

乳腺癌的早期症状有哪些

□于虹斌

乳腺癌，这一常见于女性的恶性肿瘤，因其高发病率和潜在的生命威胁性而备受关注。然而，乳腺癌并非不可战胜。通过了解其预警信号，可以早期发现并采取相应措施，从而提高治愈率，改善生活质量。

乳腺癌的预警信号

乳房肿块或结节:乳房肿块或结节是乳腺癌最常见的预警信号。这些肿块通常无痛，质地较硬，与周围组织分界不清。如果发现乳房内有这样的肿块，应及时就医检查。

乳房皮肤变化:乳房皮肤可能出现多种变化，如红肿、增厚、橘皮样变等。这些变化可

能是乳腺癌的迹象，一旦发现应及时就医。

乳头溢液:非哺乳期女性乳头出现溢液，尤其是血性溢液，可能是乳腺癌的信号。此时应立即就医，进行进一步检查。

乳房疼痛:虽然乳房疼痛并非乳腺癌的典型症状，但持续性的乳房疼痛或触摸时疼痛加剧可能与其他乳腺疾病有关，建议就医检查。

乳房形状改变:乳房形状的改变，如乳头回缩、乳房皮肤凹陷等，可能是乳腺癌的迹象。一旦发现这些症状，应立即就医。

淋巴结肿大:腋窝淋巴结肿大可能与乳腺癌有关。如果

淋巴结持续肿大，建议就医检查。

其他症状:除了上述症状外，乳腺癌患者还可能出现其他症状，如乳头瘙痒、乳房灼热感等。这些症状并非乳腺癌的典型表现，但是一旦出现，也应引起足够的重视。

早期发现乳腺癌对于提高治愈率至关重要。早期乳腺癌的肿瘤较小，尚未扩散至其他部位，此时采取手术、放疗、化疗等综合治疗手段，治愈率相对较高。

应对方法与建议

乳房自查:女性应每月进行一次乳房自查，注意观察乳房内是否有肿块、皮肤是否有

变化等情况。自查时应在洗澡后或躺下时进行，以便更好地触摸乳房。

定期体检:建议女性定期进行乳腺彩超检查、乳腺X线摄影(乳腺钼靶)等体检项目，以便及时发现乳腺癌的预警信号。

保持健康生活方式:均衡饮食、适量运动、保持心情愉悦等健康生活方式有助于降低乳腺癌的发生风险。

及时就医:一旦发现乳房异常症状，如肿块、疼痛等，应立即就医检查。在医生的指导下进行进一步检查和治疗，以便早期发现乳腺癌并采取有效的治疗措施。

(作者供职于山东省海阳市人民医院肿瘤科)

女性应该了解的妇科常识

□刘祥枝

很多女性对宫颈柱状上皮异位存在一定误区。很多人从网络上、朋友口中或某些非专业医疗场所听说过这个词，并对此感到担忧和困惑。但实际上，宫颈柱状上皮异位并不是一种真正意义上的疾病。

宫颈柱状上皮异位不是病

宫颈柱状上皮异位虽然听起来严重，却并非真正的妇科病，而是一种自然的生理现象。宫颈柱状上皮异位是宫颈内部细胞向外生长的现象。许多女性对此并不了解，可能会因此误认为自己需要接受治疗。宫颈柱状上皮异位的程度被分为几个等级，只有重度宫颈柱状上皮异位才需要医学干预。在治疗宫颈柱状上皮异位时，应该选择正规的医疗机构，在专业医生的指导下进行治疗。

宫颈柱状上皮异位的病因

宫颈柱状上皮异位的发生并非单一原因所致，是多种因素相互作用

的结果。其中，宫颈炎和性生活不洁是比较常见原因。营养不良和内分泌紊乱等身体内部因素也会导致宫颈柱状上皮异位。同时，情绪问题、饮食不当等外部因素也会对宫颈健康产生不良影响。因此，女性在日常生活中应注意个人卫生，养成健康的生活方式，预防宫颈柱状上皮异位。

妇科洗液并不是万能油

当私处出现不适时，如瘙痒或异味，许多女性倾向于使用妇科洗液。但这种依赖实际上会对女性的阴道造成潜在危害。过度使用妇科洗液会破坏阴道的自然菌群平衡，导致阴道炎。因此，女性应谨慎使用妇科洗液，每天使用清水冲洗私处即可，保持私处的清洁和舒适。

定期更换卫生用品

女性来月经时，要注意卫生。为维护私处健康，应选择纯棉且透气性

好的卫生用品。纯棉材质的卫生用品亲肤舒适，还能有效防止细菌滋生。但只是选择合适的卫生用品还不够，还应该及时更换卫生用品，最好每隔3小时更换一次，以减少细菌滋生。另外，分泌物较多的女性会在非月经期使用护垫。但护垫的透气性较差，长时间使用会导致细菌滋生。因此，使用护垫的女性一定要注意及时更换，保持私处的清洁和干燥。

子宫肌瘤并不是癌症

子宫肌瘤并不是一种恶性肿瘤，只是一种良性肿瘤。与癌症相比，子宫肌瘤病变的可能性极低。通常子宫肌瘤的生长速度较慢，多数情况下不会对身体造成严重危害。只有当子宫肌瘤过大或生长位置特殊，才会引发一些症状，如月经不规律、腹部不适等。

(作者供职于河南省辉县市孟庄镇卫生院)

女性几个重要时期的保健

□王丽云

妇科疾病困扰着许多女性，发病率居高不下，威胁着女性的健康和生活质量。了解相关保健知识，能增强女性的健康意识，还可以在日常生活中更好地预防和治疗妇科疾病。

青春期的注意

青春期是少女生长发育的重要时期，身体各项机能迅速成熟。但很多少女为追求时尚和美丽，采取过度减肥或偏激的饮食方式，这会导致内分泌系统失衡，影响身体各部位的正常成长和发育。特别是不恰当的减重方法会打断正常的生理发育节奏，为健康埋下隐患。因此，青春期并非减重的好时机，而是应该注重营养平衡，合理运动，确保身体健康。

生育期注意调养

常言道：“月子调养得当，健康伴随一生。”妊娠期和产后的月子期，对于女性来说，是一次难得的养生和身

体恢复的机会。该时期的调养关乎母体的健康成长，还会影响胎儿发育。因此，女性要充分利用这一时期，通过均衡的营养摄入、合理的工作安排、恰当的运动锻炼，强化身体素质，为母婴健康奠定坚实基础。

更年期的保养

通常，女性在49岁左右步入更年期，随之而来的是潮热、盗汗等身体不适症状。为平稳度过该时期，预防诸如骨质疏松症、气血不足、眩晕、耳鸣等更年期常见疾病，前期的调养十分重要。通过调整饮食结构、增加适量运动，并在医生建议下进行药物治疗，可以有效缓解更年期症状，延缓身体机能衰退，提升更年期的生活质量。

经期保健

在月经期间，女性身体处于相对脆弱的状态，这时妇科疾病的风险也会相应增加。根据中医的建议，女性

在经期应该格外注意自我保护。在饮食上，要避免摄入寒凉和辛辣等刺激性食物，这些食物会加重身体的不适感，甚至引发或加剧妇科疾病。与此同时，还要做好保暖工作，防止寒邪入侵，影响身体健康。另外，经期女性还要避免过度劳累，以免耗伤气血，影响身体的恢复。

情绪管理

在中医的理念中，情绪状态和妇科疾病之间存在着紧密的联系。持续的精神压力、过度的焦虑及抑郁，会成为诱发妇科疾病的潜在因素。因此，掌握情绪调节的技巧，保持心灵的愉悦和宁静，在预防妇科疾病中占据重要地位。通过调整心态和情绪管理，女性可以更有效地降低妇科疾病的发生风险，维护身心健康。

(作者供职于山东省临沂市中医医院)

母婴血型不合引起新生儿溶血病

□李 宁

新生儿溶血病是指母子血型不合，母亲体内产生与胎儿血型抗原不配的血型抗体，这种抗体通过胎盘进入胎儿体内引起同族免疫性溶血，常见于Rh血型系统和ABO血型系统的血型不合。导致新生儿溶血的其他原因还有红细胞酶或红细胞膜的缺陷，但是这些都有专有的名称，只有血型不合的溶血称为新生儿溶血病。

新生儿溶血病主要发生在母亲为O型血，而新生儿为A型或B型血的情况下。这是因为O型血的母亲体内可能含有抗A或抗B的抗体，当这些抗体与新生儿体内的A型或B型红细胞结合时，就会导致红细胞破坏，引发溶血。此外，Rh血型不

合也可能导致新生儿溶血病，但通常第一胎不发病。随着怀孕次数的增多，发病概率会增加。那么，如何避免母婴血型不合引起新生儿溶血病呢？

输血与血型匹配

对于未生育的女性来说，如果因为某种原因需要输血治疗，那么选择与自己血型相匹配的红细胞就显得尤为重要。这是因为如果输入了不匹配的血型，外来的红细胞抗原可能引发免疫反应，增加未来生育时新生儿溶血病的风险。因此，在输血前，务必进行血型检测 and 匹配，确保输入的红细胞与自身血型完全相符。

抗-D免疫球蛋白的使用

Rh阴性血型的女性怀孕

时，如果胎儿是Rh阳性，那么母体就可能产生针对Rh抗原的抗体。这些抗体有可能通过胎盘进入胎儿体内，导致新生儿溶血病。因此，对于Rh阴性血型的女性，在二次妊娠前使用抗-D免疫球蛋白是一个有效的预防措施。抗-D免疫球蛋白可以中和母体内的Rh抗体，降低二胎发生Rh血型不合导致的溶血病的风险。当然，使用抗-D免疫球蛋白需要在医生的指导下进行，确保安全性和有效性。

宫内输血与供血源匹配

对于已经发生宫内贫血的胎儿，为了纠正胎儿的贫血状态，可能需要进行宫内输血治疗。然而，宫内输血并不是一

个简单的操作，要求供血源与母体的红细胞抗原相匹配。如果供血源与母体的血型不匹配，那么输入的血液会引发更严重的免疫反应，加重胎儿的病情。因此，在进行宫内输血前，必须进行严格的血型检测和匹配，确保供血源的安全性和有效性。

除了以上预防措施外，孕妇在妊娠期间定期进行产检也是预防新生儿溶血病的重要手段。在首次产检时，孕妇应该进行ABO血型和Rh血型的检测。如果存在ABO系统或Rh系统的血型不合情况，就需要进一步进行红细胞抗体筛检。抗体筛检的结果可以帮助医生了解孕妇体内是否存在针对胎

儿红细胞的抗体，从而预测新生儿溶血病的风险。如果抗体筛检结果为阳性，那么孕妇就需要在医生指导下进行更频繁的监测和预防性治疗。

此外，孕妇还应该注意保持良好的生活习惯，避免接触不良环境和有害物质，降低新生儿溶血病的风险。同时，孕妇还应该保持积极乐观的心态，避免过度焦虑，这样有助于维持身体的健康。

避免母婴血型不合引起的新生儿溶血病需要全方位的预防和治疗措施，从婚前检查到孕期监测再到分娩护理，每一步都非常重要。

(作者供职于郑州市第六人民医院输血科)

母乳喂养是婴儿成长过程中最为自然、健康的喂养方式。母乳中不仅富含丰富的营养物质，还能提供婴儿所需的免疫物质，有助于预防疾病，促进婴儿健康成长。本文将详细介绍母乳喂养的知识与技巧，帮助新手妈妈科学哺乳。

母乳喂养的重要性

母乳中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养物质，能够满足婴儿的生长发育需要。母乳中还含有多种免疫物质，如抗体、免疫因子等，能够帮助婴儿抵抗疾病，提高免疫力。母乳喂养还有助于促进母婴情感交流，增进亲子关系。

母乳喂养的注意事项

哺乳姿势:正确的哺乳姿势有助于婴儿顺利吮吸到乳汁，同时避免新手妈妈的乳房受伤。建议新手妈妈采用坐姿或侧卧姿势，将婴儿头部轻轻托起，使其与乳房保持适当角度。

哺乳时间:母乳喂养应遵循按需哺乳的原则，即根据婴儿的需求进行哺乳。处于新生儿期的婴儿，胃容量较小，需要频繁哺乳；随着婴儿的成长，哺乳次数会逐渐减少。

乳房护理:哺乳前，新手妈妈应清洗双手和乳房，确保乳房干净清洁；哺乳后，可用温水清洗乳头，避免乳汁残留，导致乳腺炎。同时，新手妈妈应关注乳房的健康状况，若出现红肿、疼痛等症状，应及时就医。

母乳喂养的常见问题

乳汁不足:部分新手妈妈在哺乳初期可能会遇到乳汁不足的问题，此时可通过增加哺乳次数、多喝水、多吃富含蛋白质的食物等，来提高乳汁分泌量。同时，保持良好的心情和充足的休息也有助于乳汁分泌。

乳头疼痛:在哺乳过程中，乳头可能会受到婴儿吮吸的刺激，导致疼痛。新手妈妈哺乳后，可用温水清洗乳头，避免乳汁残留，之后可以涂抹乳头霜或橄榄油，减少乳头受损。若乳头疼痛持续不减或加重，应及时就医。

婴儿拒绝母乳:有时，婴儿可能因为各种原因拒绝母乳。此时，新手妈妈应检查哺乳姿势是否正确、乳汁分泌是否充足，以及婴儿是否有口腔不适等问题。同时，新手妈妈还可以尝试使用不同的哺乳姿势或方法，引导婴儿接受母乳。

如何科学哺乳

合理安排饮食:新手妈妈在哺乳期间应合理安排饮食，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆类、新鲜的蔬菜和水果等，同时，避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物。

保持良好的心情:心情的好坏直接影响乳汁的分泌。新手妈妈应保持愉快的心情，避免过度焦虑、紧张、抑郁。家庭成员也应给予新手妈妈足够的关心和支持。

定期检查:新手妈妈在哺乳期间应定期到医院进行乳腺检查，确保乳房健康。同时，注意观察婴儿的生长发育情况，若发现异常，及时就医。

总之，母乳喂养对婴儿的成长发育具有重要意义，通过了解和掌握正确的哺乳方法和注意事项，新手妈妈可以更好地进行科学哺乳，促进婴儿健康成长。

(作者供职于山东省滕州市妇幼保健院)

中西医结合治疗盆腔炎

□张利娜

盆腔炎性疾病简称盆腔炎，是女性上生殖道的一组感染性疾病，主要包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎、盆腔脓肿及生殖器结核，属于中医“妇人腹痛”的范畴。

病因和症状

盆腔炎的病因包含产后、流产后感染，子宫腔内手术操作后感染，经期及产褥期手术不良，下生殖道感染，邻近器官炎症等。中医认为，基本病机为邪毒入侵，客于胞宫，滞于冲任，化热酿毒，则高热、腹痛不宁；若湿热内侵，与余血相搏，阻滞冲任，瘀结不畅，瘀热互结，滞于少腹，伤及任带，则腹痛、带下日久，缠绵难愈。常见的表现为下腹痛或下腹坠胀、腰酸、阴道分泌物增多。腹痛呈持续性，活动或性生活后加重，严重者可出现发热、寒战甚至高热等。若未得到及时、彻底治疗，可导致不孕、输卵管妊娠、慢性盆腔痛及炎症反复发作，严重影响女性的身心健康。

中西医结合治疗来帮忙

其实，中医治疗方法对于慢性盆腔炎的疗效颇佳。中医治疗分内治和外治两大类。内治法最主要就是中药口服，也是较常见的治疗方法。盆腔炎在中医妇科学中有很多证型，分别为湿热瘀结、热毒炽盛、寒湿凝滞、气虚血瘀、气滞血瘀等。针对各种类型的盆腔炎，中医会通过舌苔、脉象来辨证施治，从而对症下药。当然，也有些患者因为中药口味苦、服用时间长等不愿口服中药。那么，此时外治法便可派上用场。

科学哺乳促进婴儿健康成长

□张红英

如何早期发现子宫腺肌症

□黄 炎

子宫腺肌症作为妇科领域的一种常见病与疑难病，困扰着很多女性。子宫腺肌症是指子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层，导致子宫肌层肥厚，并可能伴随月经周期性腹痛、月经异常等症状。超声检查以其独特的优势，为子宫腺肌症的早期发现和精准诊断提供了强有力的支持。

痛经是子宫腺肌症的常见症状之一，且往往呈进行性加重，严重影响女性的生活质量。此外，月经异常也是子宫腺肌症的常见表现，包括经期延长、月经量增多等。这些症状不仅影响女性的日常生活，还可能对生育能力造成潜在威胁。因此，早期发现并诊断子宫腺肌症显得尤为重要。

超声检查作为现代医学的重要手段，利用声波在人体组织中的传播和反射原理，能够实时、动态观察子宫的内部结构。在子宫腺肌症的诊断中，超声检查具有无创、可重复、操作简便等优势，成为医生们的得力助手。

在超声检查的帮助下，医生可以清晰地观察到子宫的大小、形态及肌层的回声情况。在子宫腺肌症患者中，超声检查通常会发现子宫肌层内出现不均匀的回声区。这些回声区可能呈现为低回声、等回声或高回声，反映了病变组织的存在。此外，超声检查还可以观察到子宫肌层的厚度和质地，以及是否存在结节或包块等情况。

除了普通的超声检查，彩色多普勒超声检查在子宫腺肌症的诊断中也有着广泛的应用。通过观察子宫肌层内的血流情况，彩色多普勒超声检查可以进一步判断病变的性质和严重程度。在子宫腺肌症中，由于病变组织的存在，血流信号可能会出现异常，如血流丰富、血管走行紊乱等，这些都是诊断的重要依据。

然而，需要强调的是，虽然超声检查在子宫腺肌症的诊断中具有很高的准确性，但并非绝对。在某些情况下，为了更准确地判断病变情况，医生可能还需要结合其他检查手段，如磁共振成像、宫腔镜检查等。这些检查方法各有特点，可以互为补充，提高诊断的准确性。

此外，还需要关注子宫腺肌症的预防。保持良好的生活习惯、避免过度劳累、定期进行妇科检查等都是预防子宫腺肌症的重要措施。对于已经确诊的患者，除了积极治疗，还应保持良好的心态，积极配合医生的治疗建议，以期早日康复。

(作者供职于河南电力医院特检科)

(作者供职于河南省辉县市中医院妇产科)