



体检报告上的 “乳腺增生”会癌变吗？

秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

本期关键词：乳腺增生

本报记者 晏飞

实习生 侯路阳

近日，年届五十的李女士被体检报告单上的“乳腺增生”4个字搅得心神不宁。带着体检报告，她走进徐州矿务集团总医院甲乳外科主任、主任医师何跃君的诊室。“何主任，我这个增生严重吗？会不会变成乳腺癌？”李女士问出许多女性共同的疑虑。

乳腺增生 是情绪的“晴雨表”

“乳腺增生在中年女性中非常普遍，它本质上是一种良性的乳腺组织增生与退化性改变，并非肿瘤，更不是癌症的先兆。”何跃君给李女士吃了一颗“定心丸”。

乳腺可以看作是人体内分泌系统的“靶器官”，其状态深受体内雌激素、孕激素等激素水平的调控。“我们可以把乳腺增生理解为乳腺对自身内分泌功能紊乱的一种‘抗议’。当体内雌激素水平相对过高，或孕激素水平相对不足，导致内分泌失衡，就可能刺激乳腺腺体过度增生，并伴有结缔组织的生长，从而引发一系列症状。”何跃君指出，这种情况尤其好发于30岁至50岁的女性，其发生与长期的精神压力、情绪波动、作息不规律等导致的内分泌失调密切相关。

解读专家 何跃君

徐州矿务集团总医院甲乳外科主任、主任医师、副教授。江苏省抗癌协会乳腺癌专业委员会委员、徐州市抗癌协会乳腺癌专业委员会副主委、德国哥廷根大学附属医院访问学者，参与国家863计划等科研项目。擅长甲状腺乳腺疾病诊治，率先在徐州市开展超声引导下Encor乳腺微创旋切术，年手术量居前列。



乳腺增生有何症状？

何跃君介绍，乳腺增生主要给女性带来两方面的困扰，一是乳房的周期性疼痛，二是可能触摸到的结节或团块。

“体检超声提示的乳腺增生，是影像学上的客观发现。只要没有伴随严重的疼痛或者形成需要鉴别的肿块，一般情况下通过积极的生活调理和定期观察，症状是可以得到有效改善的。”

“绝大多数的普通型乳腺增生并不会直接转变为乳腺癌，它们二者是性质完全不同的疾病过程。”何跃君说，“但是有极少部分非典型增生，被认为是乳腺癌的危险因素之一，需要引起高度重视和严密随访，可通过专业的医疗检查，比如乳腺超声、钼靶，必要时进行穿刺活检，来明确增生的具体类型和性质。”

如何有效管理乳腺增生

对于像李女士这样诊断为良性乳腺增生的患者，何跃君特别强调了生活方式干预的重要性。

首当其冲的是情绪管理。女性朋友们要学会给自己减压，培养兴趣爱好，保持心情舒畅，这比任何药物都管用。在饮食方面，建议保持膳食均衡，多吃新鲜蔬菜水果和全谷物，还要尽量远离咖啡、浓茶、巧克力等含甲基黄嘌呤的食品。规律的作息同样至关重要，尽量避免熬夜，保证充足的睡眠。选择合适的、支撑力良好的内衣，以及坚持适度的体育锻炼，能促进全身血液循环和内分泌稳定，对改善乳腺健康大有裨益。

咳嗽一声 胯下一热 心头一紧 中医妙手解开“社交癌”之苦



本报记者 晏飞

实习生 侯路阳

每当冷空气来袭，50岁的王女士和她70多岁的母亲总是格外紧张，一声咳嗽、一个喷嚏，都可能让母女俩面临尴尬境地。王女士是公司中层，却因漏尿不得不使用纸尿裤；母亲更是连与老姐妹聊天都不敢超过半小时，生怕一不小心就“湿了衣裳”。

这困扰母女俩的“难言之隐”，正是被称为“女性社交癌”的压力性尿失禁。经朋友推荐，她们一同走进徐州市中医院妇科二病区主任蒋小飞的诊室。

咳嗽漏尿不再慌， 中医调理见成效

问诊得知，这对母女受“漏尿”之苦很久。王女士也想过外科手术治疗，但觉得这不是“致命”的病，一直没下决心。

蒋小飞为母女俩制定了个性化的治疗方案。经过几个疗程的治疗，王女士和母亲的生活发生了明显变化，王女士不再依赖纸尿裤，能自信地参与各种商务活动；母亲也能安心地和朋友们聊天话家常，不再受时间限制。

蒋小飞介绍，尿失禁虽然不会直接危及生命，但严重影响女性的生活质量和心理健康。随着人口寿命延长和机能减退，女性尿失禁发病率逐渐升高。但是很多女性尤其是

中老年女性认为这是“月子病”，没必要治疗或者羞于治疗而默默忍受。

脾肾气虚是病根， 中医内外兼治养盆底

从中医角度看，漏尿主要与脾、肾、肺等脏腑功能失调有关。蒋小飞解释：“中医将尿失禁分为脾虚气陷、肾气不足、肺脾气虚、肝经湿热等证型。治疗需辨证施治，比如常用的补中益气汤针对中气下陷，金匱肾气丸针对肾气不固，玉屏风散固表止汗，龙胆泻肝汤清利湿热。”

针对不同证型，中医院妇科盆底中心制定了系列治疗方案。除中药内服外，还有足浴、脏腑推拿、电针、穴贴等外治法，结合现代医学的生物反馈、电刺激、磁刺激等技术，形成中西医结合的治疗体系。

与手术治疗不同，中医治疗尿失禁强调整体调理和自然康复。“我们不仅在医院治疗，更教会患者日常自我调理的方法。”蒋小飞介绍了几个简单有效的居家保健方法：每日按摩关元、气海、三阴交等穴位，坚持做凯格尔运动锻炼盆底肌，同时控制体重、戒烟、减少咖啡因摄入，避免增加腹压的运动。

蒋小飞提醒，尿失禁是困扰许多女性的常见问题，不必因羞怯而默默忍受。及早评估、干预，完全能够改善症状，提高生活质量，重新享受健康、自信的生活。

本期专家 蒋小飞

徐州市中医院妇科二病区主任、妇科质控中心主任，医学博士、主任中医师、硕士生导师，曾赴北京安贞医院、北大肿瘤医院及西班牙巴塞罗那MTC进修。兼任中华中医药学会妇科分会委员、江苏省中西医结合协会盆底疾病分会常务委员、江苏省中医妇科学会委员、徐州市妇科肿瘤学专业委员会副主任委员等多个国家级及省市级妇科专业学会职务，主持省市级科研课题3项，并担任《江苏中医药》等杂志特约编辑。擅长妇科恶性肿瘤、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症及月经不调等疾病诊治。

