

妇科门诊

让乳房胀痛远离女性

什么是乳腺增生

乳腺增生是以乳腺导管的上皮细胞和结缔组织增生为基本病理变化、非炎症又非肿瘤的一类病的总称。

乳腺增生多发年龄

乳腺增生属于最容易变化的妇科病之一。乳腺增生多发于30岁到50岁的中年妇女,在我国30岁以上的女性患乳腺增生的比率在38.6%至49.3%之间,其中又以40岁到49岁的女性为乳腺增生高发年龄。目前由乳腺增生发生癌变比率在20%左右,对女性危害很大。

乳腺增生症状

乳腺增生在症状上常表现为以下三种:

1. 乳房肿块:通常表现为女性一侧或者两侧乳房发现单个或多个肿块。乳房肿块多在乳房外上方,多为片块状,有时也呈现结节状、颗粒状甚至也有的是线条状。肿块大小不一、边界模糊,会有触痛感,大的肿块会超过4厘米,小肿块如蚕豆大小。

通常乳房肿块在月经前增大,月经过后缩小变软。

2. 乳房疼痛:通常表现为乳房胀痛、刺痛或者隐痛不适。严重的乳房疼痛不可触摸,甚至行走时也能感到疼痛,轻微的表现则为乳头疼痛或瘙痒。

乳房疼痛随女性月经周期以及情绪波动,月经期或情

绪不稳定时疼痛加剧,月经后乳腺增生症状减轻甚至消失。

3. 其他伴随症状:乳腺增生伴随症状比较复杂,随女性不同的病史而不同,比如痛经、月经紊乱等,少数乳腺增生患者也会伴随出现棕色、淡黄色乳头液外溢。

患上乳腺增生后及时治疗,改善生活中对乳房健康有害的习惯,乳腺增生就不一定会转化成乳腺癌。

养成预防乳腺增生的良好习惯:

1. 好心情:乳腺增生最怕的就是你心情好!因为心情好了,卵巢的正常排卵就不会被坏情绪阻挠,孕激素分泌就不会减少,乳腺就不会因受到雌激素的单方面刺激而出现增生,已增生的乳腺也会在孕激素的照料下逐渐恢复。

2. 睡觉规律:睡眠不仅有利于平衡内分泌,更会给体内各种激素提供均衡发挥健康功效的良好环境。团结力量大,各种激素协同合作自然能打败乳腺增生。

3. 和谐性生活:和谐的性生活首先能调节内分泌,刺激孕激素分泌,增加对乳腺的保护力度和修复力度。当然,性爱也会刺激雌激素分泌,不过在孕激素的监督下,雌激素只能乖乖丰胸,没有机会使乳腺增生。另外,性高潮刺激还能加速血液循环,避免乳房因气血运行不畅而出现增生。

4. 妊娠、哺乳:妊娠、哺乳是打击乳腺增生的好方法,孕激素分泌充足,能有效保护、



修复乳腺;而哺乳能使乳腺充分发育,并在断奶后良好退化,不易出现增生。

5. 调理月经:临床发现月经周期紊乱的女性比其他人更易患乳腺增生,通过调理内分泌、调理月经,同时也能预防和治疗乳腺增生。

6. 低脂高纤饮食:遵循“低脂高纤”饮食原则,多吃全麦食品、豆类和蔬菜,增加人

体代谢途径,减少乳腺受到的不良刺激。还有,控制动物蛋白摄入,以免雌激素过多,造成乳腺增生。

7. 补充维生素、矿物质:人体如果缺乏维生素B、维生素C或钙、镁等矿物质,前列腺素E的合成就会受到影响,乳腺就会在其它激素的过度刺激下出现增生。

(王杨)

中国人饮酒特点和酒精性肝病

鹤壁市传染病医院 硕士研究生 主治医师 史保生

中国是酒的故乡,酒文化已经有几千年的历史。中国人饮酒有如下特点:

酒精度数高

中国人喜爱白酒,多数白酒酒精含量达40%~60%,个别高达65%,而医院里用于消毒灭菌的酒精浓度为75%。

酒民数量多

据统计,1985年我国9亿人口中长期饮酒者大约有3亿人(占总人口的33%);最近有人调查全国6地区的23513名群众,男、女和整体饮酒率分别为84.1%、29.3%和59.5%。

不文明的饮酒习惯

中国传统的婚嫁嫁娶、生日庆典、亲友聚会必有酒

来助兴。餐桌上只要有酒,劝酒就不可避免。强喝硬灌,友情至上、哥们义气,酩酊大醉方显英雄本色。有许多地方有“酒规”陋习,如各种敬酒、罚酒、不醉不罢休等各种陋习,很容易让人过量饮酒。

临床上将由于长期大量饮酒而引起的肝脏损害,统称为酒精性肝病。包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化、酒精性肝硬化、酒精引起的胆汁淤积等。

由此可见,我国的饮酒特点很容易造成酒精性肝病。据相关流行病学调查,我国一般人群中酒精性肝病的患病率约为4%,据此推算,我国约有数千万例酒精性肝病患者。早期的酒精性肝病通过戒酒等综合治疗完全可以治愈。但是如果进展到肝硬化阶段,患者的寿命就会受到影响。因此希望大家关心自己的健康,改变不良的饮酒习惯。

春季,谨防“风疙瘩”

鹤壁总医院 王水兰 杨虹

在这春意盎然的季节里,空气中弥漫着扑鼻的花香,然而,随之而来的还有令人烦恼的春季过敏——荨麻疹。

近些日子,鹤壁总医院皮肤科门诊接待就诊的患者多了起来,许多患者都是说:“痒死了,不敢抓,越抓越多,越抓越痒。”经检查身上起了好多扁疙瘩的患者,他们患了同一种疾病——荨麻疹,俗称“风疙瘩”。

张晨霞副主任医师说:“荨麻疹是一种常见的皮肤黏膜过敏性疾病。它的特点是先感觉皮肤瘙痒,随即出现‘风疙瘩’,呈红色、橙色或白色的扁平水肿性隆起疙瘩,‘风疙瘩’大小不等,形状不规则,可全身发病,持续数分钟或数小时消失,消退后不留任何痕迹。但是,皮疹可反复发生,有时一天可反复发生多次,以晚间发作为多,常因剧烈瘙痒而影响睡眠。”

张晨霞副主任医师特别强调说:“严重的患者,当呼吸道受阻时,可导致咽喉水肿,

出现咽喉异物感、痒感、胸闷、呼吸困难,甚至窒息,这时要及时就医。得了荨麻疹,口服抗过敏药物治疗是一方面,关键还是要寻找过敏源;常见的过敏源有花粉、病毒、细菌、尘螨、动物皮屑及某些食物,如鱼虾、牛奶、草莓等。”

对于这么多的过敏源,患者怎么知道是那一种所致的过敏呢?如果患者自己分析不出来,可以到张晨霞副主任医师所在的皮肤科,通过做敏源皮内实验来检测一下自己的过敏源;尤其是春天易过敏的患者,最好是提前来医院查出过敏源后,再做脱敏治疗,最大限度减轻疾病带来的困扰。

除了求助于医生,个人也要注意春季养生。医生提醒:春天要注意劳逸结合,生活规律,不可以过于劳累,不要熬夜或做过于激烈的运动。外出踏青时,尽量避免大风天气。春天的饮食要以清淡为原则,少吃酸、油腻、不易消化以及大辛大热之物,多吃菠菜、芹菜等绿色蔬菜。

选择德国微管保宫无痛人流技术的五大理由

在特殊B超仪器准确定位下进行无痛人流手术,手术在B超监视下进行,实施手术准确,对子宫内膜损伤小,有效避免子宫穿孔、吸宫不全、漏吸等并发症的发生。而且手术后恢复快,特别适用于子宫畸形合并妊娠、子宫肌瘤合并妊娠、宫外孕、子宫壁薄或厚薄不均、子宫位置高度倾斜给手术带来困难者。由于使用了新型麻醉药,病人在睡梦中轻松完成手术,数分钟内手术完成,病人恢复意识。

手术后30分钟病人就能自行出院。其主要特点为:

1:安全

微管可视操作,技术更先进,早发现、早解决。手术时间提前1周到2周,大大减少伤害,特别适合于生育要求、曾多次刮宫或短时间内曾进行两次以上流产的女性。

2:无痛

手术过程用国际先进的德国自控镇痛系统,在睡眠中进行手术,只需3分钟手术轻松完成。

3:可视

在视频直接观测下操作,定位更准确,操作精准到位,有效避免子宫穿孔、漏吸及清宫不全等手术并发症的发生。

4:微管

采用先进的“纳米宫腔组织吸引管”轻轻插入宫腔,该微管质地柔软光滑、弹性大,准确而轻柔地清除孕囊,手术更安全。

5:微创

手术无需扩宫,对子宫内膜的损伤很小,可避免对宫颈

组织的损伤,在超洁净无菌手术室操作,不会引发手术感染等人流手术综合征。

温馨提示:

无论是人工流产、药物流产、各种无痛人流都会对手术患者带来隐患,告诫大家在日常的性生活中采取有效安全措施才能避免流产带来的痛苦及创伤。

地址:新区鹤煤大道福田三区东50米路南
就诊热线:0392-3289777
网址: http://hbck.com

便民服务电话

家政

兴鹤清洁:13033891162(疏通大中型管道、便池)
淇河家政:3360777 13939275900
疏通各种疑难管道、便池、清化粪池:13103926404
疏通大中型管道、清理化粪池:13030393419
希望家政:3302701 13839236648
君事达物业(家政):2168326 13633927811
利民家政:3298881 15939231199

兴洁家政:13033874070
玉洁家政:13030390094 13693925959
芳洁家政:13033876216
舒宜家政:13613920200 13613920091
中通速递:承接国内快件 3322211 3921666
荣原洗衣:3322459 2655459
东方家政:3951778 13569631600
心意家政:13569647934
金磊金属回收:3365608 13033878985
三灵开锁:6663030

订餐

味道名厨:3367100

东海渔港:3382222
青岛多彩扎啤美食城:2109666 13030393179
老根山庄:3366666

汽车维护

鹤壁市汽校:3367050 13939207503
鑫昌汽修:3338572 13343928572
京鹤汽车修理厂(清障车、吊车):3311326
非常车饰:3322268 13323921658

综合

水宜生:13323926333

百翼蜂产品:3308229 3308186
黄河古陶:3333598 3939518
“办公司找我”实业投资、增资、快捷诚信 13949020108
工商全程代办:大额注册、投资担保代办:13783696618
液压平台、铝合金梯:13603929964
销售安装围栏:13303920444
供水投诉:3368855
一周钢笔字速成:13663922918(招区县代理)
维修电脑、数码相机:15839208517
佳能数码相机:13939279001
想起广告、想起汉唐:13839211245
电脑、手机靓号:13137234555
鹤壁日报广告部:3313877