

# 得了乳腺增生日常要如何护理

王小琼

内江市第二人民医院 四川内江 641000

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-077-01

乳腺增生的发病率近年见持续升高的趋势,已有调查结果显示,乳腺增生的发病人群已经趋向低龄化。一般乳腺增生的发生和女性自身劳累、生活不规律以及精神紧张、压力大等情况造成,常见患者体内的激素出现失调的情况。目前,乳腺增生的治疗方法和手段较多,但是临床治疗是一部分,日常护理对患者而言也尤为重要,比如患者自身情绪的调节、乳房的按摩等,这对患者的病情改善都有着良好的作用。

## 1 乳腺增生的简介

乳腺增生属于一种妇科疾病,发病人群主要是年龄 30-50 岁的女性。该病的病理形态较为复杂,不过目前临床上一致认为,乳腺增生的出现与女性体内的内分泌紊乱相关,患者主要存在乳房肿块、刺痛等症状,对其自身的健康和生活质量有着很大的影响。许多乳腺增生的患者乳头都会有黄白色的黏性分泌物,月经不调的情况严重,且患者月经前后的不适症状非常明显,比如常见患者出现情绪忧郁和烦躁失眠或者腰膝酸软等情况。虽然乳腺增生对患者的身体影响较小,但是病情持续发展和加重,会增加患者产生乳腺癌的风险,并对患者的生命安全造成影响。

## 2 乳腺增生的起因

乳腺增生的患者大都存在负性情绪严重的问题,现代医学研究指出,患者体内的雌性激素水平较高,内分泌紊乱严重。现代社会的飞速发展,35-45 岁年龄阶段的女性承受着家庭、社会造成的压力,这种双重压力会导致女性的精神状态长期处于高度紧张状态,烦躁和高压力的情绪充斥在日常生活中的点点滴滴。据报道,大约 85% 的乳腺增生患者发病前就已经存在较为严重的不良情绪,精神刺激较为严重,并对患者体内的雌激素造成较为严重的刺激。现代女性的精力存在向工作转移的倾向,许多女性选择晚婚不育或者育后不哺等,这种情况就会造成女性出现生理规律紊乱。社会关系的复杂和家庭情况也会导致女性出现较严重的精神抑郁,而这些情况都是女性体内内分泌紊乱的关键因素,也是其发生乳腺增生的关键。

## 3 乳腺增生的日常护理

### 3.1 心理调节

乳腺增生的女性日常生活中要注重自身心理状况的调节,从各个方面了解关于自身病情的专业知识,进一步掌握自己的病情发生原因,懂得负性情绪对其病情发生和加重的重要性。日常生活中要注意自己精神压力和情绪的放松,学习适

合于自己的情绪舒缓方法,注意及时宣泄自己的不良情绪。每天给自己一定的放空时间,聆听自己喜欢的音乐,注意多听轻音乐和舒缓的音乐,寻找自己的喜好或者培养良好的生活情趣,将自己的注意力逐渐转移,能够及时对自己的内心症结进行宣泄,保证心情愉快的生活。

### 3.2 乳房自护

生活中无论多么忙碌,都要注重乳房的护理。所以乳腺增生的女性要在日常生活中注意乳房自护,每天用温水清洁自己的乳房,对自己的乳房进行自检,每次月经来潮后,用自己的指腹轻轻的按压乳房,注意在按压的时候感受 and 了解乳房的实际情况,检查乳房中有无出现结节和分泌物等。注重自己腋下淋巴结的观察和检查,查看其有无出现肿胀的情况。

中医理论上认为乳腺增生是因为女性的冲任失调和肝郁痰凝等情况引起,患者体内主要是存在气血不畅而不断郁结在乳房而发病。推拿和按摩可以直接在患者的乳房病灶位置实施护理,对肿块部位按摩后能够在短时间内疏通乳腺经络,加快气血的运行和流动,这样能够起到明显的消肿散结作用,而且通络和止痛的效果也非常明显。所以日常生活中也要注意乳房的按摩,自己可以给双手涂擦适量的滑石粉,选择乳根穴和檀中穴进行适当的按摩。如果红肿和胀痛的情况明显,或者硬块突出的地方都要进行重点按摩,每次给自己按摩 10-15min,按揉的力度要根据自己的实际情况决定。

### 3.3 合理饮食

乳腺增生的女性在日常生活中要注意自己的日常饮食,要养成良好的饮食和生活习惯,吃饭注意少盐、少油以及清淡。饮食要注意多吃含有丰富维生素的食物,比如新鲜的水果和蔬菜、粗粮、核桃与芝麻、黑木耳等,同时不要食用脂肪和热量含量高的食物,少吃刺激性食物,比如辛辣、生冷等食物,注意补充适量的雄激素、维生素 E 等,让患者体内的内分泌失调情况得到有效调节。多喝水保证自身大便通畅,这对乳房胀痛的缓解有着积极作用。

雌激素含量高的食物或者肉类也要控制食用,生活中注意多吃海带和富含碘的食物,甜食以及过多的进补食品也要控制摄入。雌激素含量过高的化妆品也要避免使用,注意多做有氧运动,比如可以练习瑜伽、太极拳或者八段锦等。分娩后的女性要注重母乳喂养,从多个方面预防乳腺增生的发生或者减轻病情,同时女性要避免人流和滥用避孕药等,注意定时去专业的医院进行病情检查。

(上接第 76 页)

心脏不好的病人除了按医生叮嘱对症长期服用药物治疗外,还需要备有救急药物,以避免突发性的的心衰,在察觉异样时尽快服用救急药物并及时进行缓解,随后到医院检查,平时也可以服用一些中药,调整心气不足的现象,比如黄芪、人参等,利尿的可用竹叶、车前草等,搭配服用可降低心衰

的发生率,这些中药能在一定程度上对心脏起到保护、缓和的作用,提高身体的机能。

总的来说,可能发生心衰的高危人群在平时一定要特别注意自己的心脏情况,做好防御工作,最大可能保护自己的身体健康,避免心衰“找上门”。