

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，有人痛得睡不好觉，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。乳房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——

- 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。

- 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

一些老病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目的用药。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、华法林钠等药品不适合放入塑料制品中。

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)

