

乳头有溢液，需警惕乳腺疾病 乳管镜火眼金睛揪出“真凶”

虽然高龄，但右乳头竟然开始溢液！起初，赵女士发现自己乳头有溢液，可临床体检未发现肿块，便以为并无大碍，但该现象持续了半年之久，甚至开始溢血，她这才意识到问题的严重性。前不久，她来到江门市五邑中医院就诊，接受乳管镜及系列检查后，被诊断为早期乳腺癌。

江门市五邑中医院心胸乳腺外科主治医师钟莉萍表示，乳头溢液往往是乳房疾病给的一个早期信号，关键在于了解乳头溢液的病因，虽然多见于乳腺的良性疾病，但仍是乳腺癌常见的早期信号之一。而乳管镜是目前乳头溢液病因诊断的有效手段。



乳管镜可对乳头溢液性疾病进行检查。

文图 江门日报记者 何雯意 通讯员 赵晓东 刘森

A 乳头溢血竟是乳腺癌前兆

“医生，我乳头一直有液体溢出，但是我之前做过B超检查并没有发现肿块，甚至做了钼靶检查也查不到问题，最近还出现了溢血的情况。”前不久，赵女士因为右乳头溢血情况来到江门市五邑中医院就诊。

钟莉萍为赵女士做了详细查体，在看过相关检查结果后，建议她做一次乳管镜检查。凭经验，钟莉萍认为乳头溢液的患者，尤其是血性溢液，往往都是由乳管内出现病变所致。在乳管镜检查的过程中，赵女士并未感受到明显不适，而检查的结果却令人震惊：乳管内发现肿瘤占位。

病情确诊后，赵女士接受了针对性的手术治疗，切除了病变的乳管及组织，病理证实导管内乳头状瘤。由于病情发现得早，手术效果非常理想。

“我真的没有想过会这么严重！”对自己一直以来的大意，赵女士感到非常懊恼。钟莉萍介绍，像赵女士这种情况，属于乳头溢液，这是乳腺疾病的常见症状之一，发生率仅次

于乳腺肿块和乳房疼痛。“很多患者对乳腺疾病的防治知识不足，延误了早期治疗或者采用了不当的治疗方法。疼痛、肿块容易引起大家忽视。”钟莉萍提醒，市民不要小看乳头溢液，常见的乳腺疾病如乳管炎、乳腺增生甚至乳腺癌都可表现为乳头溢液。

“广大女性朋友在保持健康体重、避免服用激素类药物、控制饮酒、加强锻炼，避免久坐的同时，还要学会自查。建议女性朋友每月进行1次乳房自我检查，绝经前女性选择月经来潮后7—14天进行。发现相关症状后，一定要及时到医院就诊。”钟莉萍提醒道。

B 非妊娠和哺乳期乳头溢液需警惕

“虽然我们提醒大家一定要重视乳头溢液的情况，但绝不是谈乳头溢液‘色变’，正确认识乳头溢液的情况非常有必要。”钟莉萍表示，乳头溢液多为乳腺的良性疾病。

乳头溢液可分为生理性溢液和病理性溢液。生理性溢液是指妊娠和哺乳期的泌乳现

象，口服避孕药或镇静剂引起的双侧乳头溢液等。病理性溢液是指非生理情况下与妊娠、哺乳无关的一侧或双侧来自一个或多个导管的自发性溢液，可以表现为间断性、持续数月甚至数年。其中，病理性乳头溢液多因乳管内上皮增生、乳管内炎症、出血、坏死及肿瘤引起，多见于导管内乳头状瘤、乳腺腺病、导管扩张、乳腺癌等。

钟莉萍提醒，溢液有血性、浆液性、水样、脓性、乳汁样，目前研究数据表明血性溢液患者患癌风险较其他性状溢液患者高。此外，自发性、单侧、单孔乳头溢液更应警惕癌前病变。

“一旦出现乳头血性、浆液性、清水样溢液，或伴有乳房肿块、局部皮肤异常等症，应及时到乳腺科就诊并进行乳管镜检查，以尽早排除早期乳腺癌等乳腺疾病。”钟莉萍提醒，这些不可忽视的乳腺异常表现，需要引起广大女性朋友的关注。

乳管镜技术的开展，可以大大避免疾病的漏诊、误诊，它的最大优势在于创伤小、可直视、诊断率高，还能够在检查中同步对乳腺疾病进行局部冲洗、灌注及对症治疗。”钟莉萍表示，江门市五邑中医院设置了乳腺门诊，擅长中西医内外科治疗乳腺炎、乳腺癌术后调理。她提醒，如果发现乳房“疼”了，要及时到专业医疗机构就诊并进行乳管镜检查，寻找乳房“哭泣”原因，做到乳房疾病的早发现、早诊断、早治疗。

C 乳管镜检查及时发现原因

在赵女士的病情诊断中，有一根细细的纤维内镜导管发挥了重要作用。这就是乳管镜检查。

“由于乳腺管本身非常细微，主导管直径仅有0.5—2.3毫米，所以通常管内发生的早期病变，乳腺超声、钼靶等常规检查手段很难发现。”钟莉萍表示，如果在不明原因的情况下采取手术切除再做检查，会加重患者的负担。

钟莉萍介绍，乳管镜检查又称乳管镜纤维镜检查术，可对

乳管溢液性疾病进行检查及介入治疗，如乳管炎、浆细胞性乳腺炎、导管内乳头状瘤、导管内癌等。这是患者在乳头溢液的端口，插入一根直径不到1毫米的电子纤维镜，并通过电脑屏幕对乳管腔和管壁进行“探寻”。通过检查，就可以像火眼金睛一样，让“乳内世界”一览无余，医生可判断出乳管炎症、导管扩张和隐藏在乳管内的肿瘤，还可以判断瘤体的形状、大小和性质等，并能微创治疗和手术提供精确指导。

“乳管镜技术的开展，可以大大避免疾病的漏诊、误诊，它的最大优势在于创伤小、可直视、诊断率高，还能够在检查中同步对乳腺疾病进行局部冲洗、灌注及对症治疗。”钟莉萍表示，江门市五邑中医院设置了乳腺门诊，擅长中西医内外科治疗乳腺炎、乳腺癌术后调理。她提醒，如果发现乳房“疼”了，要及时到专业医疗机构就诊并进行乳管镜检查，寻找乳房“哭泣”原因，做到乳房疾病的早发现、早诊断、早治疗。

江门市疾控中心发布健康提醒 注意防范登革热等4种疾病



工作人员进行环境消杀以防控登革热。

江门市疾控中心发布健康提醒（文/图 记者 梁爽 通讯员 陈丽秋 江疾宣）近日，江门市疾控中心根据我市疾病监测数据，结合国内外传染病疫情动态，发布了健康提醒：注意防范登革热、新型冠状病毒感染、流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻4种疾病。

10月是登革热疫情防控的关键时段，江门市疾控中心提醒，市民注意做好防范，灭蚊防蚊是关键：

- 1. 清理家中积水。比如水生植物要定期换水洗瓶（每星期至少1次），不要让花盆底盘留有积水。
- 2. 在室内应安装蚊帐、纱窗等防蚊装置，易滋生蚊虫的地方可以定期使用杀虫剂从源头上灭蚊。
- 3. 尽量不在蚊子活动的高峰时段在树丛、草地等长时间逗留。如因工作等原因，且有被蚊子叮咬风险较高的情况下，提前使用驱避剂，穿长袖衣和长裤，减少暴露。
- 4. 近期前往疫区回来后14天内，如出现发热、皮疹、头痛、肌肉痛、出血等症状应及时就诊，并说明旅行史及蚊虫叮咬史，尽早诊断，尽早治疗。

目前我市新冠病毒感染疫情为低水平发病状态，呈波动下降趋势，新增感染个案均为散发病例，无聚集性疫情报告。近期监测数据提示，我市当前主流新冠病毒毒株仍为XDV系列毒株，致病力没有增强的表现。江门市疾控中心建议，保持良好卫生习惯和生活方式，尽可能减少外出，尤其避免前往人群聚集的地方。

近期我市流感处于较低水平，无聚集性疫情，但有散发病例发生。进入10月，预计流感活动将有所增强。养老院和托幼机构、中小学校等单位应注意保持室内空气清新，尽量不到人多拥挤、空气污浊的公共场所。江门市疾控中心提醒：

- 1. 注意开窗通风，加强室内空气流通，开窗换气30分钟，每天1—2次。
- 2. 少聚集，出行佩戴口罩，注意咳嗽礼仪，保持社交距离。
- 3. 早睡早起，加强锻炼，补充足够营养，规律作息，避免过度疲劳，提高自身抵抗力。
- 4. 接种流感疫苗是目前最有效的预防手段，建议每年在流感季来临前及时接种，能更有效起到防护作用。

根据历年的监测情况显示，10月后我市诺如病毒感染性腹泻疫情将进入流行期，应警惕学校、幼儿园、医院、养老院等人群聚集场所出现诺如病毒的暴发疫情。江门市疾控中心建议做好以下防控措施：

- 1. 养成良好的卫生习惯，饭前、便后要勤洗手，用肥皂和流动水至少清洗30秒。
- 2. 不喝生水，蔬菜水果要洗净，食物及贝类等海鲜类食品要煮熟食用。
- 3. 如果出现呕吐、腹泻等症状，不要坚持上班或上学，特别是食品从业人员，应立即离岗，密切关注健康状况。
- 4. 学校、托幼机构、养老院等集体单位可通过每日晨午检等方式，开展健康监测，如出现腹泻、呕吐等症状的病例，应尽早开展隔离治疗。

江门市五邑中医院举办大型义诊活动 方便群众看病就医



义诊活动现场人头攒动。

江门市五邑中医院在当天举办重阳敬老送医送温暖大型义诊活动，进一步传承中华民族尊老、敬老、助老的传统美德，让市民在“家门口”就能享受省、市级专家的优质医疗服务。

活动当天，人头攒动，每名专家面前都围满了群众。专家耐心解答群众提出的各类健康问题，还在现场宣传健康保健知识，引导群众养成健康生活方式。

本次活动义诊专家阵容强大，义诊专科丰富，诊疗范围广，包括妇科、骨伤科、内分泌科、脾胃病科、心病科、针推康复科、肿瘤科、风湿病科、脑病科、肺病科、治未病科等专科，还邀请了不少“一号难求”的省级知名专家，江门市名中医，如广州中医药大学第一附属医院妇儿中心三科主任周英，广州中医药大学第一附属医院消化内镜室主任、脾胃病科（胃肠病）副主任罗琦，广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心三区主任医师关洁珊，江门市五邑中医院副院长、广东省名中医余尚贞，江门市名中医范发才等，为广大群众提供全方位、高质量的义、咨询服务。

“我看到《江门日报》刊登的活动通知，一早就带着父母过来就诊，我自己也找余尚贞医生咨询了。”53岁的张女士一直有高血压问题，父母最近还有点咳嗽，看到活动通知后，就特意过来找专家咨询，调理身体。现场，余尚贞详细解答张女士的问题，还在现场为其进行针灸调理，引起不少群众围观。“这个医生是省名中医，我今天特意过来找她看病。”在一旁等待的李先生说。

除了多位专家坐诊，活动当天，免收专家诊查费，还专设中医药辨识，提供免费治未病咨询、中药药膳及身体调理咨询、免费膏方品鉴等服务，将健康服务送到群众“家门口”。

据悉，此次义诊活动由江门市五邑中医院主办，香港浸会大学荣誉大学院士、香港知名人士陈维湘女士独资捐助，旨在弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，方便群众看病就医。

秋风起 发“凋零” 如何解决“头”等大事？

“医生，我最近头发掉得很厉害，早上梳头一梳一大把，家里到处都是。”进入秋季以来，陈女士发现自己掉发情况变得严重了，每天地上、浴室都有不少落发，于是到医院就诊。近日，记者从江门市五邑中医院和江门市人民医院了解到，两所医院最近接诊了不少类似陈女士这种因脱发焦虑前来就诊的患者。

秋季脱发该怎么办？医生表示，秋季季节性脱发是一种正常的生理现象，一般属于休止期脱发，但如果明显脱发持续较长时间，则需要及时就医诊断。

由于阳光强烈，人们往往通过出汗等方式来调节体温，此时头皮血液循环加快，促进了头发生长；到了秋天，随着天气逐渐转凉，部分正处于生长期末尾或已进入退行期的头发提前进入休止期并最

终脱落，从而给人一种“秋季掉发增多”的错觉。“事实上，这是一种自然规律，并非病理性脱发，因此无需过于担忧。”除了与气候有关外，遗传因素、激素水平波动、精神与情绪应激、营养不良、不良生活习惯等因素都可能影响脱发。

赵文表示，正常情况下，人每天大约脱落70—100根头发，同时也会有等量的头发再生。“头发的总量是不变的，如果每天脱发超过100根，并且持续2—3个月，那就需要引起注意了。”赵文表示，可以在家做自测小实验（拉发实验）来简单判断自己是否脱

发：连续3—5天不洗头，用大拇指、食指、中指，从发根部轻轻捏住约40—60根头发，顺着头发的方向捋，正常情况下捋下来的头发不超过2根，若每次都超过2根，则需要警惕脱发，建议及早就医处理。

外养内调有效预防脱发 预防秋季脱发，医生提醒大家多重护发环节与生活细节，可通过“外养”+“内调”的方式进行防护。注意养成合理的饮食习惯，日常可以多补充一些富含蛋白质、维生素以及铁、锌等微量元素的食物，补充头发所需的营养物质，避免进食高油、高脂、高糖、辛辣刺激等食物。

保持良好的生活习惯，保证充足睡眠时间，减轻压力。睡前可以给头部做适当按摩，不仅可以缓解脑部疲劳，还能刺激毛囊生长，牢固发根，起到预防脱发的作用。

温和清洁。用温和的洗发水洗头，尽量少用吹风机或是用小档风力吹干，尽量避免用力梳头，减少对头发的损伤。脱发期间最好不要染烫头发。做好防晒保湿。外出时戴帽子或使用含有防晒成分的产品保护头皮免受紫外线伤害。

进行情绪管理。保持心情愉悦，适当锻炼身体，提高自身免疫力。“总之，面对秋季脱发现象我们既不必过分紧张，也不可忽视其背后潜在的问题。通过调整生活方式，注重个人护理，并结合必要的医学指导，大多数人都能够有效缓解这一季节性困扰。”阳忠辉提醒道。

小贴士

- 1. 洗头会导致脱发？正确的洗头方式不会造成头发额外损失，反而可以帮助去除堵塞毛孔的老化角质层。
- 2. 多吃黑芝麻、核桃能生发？尚无科学依据可以证明黑芝麻、核桃能生发，但其富含的微量元素、植物油和膳食纤维等营养素，可能对毛发生长有帮助。值得注意的是，切忌过量食用，过多摄入油脂，可导致血脂升高，从而危害心脑血管健康。
- 3. 生姜洗头、擦头皮能治疗脱发？尚无科学依据支持此观点，不当操作还可能会刺激皮肤引发炎症，造成脱发增多。
- 4. 频繁梳头能治疗脱发？梳头可以促进头皮血液循环，保持头皮健康，从一定程度上起到缓解脱发作用，但过度频繁梳头可能会导致毛囊受损，加重脱发。

秋日休止期脱发莫惊慌

担心自己就不算浓密的头发陷入脱发危机，陈女士找到江门市人民医院皮肤科主治医师赵文就诊。做完拉发试验和毛囊镜检查后，赵文宽慰道：“不用过度焦虑，主要和季节有关。”像陈女士一样秋季脱发的人并不少，有的人一进入秋天，就迎来了“脱发高峰期”，无论洗头、梳头还是睡觉，掉落的头发都比其他季节多，打扫不勤快，就可能面临满地“烦恼丝”的局面。不少网友感慨，秋天不仅是“落叶季”，还是“落发季”。

江门市五邑中医院皮肤科主任、中医师阳忠辉表示，在大多数情况下，秋季易脱发是正常的生理反应之一。人体内的毛囊具有生长周期性变化，包括生长期、退行期以及休止期三个阶段。夏季

由于阳光强烈，人们往往通过出汗等方式来调节体温，此时头皮血液循环加快，促进了头发生长；到了秋天，随着天气逐渐转凉，部分正处于生长期末尾或已进入退行期的头发提前进入休止期并最

终脱落，从而给人一种“秋季掉发增多”的错觉。“事实上，这是一种自然规律，并非病理性脱发，因此无需过于担忧。”除了与气候有关外，遗传因素、激素水平波动、精神与情绪应激、营养不良、不良生活习惯等因素都可能影响脱发。