

乳腺增生 甲状腺结节 真是被气出来的?

如今,乳腺增生、乳腺增生、甲状腺结节已经成为很多年轻人体检报告上的高频词。这些身体问题到底和精神压力大、爱生气有没有关系?且听医生详解。

爱生气为身体埋下多个祸根

工作压力山大、熬夜是家常便饭,情绪常在焦虑和暴躁间游走……已经成了不少年轻人的生活常态。相关数据显示,我国大城市中50%—70%的女性患有乳腺增生,且多发于25—45岁,大多数患者有压力大、焦虑、爱生气的表现。此外,我国甲状腺疾病患者已超2亿人,并且女性的甲状腺发病率高于男性。

长期压力过大和易生气,的确容易导致多个器官或者系统的亚健康,甚至疾病的发生。

容易出消化系统的的问题 可能导致胃肠功能的紊乱,使人出现食欲不振、消化不良,有的还可能会出现便秘,严重者会发生胃炎、胃溃疡等情况。

可能出现精神系统的问题 严重的压力影响可能会使人出现心烦意乱、焦躁不安、失眠早醒等情况,严重者可能会发生焦虑或者抑郁。

容易导致甲状腺和乳腺疾病的发生 长时间的情绪波动以及压力大,会导致内分泌功能失调,可能会出现甲功异常、甲亢、甲减等等。

女性患者还会出现乳腺增生。长期的气滞血瘀、气滞郁结,还会导致结节的发生,甲状腺结节、乳腺结节就会随之而来。

当然,长期压力过大、易生气还会导致其他器官系统的一些问题,比如

女性出现妇科系统问题,如月经紊乱、月经失调等等。

乳腺增生、增生多数是良性 六个因素诱发乳腺结节

遗传因素 家族内的女性如果有乳腺增生病史,下一代的年轻女性更容易出现乳腺增生。

精神因素 长时间的焦虑、压抑、容易生气,这些不良习惯容易导致体内激素水平发生改变,从而导致乳腺结节的发生。

长期熬夜 熬夜可导致体内内分泌紊乱,从而诱发乳腺增生。

感染性因素 比如乳腺部位受到细菌感染、炎症反复刺激,也容易诱发乳腺增生。

饮食因素 高油、高脂、高糖、高热量的食物摄入过多,也会导致乳腺结节的发生。

不明成分保健品摄入 有些保健品成分不明,其中可能含有大量的雌激素,会影响女性的正常内分泌水平,增加患乳腺结节的风险。

引起疼痛的是乳腺增生

日常生活中可以自我察觉到乳腺结节的出现吗?一般来讲,大多数的乳腺结节不会有太明显的症状,多数是在体检过程中发现的。但也不排除乳腺增生与乳腺增生同时出现,这种情况下可能会出现疼痛,这种疼痛并不是乳腺增生引起的,可能是由于乳腺增生。

如果经过乳腺超声检查没有发现明显异常,或者仅仅发现了乳腺增生,这种乳腺疼痛其实不用过于担心,并且大部分乳腺增生和增生都是良性

的,通过改变生活习惯和饮食可以得到一定的缓解。

乳腺结节里包括乳腺增生的结节、纤维腺瘤,甚至乳腺癌。不同的情况,治疗的方案不一样。

比如,乳腺增生引起的结节,多数情况下保守治疗就可以;如果是乳腺纤维腺瘤,若其增长较快、体积较大则需要手术切除;就乳腺癌而言,需要进行综合治疗,包括手术治疗、内分泌治疗,甚至可能需要化疗、放疗、靶向治疗等等。

甲状腺结节记得定期复查 以下是结节的最常见诱因

遗传 与乳腺增生一样,甲状腺结节也与遗传因素有关,在有甲状腺疾病家族史的家庭中,出现甲状腺结节的风险会明显增高。

缺碘 碘摄入不足或者碘摄入过多,都会导致甲状腺结节的增生。

甲状腺激素不足 在青春期、妊娠期时,身体对于甲状腺激素的需求会增加,在这种情况下,如果体内的甲状腺激素不足,甲状腺就会产生代偿性的增生和结节。此类情况无须担心,适当摄入碘就可以解决问题。

药物 一些药物会诱发甲状腺结节,比如磺胺类、硫氧嘧啶类的药物,所以我们在用药时一定要遵医嘱。

辐射 头颈部放射线的辐射会明显增加甲状腺结节和甲状腺癌的发生率。

不良情绪和生活习惯 这也是最为常见的情况,长期的情绪波动、不良的生活作息也会导致甲状腺结节的增生。

绝大多数结节很难自主发现

一般来讲,甲状腺结节的发生非常隐秘,多数甲状腺结节比较小,这种情况下它不会有任意的症状,所以绝大多数甲状腺结节都是在体检过程中发现。如果甲状腺结节已经长得非常大,通过观察就可以看到颈部有明显隆起,这种情况下也有可能发现,但绝大多数甲状腺结节很难自主发现。

甲状腺结节绝大部分是良性的,不用过分担忧。

但需要提醒大家的是,如果初次发现甲状腺结节,一定要在3—6个月内复查一次,观察结节有没有明显增大或者形态变化。对于大小长期稳定且小于1厘米、无明显症状的甲状腺结节,建议每年复查一次就可以。

做好这几点让结节绕道走

适量摄入碘元素 保证碘元素摄入的同时,不要吃过多的海鲜。

进行体育锻炼 适当的运动可以增强体质,提高身体的抵抗能力。

远离放射源和电离辐射 拍X光片时,应尽量避免或保护好甲状腺部位,儿童和青少年更需避免。

保持情绪稳定 精神、情绪波动过大容易导致甲状腺激素分泌紊乱,也会导致结节的发生。要避免过度激动、悲伤、焦虑等,尽量学会调节自己的情绪,保持心情愉快。

不要胡乱用药 服用药物一定要在专科医生的指导下服用。

规律作息 尽量少熬夜,也不要过度劳累,避免因机体生物钟紊乱造成结节进一步增生。 据《北京青年报》

无锡市、区卫生监督机构

来我市学习交流 口腔诊疗机构智能监管系统

卫生监督之窗

□本报通讯员 卫监

我市口腔诊疗智能监管系统自2021年项目建设至今,已经积累了丰富的实战经验,取得了各级领导的肯定。3月5日,无锡市卫生健康委综合监督处处长司马骏等一行来到我市,学习交流我市口腔诊疗机构智能监管系统平台建设相关经验。

无锡市、区卫生监督机构一行人员在常州市北极星口腔医院(青枫院区)观看非现场执法实时情况、实时预警系统、口腔诊疗监管平台的具体操作演示。交流会上,常州市卫生监督所副所长张耀忠、钟楼区卫生监督所所长付卫东先后向调研组就项目实施情况、前期招标采购工作情况、设备安装选点情况以及截至目前项目运维期间发现待解决的问题、困难等方面作了详细说明。张耀忠表示,常州市口腔诊疗机构智能监管系统是我省卫生监督信息化领域的重要创新手段,是“互联网+监管”监督模式的探索成果,相信此次交流必将提升两市卫生监督执法水平及信息化工作。



西湖街道社区卫生服务中心

获评“优秀志愿服务项目”奖

□本报通讯员 王梓桦

3月6日,武进区西湖街道开展“湖安行”先锋联盟成立暨学雷锋志愿服务活动。西湖街道社区卫生服务中心获评“优秀志愿服务项目”奖。

在活动现场上,该中心志愿服务代表接过证书,代表着中心成为先锋联盟的一员,争做先锋使者,护航健康湖湾。仪式结束后,中心的医护人员在广场上开展健康义诊志愿服务活动,为前来咨询的社区居民耐心讲解糖尿病、高血压等慢性病的科普知识,并根据病情提醒他们日常生活注意的细节。医护人员为现场广大群众测量血压,普及卫生健康知识,提供健康咨询,发放各种宣传资料等服务,受到大家的欢迎。

经过多年发展,该中心志愿服务队伍志愿者人数达70人,年度开展志愿服务活动40余次。志愿服务队伍始终践行“奉献、友爱、互助、进步”精神,贯彻“服务他人、奉献社会”志愿服务理念,以实际行动为居民健康“保驾护航”。



□本报记者 陈荣春 通讯员 李社莹

在“三八”国际劳动妇女节来临之际,市一院群团工作处、妇联组织女职工代表近40人,开展蛋糕DIY烘焙活动。活动现场气氛热烈,处处都充盈着奶油的香甜气息,大家享受着动手带来的乐趣,不仅愉悦了身心,也真切感受到市一院大家庭的温暖与关怀。



预防校园传染病,专家提示注意这些问题

春季常见的校园传染病可分为三大类:

- 一是 **呼吸道感染病**
比如流感、新冠
- 二是 **经消化道传播的传染病**
比如感染性腹泻
- 三是 **发热伴出疹的传染病**
比如手足口、水痘、麻疹、猩红热等

近日,多地疾控中心发布提示,目前仍处于冬春季呼吸道传染病高发季节,要警惕流感等呼吸道传染病。在学生数量众多的校园里,传染性传染病将呈现哪些特点,如何做好预防?对此,记者采访了清华大学第一附属医院感染科主任张维燕。

张维燕表示,春季常见的校园传染病有:呼吸道感染病,比如新冠和流感;经消化道传播的传染病,比如感染性腹泻;发热伴出疹的传染病,比如手足口、水痘、麻疹、猩红热等。

“前一段时间流感比较流行,人群普遍易感。学生由于集体活动相对比较聚集,有孩子感染就容易造成传播。此外,大家对接种流感疫苗接受度不太高,也是造成流感容易流行的原因之一。”张维燕分析。

“同样是感染流感,大部分接种过疫苗的孩子明显病程更短,恢复更快。”结合门诊情况,张维燕提示,接种疫苗是降低感染流感的重要途径,尽管接种疫苗后难以完全杜绝感染,但可以有效减少感染发病和重症发生的风险,因此建议在流感季节来临前进行流感疫苗接种。

“现在很多学生都养成了勤洗手、勤通风的习惯,在咳嗽、打喷嚏时,也有意识用纸巾或手肘遮挡,并及时洗手。”张维燕表示,良好卫生习惯对预防校园传染病起到了积极意义,就目前情况看,大部分校园传染病流行的风险并不高。

预防校园传染病,提高自身抵抗力也是重要的一环。“但值得注意的是,肥胖和缺乏锻炼正在日益影响孩

子的身体健康。”张维燕表示,在接诊过程中,孩子饮食不健康、不合理状况比较多,肥胖比较常见,体育运动又比较少,导致抵抗力弱,容易感染疾病。

数据显示,我国6—17岁儿童青少年超重肥胖率接近20%,6岁以下儿童超重肥胖率大概是10%。“开学之后孩子学习压力大,运动时间相对减少,家长要督促孩子加强体育锻炼,避免久坐。既可以增强孩子免疫力,还能缓解孩子学习压力,避免孩子处于亚健康状态。”张维燕说。

“处于急性感染期的儿童青少年,不建议进行运动锻炼,应尽量休息,保证充足的睡眠时间。”张维燕补充说。

据人民网

党建共建, 深化眼健康科普

□本报通讯员 王惠

3月10日下午,常州日报社第二党支部与常州爱尔眼科医院支部在常州爱尔眼科医院举行了党建共建签约仪式。

会上,常州爱尔眼科医院支部书记杨宏雷陪同常州日报社第二支部党员代表参观了常州爱尔眼科医院各科室及眼健康科普展馆,大家进一步学习了眼健康科普知识,并深入了解了常见眼病的危害。座谈会

上,双方分别介绍了党组织的基本建设、党建工作开展情况以及未来业务发展规划。

杨宏雷表示,医院紧跟集团步伐,始终坚持党建引领眼健康、赋能医院高质量发展。健康中国,科普先行。作为专业的眼科医疗集团,医院将继续充分发挥自身优势造福常州百姓眼健康,以高频次、高质量的科普动作引导人们树立科学的眼健康理念、提高眼保健意识。

市肿瘤医院

开启“医防融合·常有健康”慢病管理行动

□本报通讯员 杜菁

3月6日下午,市肿瘤医院十五病区护士站热闹非凡,来自医院十四、十五、十六等病区的患者及家属约30人端坐在护士站边上的区域,等候内分泌科主任赵江波开讲。

活动现场,赵江波利用图文并茂的PPT,深入浅出地讲解“三高”的预防、治疗及家庭管理,并时不时与病患及家属互动交流,赢得现场观众的一致好评。

“每周三,我们都会安排一场科普讲

座,主要与慢病管理有关,这是我们支部党建与业务深度融合的一个探索,也是提升医疗品质改善患者就医体验的举措之一,旨在延伸专科内涵,通过医疗与科普相结合,提高慢病患者的自我健康管理能力。”医院内科第二党支部书记张莉说,“我们已经把全年的讲座计划安排好了,党员专家带头,起到了党建引领的作用。”

张莉介绍,全年健康讲座内容涵盖了多个与健康息息相关的主题,包括但不限于心血管疾病预防、阿尔茨海默症的早“防”早“智”、糖尿病健康管理等。



天使志愿服务一周活动安排

时间	地点(线上平台)	志愿服务内容	志愿服务开展单位
3月12日(周二)14:00—15:00	腾讯会议APP	新生儿常见问题及处理	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月12日(周二)15:00—16:00	腾讯会议APP	新生儿听力筛查	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月13日(周三)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	孕期瑜伽	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月14日(周四)13:30—15:00	常州市新北区爱迪儿童康复中心	儿童语言发育家庭指导	常州市儿童医院
3月15日(周五)14:00—15:00	腾讯会议APP	孕产期营养	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月16日(周六)09:00—10:30	门诊产科二楼B1—08	准妈妈训练营	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月16日(周六)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	生育舞蹈	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区

各种眼疾的福音来啦!

丽明堂眼部调理中心免费体验三天

全国连锁丽明堂眼部调理中心告知,仅以下人群可享本次优惠:
眼干、眼涩、眼疲劳、近视、弱视、远视、散光、白内障、青光眼、视网膜、老花眼、飞蚊症、结膜炎、角膜炎、干眼症、黄斑变性、眼底出血、迎风流泪等各种眼部问题。
北京丽明堂慢性眼病中医药研究

院,独创“开障复明疗法”首度引入我市。三大护眼体验:中药洗眼、中药熏蒸、穴位按摩,进店免费体验3天。真金不怕火炼,效果不怕体验,每天仅限前十名。
报名热线:89961155
地址:劳动西路二号世纪明珠园9号商铺(兰陵桥北)

健康服务

常州市第一人民医院	地址:局前街185号	电话:0519-68870000
常州市第二人民医院城中院区	地址:兴隆巷29号	电话:0519-88104931
常州市第二人民医院阳湖院区	地址:滆湖中路68号	电话:0519-81099988
常州市中医医院	地址:和平北路25号	电话:0519-88124955
常州市口腔医院(市中医医院钟楼院区)	地址:北直街61号	电话:0519-86804028
常州市第三人民医院	地址:兰陵北路300号	电话:0519-82009999

常州市肿瘤(第四人民)医院	地址:新北区红河路68号	电话:0519-69806980
常州市妇幼保健院	地址:钟楼区丁香路16号	电话:0519-88581188
常州市儿童医院	地址:中吴大道958号	电话:0519-69808328
常州市第七人民医院	地址:延陵东路288号	电话:0519-69800506
常州市疾控中心	地址:泰山路203号	电话:12320
常州市卫生监督所	地址:泰山路199号	电话:0519-86608357
常州市德安医院	地址:丽华北路157号	电话:0519-68016199

第904医院常州医疗区	地址:和平北路55号	电话:0519-83064102
武进人民医院	本部:永宁北路2号	电话:0519-85579150
(常州市第八人民医院)	南院:武进区滆湖东路85号	电话:13915837120
武进中医医院	地址:湖塘人民西路6号	电话:0519-86582737
北极星口腔医院连锁	钟楼机构、武进机构、新北机构、天宁机构、青枫机构、溧阳机构	电话:0519-81899999
常州现代口腔门诊部	荷花池店:钟楼区荷花池公寓19-1	电话:0519-88120611
	九州店:钟楼区兰陵九州新世界四楼	电话:0519-88120633