

小心“乳腺小疙瘩”——别自己吓自己，科学面对乳腺健康

李元勋

成都市新都区第二人民医院普外科 610504

〔中图分类号〕R655.7 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2025) 08-094-01

随着健康意识的提升，越来越多人开始关注乳腺健康。每当乳腺处莫名摸出一个小疙瘩，许多人都会瞬间变身网络侦探，开始自我诊断、焦虑加倍，甚至夜不能寐。其实，大多数乳腺小疙瘩并没有我们想象得那么可怕。让我们放下显微镜般的苛刻目光，换个轻松的心情，科学且理性地了解乳腺“小疙瘩”的那些事儿。

1 乳腺“神秘小疙瘩”到底是怎么来的？

你是否经历过这种情景：洗澡或更衣时，无意中摸到乳房里有个小硬块，脑海中瞬间闪过“是不是出事了？”的念头。事实上，乳腺出现小疙瘩是非常常见的现象。乳腺是个结构复杂的“工厂”，由腺体、导管、脂肪等多种组织构成，偶尔“零部件”凑在一起，呈现出小硬块的形态，就像厨房抽屉里偶尔成团的橡皮筋，其实多半没啥大问题。

多数小疙瘩可能只是乳腺增生、囊肿、纤维腺瘤等良性问题的表现。特别是在青春期、经期前后、孕哺乳期或更年期，体内激素像潮水一样变化，乳腺也会跟着“起伏不定”，一时摸到一点异常，并不意味着就遇上了麻烦。乳腺组织本身会受月经周期影响，每个月还会像潮汐一样时涨时落。所以，检查时发现的小疙瘩也有可能在下个周期悄悄消失，完全不需要紧张兮兮地一夜变成“百度医生”。

2 乱猜、焦虑没必要，科学评估最安心

人们面对未知，最容易胡思乱想。乳腺小疙瘩虽然让人心跳加速，但只要遵循科学的检查和随访方法，其实问题都能理清楚。首先，建议记住这样一句话：“不确定的东西，留给专业的设备和医生。”别自己在镜子前研究半天，也别用力按、揉、捏，那可不是解决问题的办法。

专业检查手段如B超、钼靶等，可以精准判断小疙瘩的性质。其实，在所有摸到的小硬块当中，绝大多数都是良性，比如囊肿和纤维腺瘤，甚至不少有“自来就自去”的习惯，随着身体激素稳定后会慢慢变小、变软。从实际情况看，只有极少部分的乳腺疙瘩需要进一步处理。

担心的情绪其实很正常，但与其把时间花在无限的担忧上，不如用科学手段把这个“谜团”揭开。自我怀疑、自我否定都不是助力身心安稳的方式。相反，越早面对检查结果，

越容易心安理得，非常有助于恢复正常生活节奏。

3 乳腺自查有讲究，别让“恐病”成为负担

自查乳腺确实是个好习惯，但方式不对反而让人徒增烦恼。比如有些小伙伴变成了“自查达人”，早晚都要摸一摸，总想“查出点什么”。其实，乳腺组织本就不完全光滑，摸到一两处小结节，可能根本都是乳腺本身的“地形地貌”，并不值得紧张。最合适的自查时机一般是在月经结束后的几天，此时乳腺组织相对柔软，更利于发现真正的变化。

自查过程中，如果发现疙瘩边缘光滑、能推动、质地较软，大多属于良性特点。只有在短时间内小疙瘩迅速变大、边缘不规则、固定不动或者乳头出现异常分泌时，才建议尽快就医，排查特殊情况。总之，自查目的在于早点发现与平时不太一样的地方，而不是“每次都要查出点动静”才安心。别让自查的好习惯成为拖累自己心情的负担，科学而不过度才是正道。

4 家属如何陪伴，温暖是最大的良方

发现乳腺小疙瘩后，很多人都会有恐惧和无助感。这时除了科学面对，亲友的适度关心和陪伴也很重要。许多家属往往是“过度热心型”，一旁不断叮嘱“快去医、别拖”，甚至自己比患者还焦虑。其实，对于大部分乳腺小疙瘩来说，温柔的陪伴和适度的理智交流，比紧张和“脑补”要靠谱许多。

家属在陪同检查、等候结果的过程中，可以帮助转移注意力，聊聊轻松的话题，共享平常有趣的生活片段，减少被疾病“绑架”情绪。很多时候，当患者陷入无谓担忧时，一个温暖的拥抱和一句轻松的玩笑，比千言万语的劝解更能安抚人心。用幽默调剂气氛，用实际行动守护身边的人，这才是家属能做的“神助攻”。

5 保持好心情，关注日常生活小细节

相比过度焦虑，更重要的是养成健康习惯和积极心态。工作中劳逸结合，饮食结构均衡，多吃新鲜蔬果和高纤维食物，适量运动保持身体活力。定期安排乳腺健康检查，学会自我关注但不纠结于一时的波动，给身体一个“喘口气”的机会。别小看日常的这些不起眼的细节，正是它们在为乳腺健康“保驾护航”。而在面对乳腺小疙瘩时，请记住，健康的心态远比自己吓自己有用。

（上接第 93 页）

慢性病，像高血压、高血脂、糖尿病都会增加冠心病的发病率。除此之外，已经确诊的冠心病患者，发作时要立即就地休息、服药，几分钟后没有缓解，迅速找人帮助前往就近医院救治；根据发病规律，患者必须随时携带好相应药物，必要时可进行预防性用药，像硝酸甘油、消心痛等都是可以有效缓解心绞痛的药物，平时生活期间，冠心病患者应随身携带，随时

补充，有备无患。

综上所述，通过对冠心病的类型特点、临床表现、治疗方法、预先征兆、预防措施等相关知识的科普分析，可以看出冠心病在中老年群体里较为常见，其对人体健康危害较大，严重的甚至一次病发就会致死，所以平时生活中广大社会民众需养成良好的生活习惯和饮食习惯，每年坚持体检，时刻掌握自身健康状况，都可有效远离冠心病侵扰。