的疾病，部分会发生恶性病变，首要表现是无痛性血性乳头溢液，经常发生在中老年的女性身上；(6) 乳腺癌：这是一种常见的恶性肿瘤，经常发生于正处于绝经期或者绝经后的女性身上，主要表现为乳房内有不规则的肿块，边界不清晰，质地较硬，活动度较差。

非疾病因素 (1) 外伤：乳房存在外伤导致乳腺脂肪坏死、乳腺血肿等症状，这些

都会形成乳腺结节，在检查身体时会触摸到结节；(2) 其他：包括遗传、内分泌紊乱、生活习惯、环境等。

雌激素过多 雌激素过多会因此乳房组织增生，导致产生乳腺结节。雌激素过多的原因主要有以下几个方面：(1) 内分泌紊乱：造成卵巢功能出现一定程度的紊乱，雌激素分泌的比例失调，雌激素长期刺激乳腺组织，缺乏对孕酮的对抗作用，乳腺就会出现结构的异常变化，导致乳房组织增生，诱发乳腺结节；(2) 甲状腺功能不足：导致黄体功能不足，造成雌激素在体内的比例过多；(3) 长期大量使用雌激素；(4) 肝脏功能失调。影响体内雌激素的代谢，导致体内雌激素过多。

女性发生乳腺结节的概率还是很高的，因此女性朋友应该定期进行妇科检查，避免出现乳房疾病和生殖系统疾病，毕竟乳腺癌和宫颈癌的发生几率越来越大，定期检查争取做到疾病的早期发现、早期诊断、早期治疗。

如何做好拇外翻患者的术后护理？

▲ 三台县中医骨科医院 吕朝刚

拇外翻的产生主要是由于患者平时穿的鞋不太合适所造成的，除此之外，遗传也是拇外翻的一个重要因素，在青少年中是主要的致病因素。拇外翻就是指患者的拇指出现非常明显的内侧突起，拇外翻也是导致拇指出现病变的原因，这种疾病主要在中老年患者中出现，很多人长期穿不适合的鞋子导致。

拇指外翻是当前相对比较常见的疾病，对患者的身体健康危害极大。如果不能及时治疗对患者的身体会造成更大的影响，导致拇外翻程度持续加重。所以应该及时治疗和护理，到底该如何做好拇外翻患者的术后护理？

术后护理 首先需要异常病情及时处理，从而避免患者出现各种并发症。比如发热，患者术后出现感冒发热时应该注意观察，然后给患者解释患者出现发热的原因，缓解患者出现紧张情绪，还有患者的发热达到38℃以上时，应该主要检查患者发热的原因，从而找出患病根源，采取针对性的治疗措施。

首先，可以采取物理降温的方式，包括酒精擦拭以及冰块降温；还有对患者进行预防感染，在手术中应该仔细包扎伤口，术后适量服用抗生素，对其需更加严格实施消毒措施，避免患者出现交叉感染的问题。在患者的生活环境方面，应该主要保持患者的在舒适、整洁的生活环境中，帮助维持患者的心情愉悦，从而降低患者出现焦虑紧张的情绪。

相关的医护人员需要注意，日常护理中应该和患者保持友好热情的态度，在技术操作上应该相对专业一点，获得患者更大的信任。

疼痛护理 患者出现伤口疼痛时需要观察具体的疼痛情况，针对比较严重的疼痛可以适量服用一些止痛片，或者是肌肉注射镇痛的药物，但是需要避免出现由于止痛药造成的止痛药物上瘾；最

后是对患者的便秘的预防和护理，在手术进行后的饮食护理，应该保障患者饮用适当的水，注意饮食搭配，多食用高蛋白和高维生素，这样才能帮助患者促进代谢。医护人员还应该多督促患者养成良好的排便习惯。对出现排便困难的患者，给出一定的润肠药物。

心理护理 一般来说，下午的七点到十一点是患者进行心理护理的最佳时间，能够非常有效的调动患者的情绪，帮助患者进行心理调节。所以在此期间内进行心理护理可以取得较好的效果。在晚上七点之后的时间，由于医护人员的工作较少，并且处于相对安静的环境中，病人的心情也会相对比较沉静，所以在这个时间内进行心理护理，可以更好的缓解患者的情绪，使患者更好的进入护理情绪中。

饮食护理 由于拇外翻患者需要注意卧床休息，患者的实际活动较少，所以很多患者的活动量较少引起食欲下降。尤其是一些老年患者中，由于体质较弱，或者老年患者的心理上对疾病的承受力较差。患者术后护理在饮食上应该注意营养丰富，提高患者的食欲，尽量食用青菜、萝卜、包菜等富含丰富的维生素的食物。

还有要对患者进行康复护理和功能锻炼，可以帮助患者加快血液循环，缓解患者出现肌肉萎缩问题，进一步促进患者的伤口加快愈合，相关的医护人员应该给患者一定的锻炼指导，遵循适量的原则，逐渐增加锻炼的难度和强度，帮助尽快恢复实际运动能力。此外，患者正常恢复后进行出院指导，为了更好的拇外翻患者缩短治疗和康复时间，尽快回归正常的生活状态，需要建立一定的出院健康教育，防止术后问题出现，相关医护人员进行出院健康教育应该包括饮食和日常生活内容。

糖尿病饮食护理及健康指导

▲ 德阳市旌阳区东山社区卫生服务中心 关春艳

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。诱发该病的主要原因与患者的饮食、作息以及运动等密切相关。此病为终身性，即使在治疗之后，还会有复发的可能性出现，给患者的身心带来了非常严重的影响，严重情况下还会对患者的生命安全造成威胁。

对于糖尿病患者来说，如何控制血糖是生活中的头等大事。除了服用药物外，日常饮食也会对血糖水平产生极大的影响。吃错食物的话，可能会导致血糖上升，对健康产生不利的影响。

糖尿病饮食护理

糖尿病患者宜忌饮食 (1) 糖尿病患者忌食用胆固醇高的食物，非常容易使得患者疾病恶化，必须要禁止食用。主要包括：动物的脑、肝、心、肺、腰、蛋黄以及肥肉等；(2) 糖尿病患者忌食用含糖量高的食物，食物中含糖量高，会导致患者血糖升高。主要包括：各种糖、蜜饯、水果罐头等；(3) 糖尿病患者忌食用太咸的食物，必须要控制好食盐的摄入量；(4) 糖尿病患者宜食用适量的豆类以及豆制品，因为其含有非常多的蛋白质、无机盐以及维生素，能有效降低患者的血清胆固醇以及甘油三酯的水平；(5) 糖尿病患者宜食用适量五谷杂粮，能有效降低患者的血糖和血脂水平。主要包括：莜麦面荞麦面、燕麦面等。

糖尿病患者降血糖宜食食物 (1) 糖尿病患者宜食用脱脂牛奶与奶制品，因为其中含有钾、钙、镁等成分，能有效预防患者患上糖尿病；(2) 糖尿病患者宜多食用鱼肉，能使患者的血糖有效的维持在正常水平，也会降低患者患心血管疾病的风险。有效的改善患者的胆固醇水平，使患者的心脏死亡风险降低；(3) 糖尿病患者宜多食用绿叶蔬菜，因为蔬菜中含有非常丰富的叶酸和维生素，以及镁等矿物质，有利于维持患者正常的血糖水平。除此之外，多食用绿叶蔬菜，不仅

能够有效的控制患者的体重，同时也对控制疾病有一定的帮助作用；(4) 糖尿病患者宜食小扁豆，因为小扁豆中富含大量的可溶性与不溶性膳食纤维，都能够有效降低患者的血糖；(5) 糖尿病患者宜食坚果，因为食用坚果，不仅可以缓解患者的饥饿状态，还能为患者提供健康的镁、纤维。

糖尿病健康指导

健康宣传教育 必须要大力展开关于糖尿病的健康宣传教育，使已经确诊为该病的患者，能够从根本上认识该病，以及患有该病之后，如何合理饮食、如何适当运动、如何用药以及对血糖进行监测等。

药物指导 患者必须要保证每天能够按时的对血糖的水平进行测量，增强自我监测能力，同时向患者介绍，在糖尿病没有任何症状情况下的用药情况。按照医生的嘱咐，严格用药，切不可私自停药或者改变药物的剂量。患者在用药之后，要注意观察是否有不良反应发生，如果有任何异常问题发生，必须要及时就医，切不可耽误。

适量运动 患者在患有糖尿病之后，可以适当参加一些文娱以及体育活动，对改善患者的血糖也有一定帮助。同时能提升患者的机体免疫力，强身健体，降低胰岛素抵抗，该方法是防止糖尿病的重要方法。

合理膳食 戒烟戒酒 糖尿病患者最基本的一项治疗措施就是合理饮食，其是治疗的根本。该病患者最好多吃一些新鲜的绿叶蔬菜，将粗细合理搭配，同时也不宜吃含糖量较高的水果以及油性较大的油炸食品。此外，戒烟戒酒，因为吸烟有害健康。

生活指导 患者必须保证作息的规律性，如果自身身体条件允许，保证按时起居，其对糖代谢有一定的帮助。患者按照季节的变化，添减衣物，预防感冒，保持良好的心情，注意劳逸结合。患者应该每星期定时对体重进行测量，将其作为饮食计算以及疗效观察的有力依据。