

乳腺结节的治疗不应“一切了之”

▲西昌市人民医院 林红

很多女性在被检查出乳腺结节时，都会出现一定的恐慌情绪，并且会不自觉的将乳腺结节与乳腺癌联系在一起。在对乳腺结节进行治疗时，很多患者会害怕结节进一步演变为恶性肿瘤，所以都会选择手术切除的方法进行治疗。其实乳腺结节包含了乳腺良性肿瘤以及乳腺恶性肿瘤两种，当被检查出乳腺结节时一定要不要急着直接进行手术切除。首先要确定乳腺结节是否有发展为恶性肿瘤的可能，对于发展可能为15%以上的乳腺结节应选择手术切除，如果检查时没有恶性证据，则应该定期随访检查。

并非所有乳腺结节都应切除

很多患者一旦检查发现结节都会选择立即切除，这样做不仅会对女性乳腺结构造成破坏，还增加了日后判断乳房是否出现肿瘤的困难程度。如果患者的乳腺检查结果为“低回声结构”以及“占位病变”，患者应及时进行复查。医生则会根据患者乳腺结节的大小、相态以及边缘清晰情况等，来判断患者乳腺结节发展为恶性肿瘤

的可能，当可能性高于15%不反对手术切除，高于25%强烈建议切除。如果乳腺结节缺乏恶性证据，20岁左右的患者每年应复查一次，35岁以上的患者最好半年复查一次，年龄更高的患者则应适当增加复查的次数。

乳腺结节的治疗方式

进行治疗时，应当先对患者的乳腺结节进行分级评估，再制定相关的治疗方案。乳腺结节的致病因素较多，且各种诱发因素之间没有比较明显的强弱关系。所以，在对乳腺结节患者进行一般治疗时会建议女性一定要调整平时的饮食，确保饮食的营养均衡，日常生活作息也要保持规律，适量增加运动。面对生活中的不愉快，一定要尽量保持情绪稳定，切忌额外再补充激素。

目前，针对乳腺结节并没有十分明确的用药方案。如果患者是因为感染导致的乳腺结节，在进行药物治疗时可以使用一定的抗生素或者是对症的中药进行治疗。当患者的乳腺结节是普通的良性病变时，患者不需要服用药物。

当确定乳腺结节为恶性病变时，则可以通过化疗、内分泌治疗以及靶向治疗的方式。

刮痧治疗对于乳腺结节同样具有良好的治疗效果，乳腺结节患者可以到正规的中医院当中使用全息刮痧板刮乳房所对应的背部位置，对背部出现砂粒或者条索状物的位置应该进行重点刮拭，在刮完这些位置之后最好再刮拭脊背以及两侧膀胱经，可以达到巩固治疗效果的目的。拔罐治疗也可以被应用至乳腺结节的治疗当中，可以在膻中、乳根以及太冲穴等位置进行刺络拔罐，可以将拔罐时间控制在10~30分钟之间。此外，还可以考虑使用按摩治疗或者针灸治疗等中医治疗方法。

乳腺结节患者还可以通过食疗的方式进行治疗，平时应多吃蔬果，南瓜、冬瓜、以及橙子等都可以适当服用，不仅可以减轻胃部负担，还能够达到修复乳腺结节的治疗效果。与此同时，还要多吃营养较高的食物，如芦笋、人参果以及猕猴桃等，这些食物可以有效提高患者的抵抗力，并且对于患者吸收力的提升还具有

一定的促进作用。益气的食物比如牡蛎以及海带等也可以搭配食用，注意作息时间规律。

比起乳腺结节的治疗，更重要的是对乳腺结节进行科学的预防。女性朋友过了25岁之后，可以每个月自行检查乳房。在进行乳房自我检查时，可以在沐浴之后，双手叉腰然后进行左右旋转，同时要观察一下乳房是否存在内陷的情况。然后，再将手指贴在乳房上面，慢慢的进行移动，顺时针或者逆时针都可以，不过一定不能够用手指用力挤压，乳房当中是存在正常的乳腺组织的，不要把乳房组织和乳腺结节搞混。

总之，当女性朋友在确诊为乳腺结节时，先不要着急采用手术切除的方法进行治疗。应根据结节的具体状况，选择合适的治疗方式。



针灸在新冠肺炎预防保健中的作用

▲雅安市中医院 朱恒锦

自古以来，中医就是通过“一针二灸三用药”来治疗疾病。在此次新冠疫情防控工作中，针灸也发挥了十分重要的作用。充分彰显了中医药的价值与积极作用。

据临床研究结果表明，针灸不仅可以明显增强其自身免疫系统的免疫功能，同时也可以起到良好的抗炎作用，在抗感染方面也具有十分突出的效果。因此，将其应用到新型冠状病毒肺炎的防治过程当中，可以起到一定的预防作用与保健功效。在新型冠状病毒肺炎的临床治疗期，相关医务工作者也要有针对性的实施针药联用，以此来进一步发挥针灸在新型冠状病毒肺炎防治中的协同作用。

针灸已经成为中医的重要组成部分，在新冠肺炎疫情的防控过程中，有专家表示，使用针灸对温热的穴位进行刺激，不仅可以起到温阳通络、散寒活络的作用，同时也具有泄热拔毒以及升阳固脱等多重功效。而在现代临床研究与医学试验中，也有相关数据表明，现代针灸可以有效调整人体的免疫能力。

现阶段，根据新型冠状病毒肺炎的临床症状，我国针灸学会已经结合新型冠状病毒肺炎患者所表现出来的多种症候演变特点，正式颁布了中国针灸学会新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见。

针对疑似新型冠状病毒肺炎病例，可以采用针灸这种方式来对其进行防治，着主要是通过调节其自身的免疫系统来增强免疫力，进而改善其临床症状表现；而对于部分轻型新型冠状病毒肺炎患者，或者会普通型的新型冠状病毒肺炎患者，也可以采用艾灸来开展各项治疗工作，同样是要借助针灸来调节患者的免疫功能，在增强其自身免疫力的同时进一步改善或消除其临床症状，缩短其病程，缓解其负面情绪。另外，针对恢复期的新型冠状病毒肺炎患者，对其实施艾灸，可以有效改善其肺脾功能，增强人体正气。

一些知名针灸专家认为，多数寒湿

患者，其主要的临床表现为腹泻与畏寒，针对这种症状的患者，若对其实施艾灸，可以起到十分明显的改善作用。与此同时，受环境等因素的影响，身处于隔离区的新型冠状病毒肺炎患者是不方便接受艾灸治疗的，且具有较大的操作难度，因此可以采用穴位热疗的方法来代替艾灸，并充分发挥与艾灸相似的治疗作用。具体来讲就是使用发热材料，将其制成药片贴，指导患者贴在正确的穴位上，对其穴位造成充分的刺激。目前，该方法在部分地区已经开始使用。

针对即将出院的患者，特别是病情为中重度的患者，由于其肺部的纤维化倾向十分明显，因此就要对该类患者实施有效的针灸质治疗，例如针刺、艾灸与埋线等方法，这些均可以帮助患者有效的恢复功能。

另外，针对部分居家隔离或治疗的患者，在使用针灸的过程中，一定要注意如下三点：在医务人员的正确指导下，患者要自己实施针灸操作，并且要签订知情同意书，表示自己愿意接受指导，可以根据医务人员的相关要求去实施针灸。同时，要日常生活中，要根据相关指导，每天认真填写电子日记卡，与医务人员进行高效的互动；第二，在针灸质量的过程中，一定要找准穴位，要保证针灸时间的充裕。在一般情况下，每个穴位的针灸时间要控制在15到20分钟之间；第三，在针灸治疗期间一定要注意安全，切忌不可在明火环境下实施针灸。与此同时，若要进行艾灸，一定要格外注意，避免烫伤，并且要开窗通风。

总之，面对新型冠状病毒肺炎的防治工作，要想充分发挥中医针灸的预防保健作用，就要对新型冠状病毒肺炎的特点与症候进行总体的分析，针对不同的症状和个体，进行辨证论治个性化的针灸治疗。

鼻炎的中医治疗思路与方法

▲四川省遂宁市中医院 卢小清

鼻炎经常被我们当做是一种“小事”。目前很多人都患有不同程度的鼻炎病症，且患病人数也在不停地增长。

如何区分鼻炎和感冒

很多人并不了解鼻炎和感冒的差别。特别是在换季时，在一冷一热的气温转换中，很多人会出现打喷嚏、流鼻涕的情况，甚至会一连气打好多个喷嚏。面对这种情况，我们的第一反应大多都是选择吃感冒药。但实际上，这并不是感冒，而是过敏性鼻炎。从最简单的方面来说，感冒可能六七天就好了，但要是把过敏性鼻炎当成感冒来治疗，就是怎么治都觉得没有好转。不仅仅是换季时的冷热交替，动物的毛发、飞扬的花粉、灰尘等物质都可能会导致过敏性鼻炎的发作。如果不进行及时治疗，很容易引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等疾病，甚至会影响嗅觉，导致嗅觉能力下降甚至消失。

鼻炎的治疗方法

鼻炎也是炎症的一种，为什么鼻炎却与我们如影随形，却很难被根治？因为在治疗时，没有正确认知疾病产生的根源。中医学认为，“热气排寒”是鼻炎产生的根源。所以说，鼻炎出现的本质问题就是寒与热的问题。温度是保证人们存活的基本要素，而产生温度的热气则是人们所需要的正能量。这些热气由津液、血液等水分承载，并将其转化为免疫能力。而病气就是与免疫能力相对抗的一种力量，可分为寒热两种。其中，热伤水，即消耗体内水分；寒伤热，消耗体内热能。能伤热的为寒气，因此，疾病大多来源于寒气，也就是我们常说的“疾病多伤于寒”。而对于炎症来说，其本质为热气排寒，热也就是我们常说的“炎”。西医治疗中，大多至关注“炎症”，也就是临床中表现出来的红肿热痛等症状，但是缺没有关注“炎”的本质。因此，西医用药治疗鼻炎在症状缓解方面是与效果的，但是没有办法根治。而中医血肿，将清热凉血养阴作为基本的消炎方法，将消灭阳气作为目的，也就是我们所说的“退火”，火则为阳气。

鼻炎常常被认为是过敏反应。春季是过敏性鼻炎的高发季节，大部分人会出现花粉、粉尘过敏、流鼻涕、打喷嚏等症状。从中医学的角度来看，可以将过敏理解为正气的祛邪反应。比如当遇到冷空气时，会出现打喷嚏的行为，就是肺气的排邪反应；吃到不容易被人体接受的食物，胃肠促进其排出，产生腹泻，就是胃气的排邪反应。过敏性鼻炎患者每当秋冬遇到冷空气时，其病情会加重，也正式这种原因。但因其身体内的正气并无法将邪气完全排出，所以正邪于肺部进行交争，表现出来的就是鼻炎发作。

中医治疗讲究治“本”

中医认为，治本才是最关键的。这个本就是正气，想要疾病痊愈，将正气扶起来才是最主要的。人体中的正气足了，健康自然就会恢复了，也就不会再担心花粉、粉尘等物质的刺激了。对于较为常见的过敏性鼻炎来说，常用的治疗手法有中医针刺穴位、艾灸法、刮痧及推拿等。

在西医治疗中，容易将致病源与人体的健康当做是两种不同的物质。也正因如此，当人们出现鼻炎症状的时候，会使用消炎杀菌药物等进行治疗。虽然打喷嚏等症状会得到缓解，但病情似乎变得容易复发了，并没有根治，变成了慢性病。

现如今的鼻炎患者大多数都使用过抗生素进行治疗，但抗生素的使用并没有带给患者理想的预后效果。以慢性鼻炎患者为例，细菌感染只是诸多发病原因中的一种，只有在患者出现高烧、鼻子中存在脓性分泌物的时候，才表明患者是细菌感染，是可以使用抗生素的。然而其他情况，抗生素的使用并没有很大必要。因此，在鼻炎的治疗过程中，中医疗法更为适合，安全性也更加理想。

