



# 关爱乳腺健康 绽放美丽光芒

对于中国女性而言，胸口方寸总有些难以启齿，女性在事业、生活、家庭角色的切换中常忽视乳腺健康问题。婚前、孕期、产后、哺乳期，每个阶段乳腺都可能面临不同的问题和风险。武进人民医院南院乳腺外科长期关注被乳腺疾病和其他乳腺问题困扰的人群，通过科普宣教使得“早筛查、早诊断、早治疗”的就医理念深入百姓心中，帮助更多女性重回并保持健康、有质量的生活状态。

副主任医师沈伟娟详细询问了周女士的情况，结合影像学检查，发现周女士右乳2点钟距乳头约3cm有一肿块，大小约1.2×0.8cm，质软、边界清除，有压痛感；此外，周女士的双乳重度下垂，夏天出汗多，胸部下方的皮肤起了红疹。周女士自述，胸部下垂确实给日常活动增加了不便，肩膀、背部都有酸胀疼痛的感觉，以前不觉得这是大问题，但随着年龄的增长，胸部下垂带来的负担确实比以前严重了。

与周女士充分沟通后，沈伟娟团队为其实施了右乳腺损伤切除术+双乳下垂上提术，很好地解决了周女士的烦恼。术后周女士恢复良好，沈伟娟叮嘱其出院后也要定期复查，关注自身的乳腺健康。

## 专家提醒

很多女性朋友在确保乳腺健康的前提下，往往会有更进一步的追求，这可以让她们有更好的身体及心理状态面对生活。近年来的诊疗工作中，乳腺外科医生经常会碰到因为胸部过大、下垂严重前来就诊咨询的患者。

沈伟娟表示，有的人体形偏胖，过大的胸部让运动、日常劳作都困难重重；有的则是哺乳期结束后，体重回到孕前

## 专家名片



水平，但胸部的下垂却无法自行恢复；对于爱美的女性而言，乳房过大难以买到合适尺寸的内衣，穿衣容易没有造型感。从健康的角度来看，乳房过大人群的正常脊柱生理曲度和受力点会受到影响，导致驼背等脊柱变化，进而造成脊柱受力不均，出现腰酸背痛的症状，甚至压迫神经；平躺睡觉时，乳房过大人群的胸部常有压迫感，影响呼吸；下垂的胸部容易引起胸部下方的皮肤湿疹，尤其是天气炎热时，出汗后瘙痒不适。

针对胸部过大人群想要改善胸部形态的需求，武进人民

医院乳腺外科团队根据不同人群的情况制定了个性化手术方案，如垂直上蒂巨乳缩小术；双环形巨乳缩小术，同时行下垂上提悬吊术伴脂肪抽吸术。手术技术成熟，创伤相对较小，术后当天就能下床自由活动，生活能够自理。

## 科室介绍

武进人民医院乳腺外科成立于2000年，在乳腺癌的治疗方面，依据患者的病期、病理及分子分型，对乳腺癌患者实行系统化、规范化、个体化终

**沈伟娟** 武进人民医院南院58病区（普通外科）副主任（分管乳腺外科），副主任医师。南京医科大学医学硕士，在临床工作数十年，擅长各种乳腺良恶性肿瘤的诊断和治疗，能熟练开展各种乳腺手术，包括乳腺肿块的微创手术、乳腺癌的保乳根治术、乳腺癌的重建手术、乳腺术后的修复手术、腋臭的微创手术等，有丰富的临床经验。在全国核心期刊上发表了多篇乳腺疾病的相关文章。

专家门诊时间：周一全天（本部）周三上午（南院）

身治疗和随访。治疗方法包括：手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗以及生物免疫治疗。手术治疗包括：乳腺癌改良根治术、乳腺癌保乳根治术、乳腺癌前哨淋巴结活检术，以及各型乳腺癌术后乳房再造修复手术，使患者获得更好的生活质量，更加满意的外形。

在乳腺美容整形方面，团队积极开展了多例腔镜下假体隆胸术、脂肪填充术，还有巨乳缩小术、乳腺下垂上提术等。科室全体医护在乳腺的治疗和美容上不断精进，努力满足各类患者的不同需求。（武进医宣）

## 典型病例

### 乳腺肿块困扰多年 手术治疗一朝纾解

今年53岁的周女士半年前在当地医院体检时，发现右侧乳房有肿块，近来时有时针刺样疼痛感，至武进人民医院南院乳腺外科寻求治疗。乳腺外科

## 秋季皮肤瘙痒或是疾病信号

随着天气逐渐转凉干燥，不少老年人会出现皮肤瘙痒不适，甚至奇痒难耐的情况。伴随年龄增长，皮肤中的油脂和水分含量逐渐减少，变得干燥敏感，一旦遇到冷热变化等外部刺激就容易诱发瘙痒。但诱因不止于此。

### 年龄越大发病率越高 皮肤瘙痒病因各不同

皮肤瘙痒是老年群体的常见病，可能出现在全身任一部位。60岁以上老年人发病率超过20%，并且年龄越大发病率越高。

皮肤瘙痒可能是罹患某些疾病的信号。最常见的是过敏性疾病，如湿疹、皮炎、光过敏等。糖尿病患者易受细菌、病毒感染而诱发皮肤瘙痒，在糖尿病后期，瘙痒会进一步加重。由于血液中尿素和尿酸等代谢物无法排出体外，慢性肾炎患者，尤其是出现尿毒症的患者，容易引发全身顽固性瘙痒，奇痒难耐。瘙痒还是部分肿瘤疾病的临床表现。实际上，大多数肿瘤都可因癌细胞和代谢物刺激神经末梢，引起全身性皮肤瘙痒。

专家提醒，老年患者因基



础病较多，常同时使用多种药物，一些药物也会引起皮肤瘙痒，如治疗心血管疾病的药物和抗生素。

### 别盲目使用土办法 应及时到正规医院就医

当出现皮肤瘙痒时，不少患者不是第一时间就医，而是选择用各种各样的土办法解决，出现一些误区。

许多患者会用热水烫洗皮肤，认为可以杀菌止痒。实际上，多次冲洗会使皮肤丢失更多油脂和水分，让皮肤更加干燥，瘙痒会变得越发剧烈。

还有的患者用花椒水、生姜、大蒜等擦拭瘙痒部位，这类食物对皮肤刺激性大，易使受损的屏障变得更加薄弱，从

而形成恶性循环，越刺激，瘙痒越严重。

还有不少老年患者担心，皮肤瘙痒是由于自己对食物过敏。一出现症状就全面忌口，导致营养不良，皮肤水肿、瘙痒的情况更加严重。专家表示，食物对皮肤的影响因人而异，老年瘙痒患者更需要均衡饮食，少吃辛辣食物，但不要盲目忌口。

日常皮肤护理要注意合理洗浴。洗澡时间不宜过长，15~20分钟为宜；洗浴时多用温水，避免过度烫洗；使用弱酸性沐浴露代替碱性肥皂；沐浴完成后建议大面积涂抹润肤露，起到补水保湿修复皮肤的作用。如果瘙痒严重，应及时到正规医院就医。

（浙江老年报）

## 胃口太好可能带来健康风险

常言道“能吃是福”，那么，饭量大的人真的更健康吗？

浙江医院老年病科副主任徐立宇表示，食量大小除了与胃容积相关外，还与大脑对于胃体积的感知相关。胃口好的人，胃容量不见得比胃口差的人要大，只是胃的弹性较好，再加上长期摄入大量食物，会让胃壁变厚，胃的蠕动速度加快，食量也越变越大。

对于老年人来说，饭量太大，吃得太饱，可能会带来一些健康问题。如多余的营养物质在体内堆积，导致身体肥胖。

“太能吃”也有可能影响大脑功能。大脑内有个叫海马体的区域，负责控制学习和记忆功能。饱餐后，海马体数量会明显减少，长期饱餐容易导致记忆功能受影响，且饱食后大

量血液进入胃肠道进行消化，大脑也容易因此出现供血不足，导致人特别困倦，反应迟钝。

此外，摄入过量食物，还会让肾脏负担加重。大量非蛋白氮需要通过肾脏代谢，容易诱发肾脏功能损伤，还容易患胆结石、胆囊炎、结石等疾病。

《柳叶刀·发现科学》上曾发表过一项研究，研究人员对受试者进行饮食控制，12~24个月后，热量限制组的体重下降，脂肪量减少。研究人员认为，普通人管住嘴就可以让健康水平得到提升。

针对这一研究结果，徐立宇提醒，少吃确实可能有助于延长寿命，但对于是否要限制饮食，需要根据个体的不同情况，盲目节食同样对健康不利。（浙江老年报）

