

# 少生气、多运动 有助预防乳腺肿瘤

预防乳腺增生吃什么好？乳腺肿瘤有哪些临床表现？乳腺肿瘤如何治疗？5月19日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省妇幼保健院乳腺外科主任杨清峰与读者交流。  
■华玲 记者 李皖婷/文 倪路/图

杨清峰 主任医师，擅长乳腺癌的早期诊断和治疗，中西医结合治疗乳腺增生、乳腺炎，在国内率先引进开展乳腺微创旋切术，并取得较好的手术和美容效果，深受广大女性患者的喜爱。



## 多吃木耳、花生、大豆等有助于预防乳腺增生

读者：都说食补胜过药补，那么预防乳腺增生吃什么好？

杨清峰：这些食物有助于预防乳腺增生：1、牛奶及乳制品。牛奶及乳制品中含有丰富的钙质，有益于乳腺保健。2、鱼类及海产品。黄鱼、甲鱼、泥鳅、带鱼、章鱼、鱿鱼、海参、牡蛎以及海带、海蒿子等，富含人体必需的微量元素，有独特的保护乳腺的作用。3、食用菌类。银耳、黑木耳、香菇、猴头菇、茯苓等食物，是天然的生物反应调节剂，能增强人体免疫功能，有较强的防癌作用。4、坚果、种子类食物。种子、坚果类食物包括含卵磷脂的黄豆、花生等，含丰富蛋白质的杏仁、核桃、芝麻等，其中含有大量的抗氧化剂，可起到抗癌的效果。而且，坚果和种子食品可增加人体对维生素E的摄入，而摄入丰富的维生素E能让乳房组织更富有弹性。5、大豆。增加大豆食品对乳房健康大有裨益。因为，大豆和由大豆加工而成的食品中含有异黄酮，这种物质能够降低女性体内的雌激素水平，减少乳房不适。6、蔬菜。蔬菜与主食合理搭配，不仅有利于身体健康，如果每天的饮食保证摄取足够的蔬菜，多食番茄、胡萝卜、菜花、南瓜、大蒜、洋葱、芦笋、黄瓜、丝瓜、萝卜和一些绿叶蔬菜等，对维护乳房的健康很有帮助。7、海带。海带含有大量的碘，可促使卵巢滤泡黄体化，使内分泌失调得到调整，降低女性患乳腺增生的风险。

## 查出乳腺结节不用太过担心

读者：体检中发现了乳腺结节，是不是乳腺癌前兆呢？

杨清峰：乳腺结节是指不能扪及肿块，但超声检查发现的小低回声病灶或乳腺X线检查发现的小致密影，因多考虑良性病变，BI-RADS分级属2级或3级，所以统称为乳腺结节，以区别可扪及的乳腺肿块，这类患者往往比较紧张，担心是乳腺癌。这类病变是否都需要活检呢？患者常常会不

断询问医生这个问题以求得明确的答案和心理安慰，但医生又担心漏诊或延迟诊断而回答得模棱两可，反过来又增加了患者的心理负担。

其实根据目前的研究，这类病变98~99%都是良性的，只有1~2%可能是早期乳腺癌或原位癌。所以，不管是否有乳房疼痛，对于影像学检查发现的BI-RADS分级为2级的乳腺结节，应每1年定期检查一次；BI-RADS分级为3级乳腺结节，则3~6个月复查，随访检查过程中如升为4级则进行活检。

## 不能单靠触摸来判断是否患乳腺癌

读者：怎么才能知道自己患了乳腺癌？

杨清峰：乳腺肿瘤多见于青春期至绝经前女性，发病高峰年龄为15~35岁。乳腺良性肿瘤触诊多为圆形或卵圆形，可有分叶，质韧、边界清楚、活动度良好的肿物，偶伴疼痛。约25%的乳腺肿瘤不可触及，单纯依靠触诊诊断乳腺肿瘤的准确率较低。乳腺肿瘤的诊断主要依据触诊、彩色超声、乳腺X线摄影检查，确诊依靠病理学检查诊断。

## 少生气、多运动，有助预防乳腺肿瘤

读者：如何预防乳腺肿瘤？

杨清峰：心理上的治疗非常重要，乳腺增生对人体的危害莫过于心理的损害，因缺乏对此病的正确认识，不良的心理因素过度紧张刺激忧虑悲伤，造成神经衰弱，会加重内分泌失调，促使增生症的加重，故应解除各种不良的心理刺激。对心理承受差的人更应注意，少生气，保持情绪稳定，活泼开朗心情有利增生早康复。

改变饮食，防止肥胖，少吃油炸食品，动物脂肪，甜食及过多进补食品，要多吃蔬菜和水果类，多吃粗粮。黑黄豆最好，多吃核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇。生活要有规律、劳逸结合，保持性生活和谐。多运动，防止肥胖，禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品、不吃用雌激素喂养的鸡、牛肉。此外，避免人流，产奶多喂奶，能防患于未然。

## □ 下期预告

### 夏天能停降压药吗？

天热了血压下降，降压药可以停了吗？冠心病患者平时如何调养？下周五（5月26日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院心内科主任潘文博与读者交流。

潘文博，主任医师。对高血压病、冠心病、心律失常、心力衰竭等诊治具有丰富的临床经验，同时擅长大内科疑难杂症诊治，对心血管急诊急救亦有丰富的经验。

## 以人民的名义发问： 中药真的无毒无副作用吗？

安徽中药资源丰富，自古以来广大人民群众信赖中药，使用中药治病强身。很多公众认为，中药是天然药物，无毒副作用，但安徽省中医院药学专家表示，这其实是认识上的误区，与西药一样，中药饮片使用也会引起不良反应。因此，大家要走出“中药无毒副作用”的认识误区，不要盲目用药，应在医师、药师指导下合理使用中药。  
■张依帆 记者 李皖婷

### 中药有毒性，服用须谨慎

有些中药为毒性中药，治疗量幅度小，安全性低，易对机体产生损害性作用。如马钱子，炮制后入丸散，内服应严格控制剂量，用量为0.3-0.6g，不宜生用及多服久服。

有些中药虽是非毒性中药，但过量服用也会引起身体不适。如大黄有泻下攻积，清热泻火的功效，但长期大量使用，导致继发性便秘。

还有些中药材未经炮制使用，会导致毒性很强。如经过炮制后的法半夏毒性大大降低，但生半夏毒性较高。

### 使用不当，反而有害无益

辨证施治用药不当，等于火上加油。如给外感热病服用细辛、肉桂等。

中药品种来源不当也会惹麻烦。如桑寄生本无毒，但寄生在有毒植物上的桑寄生就会含有相应的有毒成分；又如把香加皮当作五加皮使用，会发生洋地黄样中毒。

中药煎煮不当，会导致中毒，甚至会引起死亡。如附子若煎煮时间不足会导致中毒，甚至会引起死亡；而山豆根久煎则毒性增加。

因贮存不当，受到污染或变质的中药可能会导致不良反应。如轻粉保管不善，曝光贮存，会发生化学变化，分解生成氯化汞及金属汞，毒性大大增强。

配伍不当，有些中药相互之间可产生不良的化学反应。如十八反中藜芦不宜与人参等补益类药同时使用；中西药之间也有配伍禁忌，如山楂、五味子、乌梅等不能与磺胺类药物同时使用。

此外，年龄、性别与个体差异也是因素之一。如妊娠期妇女慎用桃仁、红花、牛膝等通经祛瘀、行气破滞功效中药。

## 孩子5岁以后还经常尿床？这是病！ 医生：尿床易使孩子胆怯、自卑，造成性格缺陷

玲玲今年7岁，刚上小学一年级，她是一个乖巧的孩子，但最近却让家长很苦恼。原来她白天上课时不停地要去上厕所，虽然尿量少，但最多一天要去15次左右，晚上睡觉还经常尿床。一开始父母只是教育孩子，后来察觉不对劲才带孩子上医院，医生诊断其为儿童遗尿症，经过一段时间的药物治疗后，症状得到缓解并未再反复，玲玲的爸妈终于松了口气。  
■王异 记者 李皖婷

### 5岁以后仍常尿床，要当心遗尿症

据安医大一附院儿科主任医师邓芳介绍，一般发育正常的孩子到2~3岁时就可以自控排尿了，3岁以后偶尔有尿床的现象也是正常的，医学上称为“生理性遗尿”。多数孩子5岁以后夜间一般不再尿床，要是5岁以上的孩子如果晚上睡觉仍然不能控制排尿，每周有2次或以上的尿床即可诊断为遗尿症。

很多家长认为孩子尿床不是病，随着年龄增长会自愈。事实上，儿童遗尿症可由神经、内分泌、心理、泌尿系统解剖及功能等多方面异常因素导致，其在7岁儿童中的发病率高达10%，而绝大部分是不能自然缓解的，少部分患儿甚至进展至尿失禁。如果不及时治疗，将会对孩子身心健康造成严重的影响。

### 尿床不仅毁床单，更毁孩子性格

世界卫生组织国际尿床协会认为，尿床对孩子的最大危害主要表现在性格方面。尿床易使孩子形成胆怯、敏感、自卑心理，造成性格缺陷，尿床孩子比正常孩子脾气暴躁或比正常孩子性格内向，倾向于“灰暗色调”。

同时，长期尿床会使孩子注意力不集中、记忆力差、反应慢等，最终导致学习成绩下降。尿床还容易使孩子身材出现偏矮或虚胖。

不过邓芳也提醒，对待孩子尿床也不能太着急，更不能随意责骂和惩罚，以免增加孩子的心理负担，家长应该及时带孩子到正规医院检查，找出原因，对症治疗。

在安医大一附院长江路门诊每周二的儿科遗尿门诊，通过尿常规、泌尿系超声、神经系统磁共振、排尿日记、尿动力学等相关系列检查，绝大部分患儿可明确病因，而且绝大部分是可以治愈的。部分患儿可能通过非药物治疗，如调整饮食和生活习惯、心理疏导、解除便秘、膀胱功能训练等即可治愈；部分患儿需药物治疗3~6个月才能获完全缓解；而小部分患儿需手术治疗。