

说说女人那些病

健康时报记者 董蕊 实习记者 田茹

活动背景：近日，北京胸科医院、健康时报、通州区妇联举办了“社区行”的健康科普教育活动，带给了居民乳腺疾病防治和中医保健的科普知识；北京大学肿瘤医院周末健康大讲堂，举办了女性肿瘤妇科的预防、早诊与规范治疗的讲座。

主讲专家：

宋小运，北京胸科医院胸外二科副主任医师。
梁博文，北京胸科医院中医科主治医师。
高雨农，北京大学肿瘤医院妇科病区主任医师。



宋小运正在教读者做乳房自检。

丛林摄

成年女性 100%都得

“乳腺增生就像是女人第三性征，几乎100%的成年女性都会得。即使没有症状，90%也都有病理学的表现。”

宋小运解释，虽然乳房并没有胀、疼或出现结节，但如果做乳腺组织的病理检测，会发现其实已经出现了增生特征。“出现乳房胀痛、结节时不要过分紧张，但也应掌握辨识和对付它的方法。”

月经前一周左右的乳房胀痛等都是正常，但如果疼得时间过长，持续六个月甚至更久并且影响正常生活，就要请专业医生辨证治疗。35~40岁的女性，最好每年都去专科门诊排查一次，月经后一周去检查最准确。

乳腺增生 离癌很远

“乳腺增生有病理性乳腺增生和非病理性乳腺增生。”人们平常所说的乳腺增生，并不是病理概念，这种乳腺增生和乳腺癌没有必然的关系，并且演变成癌症的概率很小。

和乳腺癌相关的增生一定是病理检查的结果，如果没有做过穿刺或手术所取得的组织病理学检查，就不能诊断是否为乳腺癌相关的乳腺增生。

目前，除乳头异样或溢液这两个可以观察发现乳腺癌早期症状，其他都要到专业机构通过影像方式确定，如乳腺X线、超声影像、乳腺核磁共振等方式来检查。

养好乳腺 先养肝气

“临床上，80%~90%的乳腺疾病都祸起气血不条畅”。梁博文说，中医讲“女子以血为先”，如果女性气血不足、气血失调，很容易就表现为乳腺增生乃至乳腺癌等疾病。

“女性进行自我调节，舒畅开朗的心情是第一位的。遇事不急、不伤春悲秋，就是保护乳腺的灵丹妙药。怒伤肝，人体的肝经就经过乳腺、绕乳头，因此肝气顺畅对女性乳腺健康有很大的影响。

盲目减肥也很伤气血。“脾虚有湿，却还是吃寒凉的减肥药或瓜果蔬菜减肥，只会更加损伤脾胃，这样不仅不能减肥，还最终导致气滞血瘀、出现乳腺增生等其它问题。

内膜异位 试管可孕

“引起子宫内膜异位症的真正原因，并不是很清楚，妊娠、哺乳对子宫内膜异位症的治疗有好处，生产多的似乎不易患此病，目前生活节奏的改变，妇女生育减少，此病好像就逐渐多了起来。”

高雨农说，医生对于子宫内膜异位症的人真正确定需要很长时间观察，建议患者一定去看医生。子宫内膜异位症，在允许的条件下给一些干预其实还是可以怀孕的，例如，试管婴儿，但病较严重的就可能影响怀孕。

子宫内膜异位引起的不孕治疗多采用假孕疗法，采用含有孕、雌激素的药物都可以造成假孕的效果。

活动背景：近日，北京老年医院为周边居民讲述了春季老年性多发病的预防与治疗。

老人练心肺 步行更有益

健康时报记者 李桂兰

“有些老年人出门以自行车或三轮车代步，车骑得相当轻松，而平地走路10~20分钟就累得气喘吁吁、上气不接下气，这说明平日里骑车的运动量并没有达到锻炼心肺的目的。”北京老年医院呼吸科主任医师冯俐解释。

希望通过踏车运动来锻炼心肺功能，只有在专业的康复训练师指导下进行。而对于居家老人，特别是有慢性肺病，如老慢支、肺气肿、肺间质纤维化的老年人，最好以徒步行走来锻炼自己的心肺功能。

可逐渐增加行走的时间和路程来锻炼。每天或隔天有规律地走路，距离逐步增加，时间控制在半小时到1小时，但是一定要坚持。给我们的肺部一定的压力，能让它逐渐适应较大的通气量。

活动背景：近日，创建“癌痛规范化治疗示范病房”学术交流会在中国人民解放军301医院举行。

癌痛服药： 别等疼了再服

健康时报记者 侯小晶

“有一些癌症患者在出现癌痛时才服用吗啡，从而使以后的癌痛治疗剂量更大且控制效果更差。”

中国人民解放军301医院肿瘤科副主任医师李方介绍，由于癌痛属于慢性疼痛，并不是服用药物止疼后就不再疼了，癌痛会反复出现。如果只是在疼痛时才服用药物，反复出现后再服用药物控制疼痛就要加大服用剂量且控制效果也不理想。

因此，癌痛患者最好按时服用吗啡药物，一般应选择缓释剂型，可以维持12个小时，在早8点晚8点分别服用，不管这个过程是否出现癌痛，服用药物可以使血药浓度一直维持在较平稳的程度，可以始终压着癌痛不再出现。

■ 医院信息

首都医科大学宣武医院：3月20日（周二）下午两点，神经内科副主任医师詹淑琴、李宁主讲“老年人睡眠问题”、“睡眠与养生”讲座，地点：首都医科大学宣武医院门诊楼三层会议室。

（胡 诚）

中南大学湘雅二医院：3月22日（周四）下午三点，老年内分泌科护师黄燕、内分泌科主管护师李再昭主讲的“糖尿病患者的家庭护理”、“糖尿病患者旅游期间的管理”健康教育讲座，地点：中南大学湘雅二医院门诊健康教育中心。

（王玉林）



“工作时脊椎酸胀了，我会找同事帮忙揉揉。”现场的听众跟专家交流，“这可不行，颈椎病人在未确诊前不要随意做按摩，随便一捏一按很可能会伤到你自己。”

“颈椎病怕别人乱动，也怕自己乱动，应对号入座。”白跃宏介绍，颈肩部疾病有100多种类型，不是光用手就能摸出来的，不确诊就做按摩其实

活动背景：日前，上海交通大学附属第六人民医院举办了“颈肩腰腿疼痛的治疗以及预防对策”讲座。

受访专家：白跃宏，上海交通大学附属第六人民医院康复医学科主任，骨科康复研究室主任，康复医学教研室主任，教授，博士生导师。

颈椎问题应对号入座

健康时报记者 董蕊 特约记者 顾海鹰

很危险。目前，超过50%的白领都患有不同程度的颈椎病，多数人会选择自己揉一揉，但并不会真正的引起重视。因此，白跃宏建议，上班族们在休息日，别都把时间花在睡懒觉上，应当抽空去医院给

自己的颈椎确诊。

现今，颈椎病康复操各种各样。“康复操应选择运动中或结束后24小时内颈肩部没有酸胀、疼痛等不适感为宜。白跃宏提醒，对别人有用的康复操，可能并不适合你。

记者手记：

平日总是感觉后颈部发僵，上臂也不灵活了。白跃宏医生给了我三个小建议：1、工作时保持正确的姿势。即身体坐直，胸部上挺、下颌微收，两眼平视电脑；2、工作30~40分钟就起身喝点水或上一下卫生间，换个姿势；3、不要让脖子受凉，出门时系上围巾。