

乳腺增生的有关知识

乳腺在内分泌激素,特别是雌激素、孕激素的作用下,随着月经周期的变化,会有增生和复旧的改变。由于某些原因引起内分泌激素代谢失衡,雌激素水平增高,可以出现乳腺组织增生过度 and 复旧不全,经过一段时间以后,增生的乳腺组织不能完全消退,就形成乳腺增生症。乳腺增生是指乳腺上皮和纤维组织增生,乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长。乳腺增生症是女性最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。近年来,该病发病率呈逐年上升的趋势,年龄也越来越低龄化。

乳腺增生的临床表现:在不同年龄组有不同特点,未婚女性、已婚未育、尚未哺乳的妇女,其主要症状为乳腺胀痛,可同时累及双侧,但多以一侧偏重。月经前乳腺胀痛明显,月经过后即见减轻并逐渐停止,下次月经来前疼痛再度出现,整个乳房有弥漫性结节感,并伴有触痛。35岁以后妇女主要症状是乳腺肿块、乳痛,触痛较轻,且与月经周期无关。用手触摸乳房可摸到大小不等、扁圆形或不规则形、质地柔韧的结节,与皮肤及深部组织无粘连,可被推动。45岁以后常表现为单个或多个散在的囊性肿物,边界清楚,多伴有钝痛、胀痛或烧灼感。由于病因来自身体内分泌功能紊乱,故除乳房方面的症状外,同时还可出现月经不规律、脾气不好、易怒、爱出汗等症状。就乳腺增生症的临床表现而言无特异性,很多乳腺良、恶性疾病都可以出现乳房疼痛及乳腺结节,鉴别诊断很重要。乳腺增生症可以并发乳腺肿瘤,包括乳腺癌。故此,乳腺增生症的诊断应首先除外乳腺良、恶性肿瘤。

乳腺增生的预防:①建立良好的生活方式,调整好生活节奏,保持心情舒畅。坚持体育锻炼,积极参加社交活动,避免和减少精神、心理紧张因素。②学习和掌握乳房自我检查方法,养成每个月1次的乳房自查习惯。自查最佳时间应选择在月经过后或两次月经中间,此时乳房比较松软、无胀痛,容易发现异常;已绝经的妇女可选择每月固定的时间进行乳房自查。自查中如发现异常或与以往不同体征时应及时到医院就诊。③积极参加乳腺癌筛查或每年1次乳腺体检。