

乳房疼痛 事有大小

不要自己吓自己

“乳房疼痛”可以说是乳腺科门诊患者就诊时最常见的症状,专家介绍,对于绝大多数乳房疼痛的就诊患者,进行相关检查排除乳腺疾病之后,对于周期性乳腺疼痛经过医生解释其属于正常乳房的生理性变化,消除其紧张、焦虑情绪之后,多数能自行减轻或缓解,无需治疗。对于一些年轻女性的乳痛症,考虑与雌激素分泌旺盛有关,可短期服用一些相关药物来缓解疼痛,其余原因的疼痛则根据医生做出的诊断具体对待。

有肿块≠乳腺癌

青年教师小王最近时不时觉得自己的乳房胀痛,自己进行乳房自检时感觉自己乳房似有肿物。小王赶紧上网查资料,乳腺肿块、乳腺肿瘤、乳腺癌……屏幕上堆砌的都是这些让人恐惧的关键词,搞得小王茶饭不思,坐立不安。她去医院看了医生做了检查,医生告诉她只是“乳腺增生”,只需每年定期检查即可。

乳房肿痛是乳腺增生最常见的症状。乳房的疼痛可以有多种表现形式,有人觉得只有一小块地方痛,也有人觉得一边乳房

都痛,也有人双侧乳房都不舒服;有的是胀痛,有的是刺痛,有的则是像触电一样的放射性疼痛;有人觉得疼痛很轻微,有人痛得睡不着觉,更有的人觉得程度非常重,一碰就痛得厉害,甚至不敢脱衣服不敢拿重东西。很多人疼痛和月经有关,大部分人觉得月经前期疼痛明显,月经过后可以有所缓解。在这些乳房疼痛的患者中,除了疼痛外,有些患者自己可以在乳房上摸到似是而非的肿块,大部分人经过医生诊断,都是“乳腺增生”。

乳房疼痛原因有哪些

专家介绍,乳腺本身的疼痛分为生理性疼痛和病理性疼痛。

生理性乳房疼痛,就是乳房本身没有器质性病变,由于身体生理性变化,主要是内分泌变化所导致。如下面情况:经前性乳房胀痛、青春发育期乳房胀痛、人工流产后、妊娠早期乳房胀痛或是穿了过紧的胸罩、不合适内衣等。在这些原因当中又以经前性乳房胀痛最为常见,是体内雌激素周期性变化所致,乳房胀痛在月经来潮前到达高峰,随着月经的到来又逐渐缓解,呈明显的规律性,又称为周期性疼痛。

病理性乳房疼痛是乳房有了相关疾病之后所引起的疼痛,疼痛性质是多元性的,

一般是非周期性疼痛。

常见的原因有:急性乳腺炎、乳痛症、增生性乳腺疾病、乳腺外伤等,当然也有极小一部分原因是乳腺癌,但是乳腺癌早期一般很少有疼痛感,只有肿物巨大或侵犯神经才会出现。

当然,乳房疼痛的原因还有很多,有一些“乳房疼痛”其实不是来自于乳房本身的原因。乳腺周围区域的病变都可以引起类似“乳腺疼痛”的主观感受,例如:心血管疾病——冠心病、胸部疾病——肺炎、肋软骨炎、肋间神经痛、带状疱疹等。但是一般这些疼痛还有其他的发病特点,专科医生会根据临床症状、体征以及一些辅助检查做出判断。

需要警惕的乳腺疼痛是哪一种

专家介绍,以下两种乳腺疼痛需要注意——

1. 之前规律性或周期性的疼痛特点、性质发生了明显的改变,往往意味着疼痛的原因有了改变。

2. 对于绝经后女性,突然出现明显的乳腺疼痛需要重视。因为绝经之后,体内雌激素水平会大幅度下降,乳房随月经周期出现的增生和复旧现象不复存在,而且绝经之后也进入了乳腺癌高发的年龄,所以要务必警惕。

乳腺疼痛需要进行什么检查

专家称,如果女性乳腺疼痛实在担心,建议做以下检查——

第一步:医生进行临床查体,通过视诊观察乳房的外形、乳头、皮肤改变等,通过触诊观察有无肿物、腋窝淋巴结增大、乳头有无异常溢液等,一些有经验的医生能通过临床查体有重要的发现,千万不要忽视。

第二步:影像学检查:一般 35 岁以上人

群应该联合乳腺 X 线检查(也称:钼靶)和超声检查,35 岁以下人群因为乳腺腺体致密容易造成遮挡,应首选超声检查。两种检查各有所长。注意:乳腺检查的最佳时间是月经干净后的 3~5 天。

第三步:如果上述手段不能排除乳腺癌就应该进行病理活检,也是诊断的金标准。(陈映平)

服用胶囊药要四注意



胶囊类的药在生病时会经常服用,不过不少人服用胶囊并不正确。

专家表示,正确的服法方式是:取一杯 100 至 200 毫升左右、温度适中的水,患者采取站姿或挺胸坐姿,先喝一口水,润润喉咙和食管,然后把胶囊含入口中,再喝一口水,将胶囊与水一同咽下,不要过度低头或抬头,接着将剩余的水喝完,确保将胶囊冲进胃内。

专家还提醒,正确服用胶囊药还有 4 个注意事项。

1. 从正规渠道获得药物。可大大降低“毒胶囊”事件的发生。
2. 不宜将胶囊拆开服用。胶囊制剂具有提高药物的稳定性、保护消化道和呼吸道不

受药物直接刺激和缓释靶向作用等特征。一旦去掉胶囊壳可能造成药效降低,增加毒副作用。

3. 不宜用热水送服胶囊。胶囊外壳应用最多的成分是明胶,在冷水中会慢慢吸水变软,而在热水中会迅速熔化并溶解。如果用热水送服药物,胶囊外壳易被破坏,里面的药物会提前释放出来,影响有效性和安全性。因此,胶囊药物用凉水(但不可太冷)或温水送服较为适宜。

4. 不宜直接吞服。干吞胶囊会导致胶囊不能快速进入胃中,而且有可能附着在食管上,局部药物释放后危害食管,造成黏膜损伤甚至溃疡。

(钱宇阳)

塑料药盒使用要谨慎

一些老朋友常因忘记吃药而烦恼,现在他们中流行起一种塑料小药盒,每个格子对应周一到周日的用药。吃药时,只需对应时间,即可知道当天服用药量,方便携带,不易漏服。不过北京世纪坛医院药剂科药师金锐表示,塑料药盒使用要慎重,因为塑料很容易和药品发生化学反应,导致药物失效。

专家介绍,不是所有药物都能用塑料瓶、塑料袋等塑料制品装的。因为一些药物与塑料接触,容易发生反应,如胰岛素、安

定、硝酸甘油、醋酸酯、华法林钠等药品不宜放入塑料制品中。

此外,塑料药瓶遮光性很差,对药品起不到保护作用。如肾上腺素、维生素 A、维生素 D、双氧水等药物经光照易分解,如果放入白色不遮光的塑料瓶,易使药品变质。

专家还提醒,不要擅自给药品更换容器,原厂包装都是经过药品实验的合格包装,对药物防护性较好,不会因潮湿、光照、温度给药物带来影响。(钱宇阳)

