

■女性话题

乳腺结节



会发展为乳腺癌吗?

刘女士最近参加单位组织的体检时被查出“双乳实质性结节并多发钙化灶：BI-RADS 4a类，左乳多发实质性结节：BI-RADS 3类”，考虑为低度可疑恶性病灶，医生建议她到乳腺门诊就诊。刘女士十分担心，不知自己的乳腺结节会不会恶变成乳腺癌？

什么是乳腺结节？

乳腺结节通常指小于1厘米的肿块，患者一般没有明显不适，医生可以通过视诊、触诊、询问患者病史及影像资料等方面来评估结节风险，决定是否需要干预治疗。

视诊是指直接查看患者乳房的对称性、乳房皮肤状况及颜色变化，如有无红斑、水肿、皮肤溃疡、乳头糜烂、乳头溢液及乳头溢液的颜色等。触诊是医生通过直接触摸患者乳房，了解有无肿块，有无压痛等。询问病史可以了解患者年龄，有无家族史，肿块的生长时间、速度，有无疼痛等。对于可疑肿块，医生还会借助影像学检查，如B超、钼靶照片、乳腺核磁共振（MRI）等进一步判断肿块的性质。

乳腺结节的BI-RADS分类

许多患者在乳腺报告中会看到乳腺结节的描述和BI-RADS分类（分级），那么什么是BI-RADS分类呢？BI-RADS分类是根据影像学对肿块的描述，如边界、质地、血供等来评估肿块恶性程度。其中，1~2类没有恶变可能，3类恶性肿瘤可能性较小（<2%），4类有恶性可能（2%~95%），5类恶性可能较高（>95%），6类为病理确诊的恶性肿瘤。值得注意的是，BI-RADS分

类只是估计并非绝对，且不同医院、不同经验的医生也会有不一样的结果，所以这个分类只是参考，还得根据患者的其他风险因素，结合医生的体查及患者的病史对其进行综合判断。

如何对乳腺结节患者进行管理？

美国妇产科医师学会（ACOG）将乳腺结节患者分为30岁以下和30岁以上，有无可疑病灶，影像描述，以及BI-RADS分类几个方面进行管理。

例如，对于30岁以下、未发现可疑病灶的BI-RADS 1~3类患者可以随访，每6~12个月检查一次，如两年内结节无变化或缩小者，则不需要特殊处理；如果结节有增大或者BI-RADS级别增高者，则应通过穿刺或者切除活检。对于30岁以上、发现可疑病灶或影像BI-RADS 4~5类者，应予以穿刺活检或手术。

结节会增加患乳腺癌的风险吗？

一般来说，影像评估BI-RADS 2~3类、医生体查考虑为低风险病变，如单纯囊肿（囊壁不厚，囊内无分隔）、纤维腺瘤，这些病变基本不会进一步演化成为乳腺癌，此类患者定期复查即可，无需手术和药物干预。

对于4类以上或者医生高度怀疑的高风险结节，则需要进行穿刺活检或者手术切除来明确病理类型，如果病理提示良性病变，可以按照低风险结节处理方式予以观察，如果提示为非典型增生，或者其他增加乳腺癌风险的病变，如小叶原位癌、导管内癌等，则需要手术或者药物干预治疗。

积极干预 预防乳腺癌

首先，对于基因检测有家族性高风险患乳腺癌的女性，如果同时患有非典型增生、小叶原位癌者，进行乳房预防性切除，或药物干预，口服他莫昔芬3~5年，能够降低乳腺癌的发病机率。

第二，如果手术或穿刺病理明确有增加乳腺癌风险的疾病，如非典型增生、小叶原位癌、导管原位癌等，可以进行药物预防，口服他莫昔芬3~5年，绝经后也可以考虑AI类药物或者手术干预。

第三，健康的生活习惯、定期运动、控制体重指数、控制饮酒都可以降低乳腺癌的发病率；而初潮过早、绝经过晚、初次分娩过晚及哺乳持续时间过短等可能增加乳腺癌的发病率。

湖南省肿瘤医院乳腺外一科主任医师 胡小波
(通讯员 彭璐)

健康教育处方（2020版）

青少年肥胖

肥胖是在遗传、环境因素作用下，因能量的摄入超过消耗，导致体内脂肪积累过多的一种慢性代谢性疾病，严重影响青少年的身心健康，不仅会导致自卑、抑郁等心理健康问题，还会引起青少年高血压、糖尿病、血脂异常等疾病。如延续至成年，还会增加2型糖尿病、心脑血管疾病、不孕症、腰椎间盘脱出、痛风、胆石症、癌症等疾病的发生风险。预防和控制青少年肥胖的关键是养成良好的生活习惯。

●健康生活方式

□ 平衡膳食，食不过量，不暴饮暴食。

□ 食物多样，包括谷薯类、

蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等，控制每天的总能量摄入。

□ 不喝或少喝含糖饮料，少吃肥肉、油炸食品和高糖食品（甜点心、糖果、冰棍、冰激凌等）。

□ 减少在外就餐，鼓励在家就餐，烹饪时少盐少油少糖。使用小碗盛饭，控制进食速度（15~20分钟）。

□ 每天进行1小时左右的高强度的运动，如跑步、骑车、打球、游泳等，减少静坐时间，如看电视、玩手机、看电脑、打游戏等。

□ 养成早睡早起、不熬夜的习惯，每天保证8~10小时睡眠。

□ 积极缓解紧张情绪和压力，

保持心情舒畅。

●治疗与康复

□ 在医生指导下科学减重，调整饮食、运动、睡眠等生活方式，不盲目节食和减重。

□ 定期监测身高、体重和体重指数（BMI）变化，如体重增长过快，及时就医。

□ 出现血压、血脂、血糖、肝功能异常，及时就医。

□ 避免使用减肥药物和减肥手术。

□ 若发现心肺功能异常，应在医生指导下进行运动和治疗。

□ 减重成功后，依然要保持健康的饮食、运动方式，防止体重反弹。

国家卫生健康委员会官网

孕期便秘怎么办？

中医专家支招

33岁的王女士是位二胎孕妈，平时就有习惯性便秘的毛病，自怀孕5个多月后大便更是艰涩难解，每次需要用开塞露才能勉强解出一点，张女士只能在饮食上以蔬菜水果为主，不敢吃荤菜，可又害怕营养不良影响胎儿发育，很是为难。其实，怀孕期间有类似情况的孕妈很多，她们迫切需要中医专家帮忙支招，帮助解决便秘难题。

妊娠期

为什么容易便秘？

首先，妊娠期孕激素分泌增加，使肠道平滑肌张力减低，功能减弱，粪便在肠中积留时间过长，水分被吸收，造成大便干结；其次，随着胎儿长大，子宫压迫肠道，使肠内容物运动障碍，粪便滞留；第三，妊娠期胃酸分泌减少，导致胃肠蠕动减慢，引发肠胀气；第四，孕期运动相对减少，饮食更加精细而加重便秘。

中医如何调理

妊娠期便秘？

中医认为，孕期阴血下注冲任、胞宫养胎，致使肠道阴亏津少，肠道干燥，大便秘结。中医讲究“药食同源”，症状轻微者可以尝试从饮食方面进行调理，如黑芝麻糊、柏子仁粥、胡桃粥等。其次可以通过相应的穴位按摩推动经络气血的运行，促进胃肠动力，也能在一定程度上缓解便秘。中医认为，便秘的发生主要与大肠、肺、脾等脏器的功能失调有关，根据子午流注理论，手阳明大肠经气血在5:00~7:00最为旺盛，可以在该时间段通过按摩大横穴、天枢穴、关元穴和中脘穴四个穴位来刺激大肠经，促进胃肠蠕动，缓解便秘。

日常生活中

需要注意些什么？

有便秘困扰的孕妈们一定要及时治疗，否则容易引起痔疮、肠梗阻、直肠脱垂等并发症，甚至引起早产，危及母婴安全。首先要饮食上加以调理，如多吃富含纤维素的蔬菜、水果和粗杂粮，如芹菜、绿叶菜、萝卜、瓜类、苹果、香蕉、梨、燕麦、杂豆、糙米等；其次，养成定时排便的习惯，排便时不看手机、书报；第三，注意补充水分，每日至少补充1000毫升；第四，坚持适当运动，如散步、慢走、孕期瑜伽等，也可做些力所能及的家务，避免久坐久站；第五，保持良好的心情，及时调整不良情绪。

长沙市妇幼保健院中医科副主任医师 刘奇英