

乳头溢出不明液体 专家提醒勿大意

□ 鞠圣娇 郭霞

从发现左侧乳头有暗红色液体溢出,到完成肿瘤切除手术,42岁的市民王红丽(化名)这十几天的经历可谓惊心动魄。

“从未想过癌症会发生在自己身上,更没想到一次偶然的机会发现了它。”3月19日,王红丽对聊城市第二人民医院两腺外科医师吕昭宝说。2月底,王红丽洗澡时发现左侧乳头有暗红色液体溢出,仔细查看内衣,发现有暗红色痕迹。因为没感觉到痛、痒,王红丽没想太多,第二天来到聊城市第二人民医院两腺外科就诊。

吕昭宝听完她的叙述,告诉她这种情况叫“乳头溢液”,有生理性、病理性

两种。前者多指女性妊娠期、哺乳期或断奶后,单侧乳房、双侧乳房流出的少量液体,多为白色乳汁样或无色透明样,这种乳头溢液会随着孕期、哺乳期的结束而消失,围绝经期女性乳头受挤压后出现少量溢液也是正常的。而病理性溢液可能是因为垂体、甲状腺等疾病导致的体内激素水平紊乱、一侧乳房单孔乳管病变等,如乳腺导管扩张、乳腺导管内乳头状瘤、乳腺癌。除了乳白色溢液,乳头溢液还有血性溢液、浅红色溢液、脓性溢液等不同性状,这些背后是不同疾病所致。血性溢液主要见于乳腺导管内乳头状瘤及乳腺癌;浅黄色溢液多见于乳腺囊性增生、乳腺导管扩张症、乳腺导管内乳头状瘤;脓性溢液多为炎性病变,包括急性慢性乳腺炎、乳腺导管扩张合并感染,

可伴有疼痛。

听到这些,王红丽开始担忧。医师建议她通过乳管镜检查找到真正的病因。乳管镜又称电子乳腺纤维内窥镜,操作时,医师将一根直径为0.75mm的内窥镜由乳腺导管口插入,通过监视器一边观察乳腺导管内情况一边向乳腺导管末梢前进。整个检查过程10—15分钟。由于注射了麻醉药物,患者不会感到痛苦,而且,乳管镜操作方便、创伤小,能够直观了解乳管腔内情况,已成为乳头溢液病因诊断的首选手段。

在检查过程中,吕昭宝发现进镜存在困难,进镜2cm后好像存在肿物等情况,诊断报告为“左乳导管内乳头状肿瘤”。这是发生在导管上皮的良性肿瘤,一般认为是癌前期病变,癌变率为5%—12%。王

红丽接受了手术,最终病理诊断为导管内乳头状癌及导管原位癌。导管原位癌是乳腺癌中的一种,此时癌细胞只是局限在上皮细胞内,没有出现浸润性癌,也没出现转移。由于就医及时,王红丽为自己争取了最佳治疗时机,术后无须放化疗。可以说,罹患癌症的她幸运的是。

吕昭宝提醒市民,出现不明原因的乳头溢液后,要尽快就医,由医师判断是否需要进一步检查,并遵医嘱进行治疗。男性也有可能出现乳头溢液,同样不能掉以轻心。“相对女性而言,男性虽然罹患乳腺疾病的概率较低,但出现乳头溢液、乳房肿块等疾病后,仍然不能忽视。”吕昭宝说。

鱼山镇卫生院:

志愿服务温暖群众就医路

本报讯(鞠圣娇)“大爷,你来挂号带身份证了吗?”“每层楼都有饮水机,水有点烫,接水时小心点……”3月18日,鱼山镇卫生院,身着红马甲的付存玲在一楼门诊显眼位置,为前来就医的群众提供帮助。

门诊志愿者是鱼山镇卫生院“全员志愿者”工作的一部分。门诊志愿者是患者进入医院后接触的首位医护人员,承担着“引路人”的职责。2023年4月,鱼山镇卫生院设置了志愿者服务岗位,开展“志愿者在身边”“爱心导诊”等服务,号召全院青年职工上岗担任志愿者,为就医患者提供“三代四送”服务。

卫生院志愿者还走出医院,结合义诊、健康咨询等活动,开展志愿服务。去年,服务队走进乡村开展“情暖夕阳红”

关爱空巢老人志愿服务活动,志愿服务队与空巢老人聊家常、讲科普,为他们测量血压,提醒他们身体不适要及时就医等,并留下联系方式。

3月5日,学雷锋纪念日当天,医院把志愿服务与学雷锋活动相结合,为辖区内65岁以上老年人提供免费健康体检服务,讲解低盐饮食等健康知识,发放限盐工具和健康知识手册等,共服务群众100余人。

“开展志愿服务是拉近患者与医院距离的重要途径,今后,我们将继续围绕满足群众需求,有针对性地开展各类服务活动。”鱼山镇卫生院党支部书记、院长方大光说,以后医院将不断深化志愿服务内涵,让志愿者成为群众的传声筒,改善群众就医环境。



3月18日,东阿县铜城街道社区卫生服务中心组织新时代文明实践志愿者进社区、进村庄,为65岁以上老年人、残障人士等群体进行免费体检,让居民在家门口享受优质健康服务。
本报通讯员 丛本强 摄



心灵甘露

口述:聊城市心理健康服务中心心理治疗师 范新刚

采访整理:鞠圣娇

睡眠对我们至关重要,它可以帮助我们恢复精力、解除疲劳。短时间睡不好会导致情绪变化,长时间睡不好会影响注意力、导致认知功能障碍,记忆力、判断力下降,会引发身心健康问题。然而,因为各种原因,不是每个人每天都能睡个好觉,甚至有的人长久忍受着失眠的痛苦。我从很早就开始研究睡眠问题,接待了不少睡眠障碍患者,也有很多进行心理咨询的来访者说自己睡不好。

放平心态,正确看待睡眠

睡眠质量高的人,很难体会睡不好是什么感觉,有的是入睡困难,有的是睡后易醒,有的是睡不踏实。怎么判断睡得好不好呢?简单方法就是看睡醒后的精神状态,是不是摆脱了疲劳。一般来说,普通成年人每天需要6—8个小时睡眠,也有人每天睡得比较少也能保持旺盛的精力,这是睡眠的“量”。睡眠的“质”与深度睡眠有关,深睡眠只占整个睡眠时间的25%。研究表明,只有在深度睡眠的情况下,人才能够得到充分休息,消除疲劳、增强免疫力、恢复体力。根据脑电波和生理表现不同,一个大约90分钟的睡眠周期可以分成非快速眼动期、快速眼动期。非快速眼动期又分为四级,分别是睡眠潜伏期(一级)、浅睡期(二级)、深睡期(三级、四级)。人在快速眼动期会做梦,这时候醒来,会对梦记得比较清楚。如果一直无法进入深睡眠,身心疲惫无法

充分缓解,醒来就可能感觉“没睡好”“脑子很累”。

年龄、性别、遗传、心态、居住环境等因素都可能影响睡眠。如果睡不好,可以先分析原因。有的人喜欢在睡前玩手机,这就导致脑子很清醒。还有的老年人,有时候白天会打盹,而一个人一天的睡眠量是一定的,白天睡多了,晚上就睡不好。还有的人,可能只是自我感觉睡不好。之前,我在病房值夜班时,有的患者说自己一晚上没睡觉,但我每次去病房时,发现她都睡得很好。

睡不好可能是身心不适的表现。如果总是睡不好,可以到医院睡眠医学科就诊,在排除可能存在的身体疾病后,看看是不是存在心理疾病,若存在则需要采取相应的干预措施。如果只是短期睡不好,建议不要太放在心上,如果太在意睡眠这件事,甚至因

为睡不好而害怕睡眠,可能会陷入恶性循环。曾有患者说自己离不开助眠药物,但是有一次他出差忘了带药,索性躺在床上也自然入眠了,可见心态对睡眠也是有一定影响的。

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠 人人共享”。想睡个好觉,可以尝试这些方法:养成良好作息习惯,保持适宜的睡眠环境,不要在床上做与睡眠无关的事,尤其是不玩手机。躺到床上睡不着时,可以起床走一走,睡前也可以泡泡脚等,这都有利于睡眠。

