

# 乳腺增生的防治方法

▲资阳市雁江区丹山镇中心卫生院 吴忠明

乳腺增生主要是由于乳腺组织导管和乳腺小叶的结构出现了退行性变化和进行性的结缔组织生长。该疾病并非炎症，也和肿瘤不同，和内分泌失调有极大的关系，大多由于患者日常生活中的不良生活习惯对乳房腺体造成了不好的刺激，最终使乳腺组织发生了不正常的肿大和增生。实际上，乳腺增生的发病原因有很多，和人们的日常生活有着极大的关系。

## 乳腺增生的危害

**疼痛** 乳腺增生患者在发病后，会时常觉得乳房胀痛或者刺痛，比较常见的为单侧乳房剧烈疼痛，偶尔会连带着双侧疼痛，甚至不能触碰乳房，对日常生活和工作造成不利影响。

**月经失调** 因为乳腺增生主要与内分泌失调息息相关，所以月经失调的症状也会时常发生，而且月经期不准时、量少、颜色变淡，还可能出现痛经的情况，乳腺增生引起的疼痛通常在月经前加重，并在月经后有所缓解。

**负面情绪** 乳腺增生患者的情绪会出现显著变化，包括变得烦躁、焦虑、易怒和悲观等，还会对日常生活和工作造成不同程度的影响，甚至导致体质下降，而且情绪变化的波动越大，乳房的疼痛感会越强烈。

**致癌** 根据相关调查，乳腺增生患者患有癌症的概率明显高于健康女性。

## 乳腺增生的发病原因

随着社会和经济的快速发展，人们的生活压力和工作压力越来越大，给每个人的生活节奏和竞争观念带来了非常大的变化，尤其是女性，日常生活压力大、工作繁忙，容易出现暴躁、爱生气等负面情绪，再加上缺乏良好的生活作息，长时间无法发泄就会使内分泌失调，增加乳腺增生发病率。

一些女性由于高龄未婚、人工流产、性生活失衡、母乳喂养受到抑制或者不孕等原因，阻碍了乳腺的周期性生理活动。 还有

一部分女性由于内衣不合体、过紧而对乳房内的血液循环系统和淋巴造成压迫，因此对乳房的健康造成威胁。

经常吃一些油腻、油炸、辛辣和生冷的食品，对人的身体会产生不利影响，容易患上乳腺增生。如果长时间口服有激素的避孕药和保健品，也会使内分泌失调，从而导致乳房疾病的发生。

## 乳腺增生的预防方法

**定期进行身体检查** 乳腺增生的发病原因有许多，女性应定期进行身体检查，从而对一些有可能加重病情的不可控因素进行预防，除此之外，16岁以上的女性都需要定期普查乳腺，检查应在经期后的3~7天，35岁以上的女性应每年或者每两年检查一次，50岁以上的女性应每年检查一次，而患有卵巢癌、乳腺癌家族史或者腺癌等高危人群有必要每6个月检查一次。

**胸罩要合身** 由于女性的胸部有很多淋

巴血管，如果胸罩过紧或者设计不当，都会阻碍乳房淋巴的回流，进而导致乳腺增生。

**保持情绪稳定** 由于内分泌失调容易诱发乳腺增生，而过度紧张和兴奋等不良情绪有可能导致内分泌失调，所以每位女性都应避免情绪波动过大，在日常生活和工作中应保持乐观向上的心态。

**养成良好的生活作息** 女性一定要保证充分的睡眠时间，尽量避免熬夜，并在平时多做一些适当的锻炼，包括步行、做操、慢跑和登山等，既能够平复内心的不良情绪，还能提高自身免疫力，从而促进病情的康复。

**健康饮食** 女性需要有保持良好的饮食习惯，少吃一些高热量和高脂肪的食品，尽量戒烟戒酒，不要吃一些含有激素的速食，应多吃新鲜的水果和蔬菜。

如果患者正处于哺乳期，一定要保证足够的哺乳时间，如果女性产后的哺乳时间不足8个月，或者没有哺乳，都会使乳汁沉积，诱发乳腺疾病。

# 超声检查的注意事项

▲自贡市精神卫生中心 钟智勇

超声检查具有实时、无创、无辐射等优势，所以临床上获得了越来越多的认可，超声检查也成为临床上不可或缺的一项检查项目。根据检查内容的不一样，患者往往要在多个部位进行超声检查，其中就包括心脏检查、子宫检查以及肝脏检查等等。关于超声检查，很多患者因不清楚其检查要求，而导致检查不能正常进行。这种现象不仅浪费了患者大量的时间，同时也降低了医院的办事效率。对此，患者在接受超声检查之前，要对这项检查的注意事项加以了解。

## 超声检查的原理

在了解超声检查的注意事项之前，先了解一下超声检查的原理。只有真正的了解了超声检查的原理，对于检查中的注意事项就很容易理解并记住。超声检查有很多名称，比如B超检查，彩超检查以及三维检查等等，不管是哪一种名称，这些都归属于超声检查，其检查的本质还是利用超声波对患者进行检查。

在日常生活中，人们的口头交流都是通过声带振动发出声波来实现的，但是一般人耳可以听到的声波有一定的范围，比如低于20Hz~20000Hz这个范围的声波人耳是听不到的。而在给患者进行超声波的检查时，超声波的超声频率一般分布在1000000Hz~18000000Hz之间。超声仪通过释放超声波，然后接收通过人体反射回来的超声波对检查部位进行成像检查。对超声检查原理做一个相应的了解之后，患者也就知道这一项检查大概是一个什么流程，相应的对医生的检查配合度也比较高。

## 不同部位超声检查的相关注意事项

**心脏部位超声检查** 一般患者在接受心脏部位的超声检查时，要处于一个平和的状态下，脱鞋平卧在检查床上，并且要解开上衣的纽扣，充分暴露胸部，这样有助于医生的检查。如果在检查之前有剧烈运动，可以先进行休息等心率平复在进行检查。同时，如果患者自身有原发性的心脏

疾病，要提起告知医生相关既往病史，以便医生做出准确的判断。同时，患者在接受心脏部位的检查过程中，心情也不宜出现太大的波动，心率的变化会影响其检查质量。

**腹部消化系统的超声检查** 由于其超声检查是超声波的原理，所以在腹部消化系统的检查中，就有比较多的注意事项。比如超声波很容易受到气体的干扰，会导致检查中的成像模糊，所以在对消化系统进行检查之前，医生建议要在前3日禁止服用豆制品以及牛奶等食物，以免产生气体影响检查。

在超声检查前1日饮食要清淡，并且要做到检查前8h要禁食禁水，以此来保证检查质量。如果患者在进行超声检查时，还需要做相应气体的消化道检查，比如胃肠镜检查等等，要先进行超声检查，确保检查的有效性。其空腹的要求可以保证胆囊处于一个充盈的状态，这样检查中的成像效果比较清晰。

**泌尿系统、生殖系统部位的超声检查** 因为其泌尿系统和生殖系统一般是位于人体的盆腔骨深处，并且有很多肠管包围，而且肠管内容物以及气体都会影响成像检查的质量。对此，在检查之前，患者必须要进行憋尿，通过憋尿的方式使患者的膀胱变大，这样就可以有效的绕开肠管的包围，使得超声波检查的成像更为清晰。

对于患者憋尿的要求，一般是在检查前1~2h之内要摄入1000ml的水分，简单来说，就是患者在检查之前要有持续喝水和有尿意的感觉。但是，对于肾脏这一类腹膜后位气管，即使是不憋尿，也可以形成比较清晰的成像。

总之，在进行超声检查之前，不同部位的检查有不同的注意措施，患者在检查之前如果有不清楚的地方可以先询问一下医生和护理人员，确保检查项目可以有序的进行。

# 科学认识健康管理

▲凉山彝族自治州第二人民医院 缪玲

随着生活水平的提升，人们越来越注重健康管理，保持身体处于最佳状态。健康管理是指对个人或者群体的健康危险因素进行全面管理的过程。其管理内容十分广泛，可分为以下几方面：

**健康管理档案** 健康管理档案是用来对客户生命体征以及其所从事的与健康相关的事件和行为进行一系列记录。它主要包括客户的健康状况、家族病史、既往病史、诊断治疗情况、历次体检结果以及个体的心理、生理、生活行为等信息。

**健康体检管理** 健康体验管理是对受检者的疾病和健康状况进行检测，并针对检测后的结果进行全面的评估，以此来降低健康的风险因素。健康体检管理的内容主要包括体检设计、体检服务以及体检评估三个方面。

**生活方式管理** 生活方式管理主要指的是对客户的饮食习惯和生活方式进行科学的指导，以此来改掉不良饮食习惯以及不健康的生活方式，从而达到控制健康风险因素的目的。

生活方式的管理，主要包括：第一，观察和分析客户的生活行为与生活方式，对于其中存在不健康的危险因素以及不合理的地方，进行预警和指正，以便其能够意识到错误，从而弥补自己的不足，做到健康的生活；第二，检查身体状况有无变化，以便对身体的变化进行随时的掌握，从而使身体一直保持稳定健康的状态；第三，帮助用户学习健康知识，使其能够掌握一定的健康方法并应用于实际的生活之中，以此来做好自我保健，提升机体免疫力，减少疾病的发生。

**健康风险分析与评估管理** 也被称为健康危险度评估管理。具体来说就是将生活行为、方式等转化为能够测量的指标，以此来对个体未来一定时间内发生疾病或死亡的危险程度进行预测。同时，也能够对个体降低危险的潜在可能进行估计，并将这些分析和整理出来的信息反馈给个体，以便其在生活方式以及饮食习惯上做出及时的调整和改进。

**亚临床管理** 亚临床管理具体指的是，对处于亚临床状态（身体状态不佳，有发生疾病的可能性）的个体和群体予以综合的调

理，将可能出现的疾病消灭于萌芽之中，从而使亚健康状态的个体或者群体恢复到健康的状态。

**疾病管理** 是对疾病的控制。是对于身患疾病的患者，通过各种方式和途径，为其提供卫生保健服务，并协调各种医疗资源，对患者的诊疗过程采取综合干预手段，从而实现疾病全方位、连续性的治疗。

**健康需求管理** 健康需求管理是以满足个体或群体的健康需求为出发点和落脚点，以此来最大限度的保障人类的健康。健康管理需求的具体内容是，针对社会需求，建立具有起居、生活、工作、环境等医疗需求服务和卫生保健服务的管理服务。通过这样的方式，来有效的减少个体或群体因不合理的饮食习惯、不科学的运动行为、不健康的生活方式等对身体造成的伤害以及一些不必要的费用支出。

**健康知识管理** 对于想要保健以及养生的个人或者群体提供全面的医疗保健知识，使其能够学习并掌握一定的保健养生方法，树立科学的健康观，从而进一步提高生活质量，提升健康品质，积极的面对精彩的人生。

**动态跟踪管理** 动态跟踪管理实质上讲的是在对个体或群体提供健康管理服务的过程中，对个体或群体的体征变化予以定期的观察和分析，以便能够对其健康状况的变化进行随时的掌握，从而为健康管理服务的有效开展提供有力的数据支撑。通过对这些实时数据进行分析，及时改进和调整健康干预方案，进一步提升健康干预效果。

健康管理实现了对人体健康的全方位管理，有助于改善人们的生活方式，降低疾病发生的概率，对于人类的健康发展来说具有重大意义。

