

乳腺结节 潜伏于乳腺的“不定时炸弹”

健康聚焦

●全媒体记者 黄宝琴 通讯员 黄黎明

随着社会的发展,女性对自身健康的重视程度不断提升,乳腺超声检查已经成为女性体检的必查项目。俗话说,“10个乳腺,9个结节。”那么,什么是乳腺结节?危险性大吗?需要手术吗?如何进行预防?带着这些问题,记者进行了采访。

健康常谈

『白发转黑』是虚假宣传堆砌的泡沫

●关育兵

在追求美丽与青春的浪潮中,各种神奇产品层出不穷,其中“黑发神器”备受追捧。这些产品往往打着“3天根治白发,自然洗黑”“纯植物配方,变黑发神器”等诱人旗号,通过网络平台大肆宣传,吸引了无数渴望永葆青春的消费者。然而,在这些华丽泡沫的背后,却隐藏着令人担忧的真相。

近日,《中国消费者报》的记者通过深入调查,揭露了“黑发神器”背后的诸多乱象。记者发现,一些商家将普通的洗发水冠以“草本配方”“专为白发人群研发”等旗号,声称能从根源解决白发问题,甚至提供了所谓的“白转黑”效果对比图。然而,这些产品往往只是普通的清洁用品,根本无法实现商家所宣称的神奇功效。更为恶劣的是,一些商家甚至伪造生产企业和产品信息,以次充好,肆意误导消费者。

比如,“黑汉芳五黑十萃洗发水”在多家网店热销,声称有“312位头皮毛发科博士”参与研发,其广告图片上的白发老人经过使用产品后头发瞬间变黑,效果惊人。然而,记者通过查询发现,该产品的生产企业信息与实际不符,且备案资料明确标注该产品并无黑发功效。类似的虚假宣传手段不仅严重损害了消费者的权益,更扰乱了市场的正常秩序。

这些“黑发神器”之所以能在市场上大行其道,一方面是因为商家利用了消费者追求美丽与青春的心理需求,进行夸大宣传;另一方面,也与监管部门对化妆品市场的监管力度不足有关。一些商家利用监管漏洞,肆意夸大产品功效,甚至伪造产品信息,以此来吸引消费者。

面对这一乱象,监管部门已经采取了一系列行动。福建省厦门市市场监管局等地开展了染发类化妆品专项检查,排查了多款宣传“银离子黑发”的染发类化妆品,并责令相关企业进行整改。然而,要想从根本上解决这一问题,还需要加强法律法规的制定与执行,提高商家的违法成本。同时,加强消费者的教育和引导,提高他们的辨别能力和维权意识也至关重要。

作为消费者,在购买化妆品时应保持理性,不要轻信商家的夸大宣传。要仔细查看产品的相关信息,如生产企业名称和地址、全成分列表、生产日期和保质期等,并通过正规渠道购买。对于已经购买的“黑发神器”,如果在使用过程中出现不良反应,应该及时就医并向相关部门举报。

此外,媒体和社交平台也应承担起相应的责任。在报道和推荐产品时,要进行严格的审核和把关,避免为虚假宣传提供温床。同时,对于已经曝光的虚假宣传行为,要及时进行曝光和谴责,形成全社会共同抵制虚假宣传的良好氛围。

总之,净化市场环境,保护消费者的合法权益,才能让消费者真正享受到美丽与健康。

正确认识乳腺结节及其分级

乳腺结节,又称乳房肿块或乳房肿块,是乳腺组织的形态学发生改变包括外伤或感染所致,无论是查体还是体检发现乳腺中的局部肿块,均可叫乳腺结节。常见于乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿、慢性乳腺炎、导管内乳头状瘤及乳腺癌等等。

那么,如何分辨乳腺结节是良性还是恶性呢?三明市第一医院乳腺科主治医师陈永添并没有马上回答这一问题,而是拿起一串葡萄形象地比喻道:“我们的乳腺组织就像一串葡萄,圆圆的葡萄像腺泡,连接葡萄的梗像乳腺导管。要判断乳腺结节是否良性,就像用纸巾包裹着一串葡萄,无法透过纸巾分辨出里面葡萄的好坏,因此需要借助乳腺彩超、乳腺钼靶或者核磁共振等其他影像学检查。”

目前,最常用的方法是乳腺彩超,超声结果采用BI-RADS分级对乳腺结节进行分级。那么检查报告上的1至6级,分别代表什么含义呢?

陈医生说:“这串葡萄我们仔细检查非常漂亮,没有坏果,这就是1级,提示影像学未见明显异常;这串葡萄有些非常大,梗非常粗,就像我们的乳腺增生,这就是2级,提示良性病变。但不管是1级还是2级,并不代表以后就没有问题,需要每年复查。”

那么3级又是什么样的呢?“这串葡萄,有些非常大,又硬又滑,这就是3级,提示良性的可能性大,高达98%以上,可以3个月—6个月复查;一颗葡萄的表皮虽然已经不再完整,但它并不影响周围,这就是4级,提示恶性率为2%—95%,需要行穿刺活检,尽早手术切除治疗;5级就像一颗烂掉的葡萄,不仅影响周围的组织,发展下去,可能导致整串葡萄全部烂掉,提示影像学高度怀疑恶性,得赶紧行穿刺活检,尽早治疗;还有一种就是6级,提示病理学已经确诊为乳腺癌,需要依据患者病情制定个性化诊疗方案。”

乳腺结节的诱因和症状

乳腺结节是女性乳房常见的疾病之一。那么,为什么会得乳腺结节呢?

“工作及生活压力大,作息不规律,经常熬夜,就会导致体内的内分泌失衡,从而产生乳腺结节。”谈及乳腺结节的病因,陈医生如是说。

是不是早点睡就不会有乳腺结节了?“单纯早睡是不够的,结节还和情绪有很大的关系。你有没有发现,当你生气的时候,经常会感觉到乳房有刺痛的症状,这就是产生乳腺结节的征兆。”陈医生补充道,除了情绪的问题,饮食也很重要,长期食用炸鸡、汉堡、奶茶、烧烤以及其他保健品之类的含有雌激素类的食物、药物,会对乳腺造成一定的刺激,增加产生乳腺结节的风险。

除此之外,产生乳腺结节的原因还有很多,如家庭遗传因素等等。BRCA-1和BRCA-2基因突变是遗传性乳腺癌相关基因。携带者患乳腺癌的风险非常高,对有家族史的高危人群可以进行基因检测。

此外,有乳腺腺及恶性肿瘤家族史,早初潮(12岁之前)、晚绝经(55岁之后),未生育或初产>35岁的高龄产妇,未哺乳,长期服用雌激素类药物,有乳腺囊性上皮增生等乳腺良性疾病史,尤其是非典型增生……存在以上情况的均属于乳腺疾病高危人群,需密切随访复查,必要时可行BRCA-1和BRCA-2等基因检测。

那么,乳腺结节有哪些症状呢?陈医生表示,乳腺结节通常表现为乳房上的肿块、疼痛、红肿、溢液或者溢血、乳头凹陷等等。如果出现无痛性的单发肿块、乳头溢血,乳腺上的橘皮样改变,乳头凹陷或偏斜,乳腺糜烂或大片的发红等要特别警惕乳腺癌的发生。

如何预防和治疗乳腺结节

很多女性朋友一旦发现乳房中存在结节,往往会引发焦虑、恐慌等不良情绪,甚至将其与乳腺癌相联系。然而,在陈医生看来,乳腺结节并不等同于乳腺癌,通过科学管理与预防,可以有效守护女性乳房健康。

定期的乳房自我检查对于早期发现乳腺疾病至关重要。“每月至少进行1次乳房自检。自检时要注意查看双乳是否对称,形态有无异常,乳头有无凹陷、指向改变,皮肤是否存在异常,是否有酒窝征、橘皮征;触摸时,看看双乳有无肿块,判断边界、活动度、皮肤紧张度,淋巴结,有无压痛;同时通过挤压查看有无乳头溢液,有无波动感。”陈医生补充道,记住自检口诀:乳房健康需自检,洗澡时,睡觉前,月经完后三两天,先举手,后叉腰,一看二触三挤压;左摸右,右摸左,左右对比仔细瞧;指腹触,指头捏,手指平移回腋窝。

除了进行自我检查外,还可以定期到医院进行专业的乳腺检查,这也是预防乳腺疾病的重要手段。目前,可以通过乳腺彩超、乳腺钼靶(乳腺X线)、乳腺红外线(乳透)、乳腺核磁共振、乳腺CT等检查乳腺健康情况。

如果发现了乳腺结节,该怎么办呢?陈医生表示,如果结节较小、形态正常且无明显症状,建议找专科医生就诊并进行定期监测;如果结节较大或伴有明显症状,建议进行手术治疗,避免进一步恶化。

乳腺结节虽然常见,但并不可怕。在陈永添主治医师看来,预防乳腺结节,除了医疗手段外,生活方式的调整同样重要。他建议女性朋友们保持良好的生活习惯,通过科学饮食、调节情绪、规律作息和选择舒适内衣等措施,有效降低乳腺结节的发生率。

健康现场



开展暴雨洪灾卫生应急综合演练

园档案馆旁地块举行“健康使命-2024”暴雨洪灾卫生应急综合演练。

演练场景模拟持续强降雨后,永安市某镇某村发生洪涝灾害,某村多处房屋受灾,当地停电,100余人被困,情况十分紧急。演练中设置了队伍拉动、营地建设、设备操作(含应急指挥车、无人机等)、紧急医学救援、传染病防控、心理干预治疗、野外生存等7个演练项目。各参演分队准备充分、反应迅速、配合密切,充分展现了

工作能力和精神风貌。

此次应急综合演练,通过以演促训、以练备战,达到了检验预案、磨合机制、熟悉流程、锻炼队伍的预期目标,提升了永安市突发事件医疗救援、传染病防控、心理危机干预等应急处置能力和水平,全力保障人民群众身体健康和生命安全。图为演练现场医护人员急救伤员。

(葛坤全 邱鹏飞 文/图)

健康课堂

冬日驱寒滋补养生粥七款

冬天喝粥有什么好处?中医认为,粥有和胃、补脾、养心、益肾、清肺、利肝、消渴、明目、通便和安神等多种功效,几乎把人体的五脏六腑都兼顾到了。而从营养学的角度看,《中国居民膳食指南》中的第一条就是“谷类为主,食物多样,粗细搭配”,而粥在这三个方面都得到了一定的体现。下面就为大家介绍七种适合冬天吃的养生粥。

南瓜枸杞小米粥

食材:小米、南瓜、枸杞、冰糖(喜欢甜的可以多加点)。

做法:

- 1.把准备好的南瓜切成小块,小米淘洗干净。
- 2.将小米放入锅中煮至黏稠,并将南瓜打成泥备用。
- 3.把南瓜泥缓慢倒入锅中并继续煮煮10分钟,最后加入枸杞、冰糖便可以出锅啦!

功效:具有健脾养胃、润肠通便、补虚安神的作用,特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血人群。

黑米核桃粥

食材:黑米50克、糯米30克、核桃适量。

做法:

- 1.先准备需要的原材料,50克黑米、30克糯米、核桃适量。
- 2.黑米和糯米清洗干净,放在碗中浸泡,核桃去壳,取出里面的核桃肉。
- 3.食材都准备好之后,放进电压力锅,选择高压炖煮,等它煮好。
- 4.煮好之后,出锅装碗,好喝的黑米核桃粥完成。

功效:具有补肾益气、养血活血、润肠通便等作用,适合冬季进补。

紫米红枣板栗粥

食材:紫米80克、枸杞3克、大米40克、红枣8个、板栗仁100克。

做法:

- 1.大米和紫米提前清洗浸泡1小时备用。
- 2.红枣洗净去核切成两半,枸杞洗净备用。
- 3.大米和紫米放进砂锅里,加适量的水,大火烧开后小火熬煮约30分钟至熟,其间记得用饭勺不时搅拌防止糊锅。
- 4.放入板栗仁,红枣再煮5分钟左右。
- 5.最后放入枸杞煮开即可出锅。

功效:具有补中益气、健脾养胃、滋阴润燥、养血安神的功效和作用。

红豆薏米乌梅粥

食材:红豆适量、薏米适量、乌梅6颗、红枣6颗、老红糖1块、清水1500毫升。

做法:

- 1.红豆红枣薏米提前一晚上洗干净用水浸泡。
- 2.锅中加水,将泡好的红豆、薏米和红枣放进去大火煮开转中小火先煮半小时。
- 3.乌梅洗干净,再准备一块老红糖。
- 4.半小时将洗净的乌梅放进去煮十分钟。
- 5.再将老红糖放进去用勺子搅拌均匀到红糖融化即可。

功效:具有清热解暑、利尿消肿、补血养颜等作用,适合冬季容易上火、皮肤干燥的人群。同时,红豆粥还能帮助减肥,是冬季养生佳品。

红薯燕麦粥

食材:燕麦片、红薯、红枣、玉米碴、大米、

做法:

- 1.红薯去皮切小块,红枣切开去核,玉米碴、大米洗净备用。
- 2.红薯丁先冲洗一遍,和红枣、玉米碴、大米、冷水一起放入锅中,同煮30分钟,然后用勺子将红薯压烂。
- 3.放入燕麦片再煮3—5分钟,燕麦煮到浓稠即可关火,按个人喜好放点冰糖。

功效:具有润肠通便、降胆固醇、提高免疫力等作用,适合冬季便秘、高血脂、高血压等人群。

山药薏米粥

食材:山药200克、小米若干、莲子30克、薏米100克、大枣5个、小米若干。

做法:

- 1.山药去皮,洗净,切成小块。
- 2.莲子、薏米提前浸泡。
- 3.将食材放入锅里,加入适量水,大火煮开后小火慢炖1小时,即可调味食用。

功效:具有健脾利湿、排毒养颜、清热消肿等作用,适合冬季湿气重、上火、皮肤粗糙的人群。

芡实百合粥

食材:茯苓15克、淮山药30克、麸炒白术15克、砂仁6克、粳米250克、百合10克。

做法:

- 1.将茯苓、淮山药、白术、砂仁、百合洗净。
- 2.加适量水,先浸泡30分钟,武火煮沸后文火熬煮30分钟,去渣留汁,与淘洗干净的粳米一起放入砂锅内,加适量清水,小火熬煮成粥。

功效:具有健脾补中,利水渗湿,安神养心。适用于慢性肝炎、脾胃虚弱、腹泻、烦躁失眠等症。

(聂勇)

无偿献血 爱心传承

献血服务热线:
0598-8299328

三明市中心血站