

以更高的标准为广大妇女健康保驾护航

衡阳市妇幼保健院乳腺外科近日加入湖南乳腺甲状腺外科联盟并成为理事单位

■本报记者 刘 臻
通 讯 员 雷林宸

本报讯 近日，首届“湖南乳腺甲状腺外科联盟”大会在长沙成功召开。联盟大会由湖南省人民医院作为首届主席单位进行组建，大会产生了10个副主席单位，9个常务理事单位及10余个理事单位。衡阳市妇幼保健院乳腺外科成为首届“湖南乳腺甲状腺外科联盟”理事单位，雷鸣医生当选为第一届湖南省健康管理学会乳甲健康管理专业委员会委员。该科室负责人易朝锋主任表示，科室将以这次授牌作为契机，以更高的标准为广大妇女健康保驾护航。

近30年来，我国乳腺癌发病率以每年约2-3%的速度增长，成为威胁女性健康的“头号癌症杀手”。乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌五大类乳腺疾病也愈加高发。

衡阳市妇幼保健院乳腺外科于2017年正式开科，在医院党委的大力扶持、兄弟科室鼎力协助及乳腺外科全体同仁的共同努力下，门诊及住院病人明显增加。目前，该科室对乳腺增生症、哺乳期乳腺炎及非哺乳期乳腺炎、乳腺良性肿瘤等乳腺疾病的治疗具有丰富经验，下一步计划开展乳腺癌根治术、乳腺良性肿瘤微创旋切术、乳头内陷外固定术、乳头肥大缩小术等。

衡阳市妇幼保健院还引进了最新一代的钼靶检测仪。此外，乳腺外科和放射科携手，为雁城妇女进行定期体检，对体检异常的女性及门诊患者进行的合理筛查、进阶式诊断、影像定位联合微创活检技术，可大大提高广大“无症状”患者的早期癌检出率。

相关链接：

B超检查单上说的“乳腺结节”指的是什么？到底是不是癌？

其实，所谓的“结节”并不是一种疾病。许多乳腺的病变都可能表现为“结节”，比如乳腺增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺炎、脂肪坏死或组织损伤、乳腺癌等。不同的乳腺疾病表现出来的“结节”往往各有特点，比如结节的质地、形状、血流供应、活动度以及结节增长的速度等都不尽相同。

除此之外，是否伴随有乳房疼痛、乳头溢液、乳头内陷等情况，是否有肿瘤家族史，这些对“乳腺结节”的诊治都是重要的信息。乳腺超声、钼靶、乳腺核磁等检查有助于“乳腺结节”的诊断和鉴别，而最确切的诊断还是依赖病理学检查。

乳腺增生，随着月经周期胀痛

乳腺增生是目前乳腺疾病中发病率最高的一种疾病，也是本“筐”里装得最多的一种乳腺结节。主要表现为乳房的周期性疼痛和乳腺内触及结节等。很多乳腺增生患者在进行乳腺B超检查时，都能发现报告单上提示有多个低、无回声结节。

乳腺增生所表现出来的结节通常在双侧乳房内都能摸到，在月经来潮前更为明显，同时伴有乳房发胀、疼痛等现象；月经来潮后，随着疼痛的缓解，多数朋友的乳腺“结节”质地会变得很软，甚至消失。

浆细胞性乳腺炎，溢液、肿块、脓肿、瘻管

浆细胞性乳腺炎是一种好发于非哺乳期，以导管扩张和浆细胞浸润为基础的慢性非细菌性炎症。大多数患者有先天性乳头完全凹陷或呈中央乳管部分凹陷；也有一部分绝经后的女性，由于卵巢

功能减退、乳腺导管退行性改变而发病。

浆细胞性乳腺炎在临床上常分为溢液期、肿块期、脓肿期、瘻管期。当病变处于肿块期时，通常就能在乳晕周围摸到结节，大的可达到10cm以上。这种结节往往质地硬且韧，边界模糊，与皮肤有粘连，而且很快结节就会出现红肿、疼痛，范围扩大，并逐渐化脓溃破，形成瘻管。

但也有一部分患者的结节可以持续三五年而始终不红肿化脓。当乳腺结节位于乳晕周围，忽大忽小，曾经破溃流脓，同时存在先天性乳头凹陷，这时就要考虑浆细胞性乳腺炎的可能了。

乳腺纤维腺瘤，光滑的疙瘩

乳腺纤维腺瘤是乳腺的一种良性肿瘤，多见于青年女性。典型的纤维腺瘤摸起来就像个光溜溜的玻璃弹珠，活动性非常好；有时因为位于乳腺组织深层，被上面的乳腺组织覆盖着，或者比较小摸起来不太清楚。在B超或钼靶检查中，大多数情况下都可以发现实质性的、包膜完整的肿块。

乳腺癌，凹凸不平的硬疙瘩

乳腺癌的结节形状多样，多数质地较硬，表面不平整，甚至摸起来就像一块石头一样；有的也因恶性肿瘤类型富含细胞，摸起来比较软，甚至有囊性的感觉。与良性肿瘤相比，恶性肿瘤的活动性较差。

注意：结节越小，上述特征就越不明显，有时可能很难与良性结节相鉴别。最终乳腺癌的诊断还要依赖病理学检查。

总而言之，为了更早地发现病情，平时要注意乳房的自检，定期体检，一旦发现异常可通过钼靶检查、活检等，以便及早确诊疾病、及时治疗。

衡阳市妇幼月嫂提升培训班开讲



学员合照

■本报记者 刘 臻
通 讯 员 雷林宸

本报讯 吃好月子餐是产妇坐月子关键，那什么是健康、科学的月子餐？是奶奶年代的红糖小米粥，还是妈妈年代的荷包蛋、姐姐年代的鸡汤？衡阳市妇幼保健院母婴中心、衡阳市妇幼职业培训学校专家表示，所谓健康、科学的月子餐并不拘泥于某一种食材，而是在于各类食材的荤素、营养搭配。

为了产妇吃对吃好，既能调理身体，又能起到滋养的作用，使每一位妇幼月嫂能够更好地掌握月子餐营养知识，进一步提升月嫂的厨艺技能，8月23日、24日，衡阳市妇幼保健院母婴中心、衡阳市妇幼职业培训学校开设了为期两天的产褥期营养师培训班，制作高阶月子餐。

在为期两天的培训班上，专家就药膳月子餐中食材温热寒凉等属性如何搭配、产后分阶段调养、催乳怎么吃、防便秘怎么吃、防忧郁怎么吃等课题进行了深入浅出的讲解。学员们纷纷表示，此次培训班的课程干货满满，让她们受益良多。



月嫂学员们学习制作面点

15支健康科普宣传队角逐讲解赛决赛

2019年衡阳市护理妇产科护理年会暨健康科普讲解赛举行

■文/本报记者 刘 臻
通 讯 员 雷林宸
图/袁 龙

本报讯 8月31日，由衡阳市护理学会、衡阳市妇产科护理专业委员会主办，衡阳市妇幼保健院承办的2019年衡阳市护理妇产科护理年会暨健康科普讲解赛在西湖饭店举行。

会议邀请到湖南省儿童医院、中南大学湘雅医院等省市级护理专家授课，与护理同仁们共商护理学科发展事宜。

会议还打破了常规的专家讲、学员听的课堂模式，举行了健康科普讲解赛，来自南华大学附属医院、衡阳市市直及部分县(市)区医疗机构的15支健康科普宣传队伍参加了讲解赛决赛。她们或说或唱，或表演情景剧，或演示健康操，将多元化的传播形式融入到健康知识讲解中，使得枯燥抽象的文字知识变得生动有趣，直观易懂。

“健康中国2030”规划纲要将实现人民健康提高到国家战略层面，而加大健康科学知识宣传力度，建立健全健康



比赛现场

促进与教育体系，提高健康教育服务能力，普及健康科学知识，是促进全民健康的重要环节。

此次大会不仅推动了衡阳市妇产科

护理工作向更高的水平迈进，同时也采用群众听得到、听得懂、听得进的方式方法普及健康知识和技能，倡导健康生活方式，为建设健康衡阳起到了促进作用。