



读懂这些乳腺癌的早期信号

柳州的李女士在沐浴时无意摸到乳房处有一小硬块，就医后确诊为早期乳腺癌。得益于及时手术和规范治疗，如今她已康复3年。“如果当时忽视了这个信号，后果不堪设想。”李女士感慨道。乳腺癌虽居女性恶性肿瘤首位，但早期发现治愈率可达90%以上。了解这些关键信号，每位女性都能成为自己健康的守护者。

警惕这5个身体信号，抓住黄金干预期

1. 无痛硬块要留心：单侧乳房（尤其外上象限）出现形似小石子的硬块，质地坚硬、边缘不规则且难以推动，建议沐浴时用指腹平触自查，发现异常及时就医。

2. 乳头溢液需分辨：少数乳腺癌患者会在非妊娠期、非哺乳期出现乳头溢液的症状，包括血液、脓液、浆液等，尤其是血性溢液应特别警惕。

3. 皮肤变化藏玄机：肿瘤侵犯周围组织时，乳房皮肤可出现多样性改变，如出现“酒窝征”（局部皮肤凹陷）、“橘皮征”（毛孔凹陷）或湿疹样

改变等。

4. 乳头变化要留意：癌细胞入侵乳腺组织时，可能会导致乳管缩短，从而使乳头回缩、扁平甚至凹陷。这种变化往往是逐渐发生的，而且一般没有疼痛感，但可能会伴随其他症状一同出现，例如乳房肿块等。女性在日常自我检查时，应注意观察乳头的形态，如果发现乳头有不明原因的凹陷或回缩，需引起重视并尽快就医。

5. 乳房变形莫轻视：随着肿瘤在乳房内的生长，乳腺的Cooper韧带受到侵犯，会发生缩短，进而牵拉皮肤，使局部皮肤出现内陷，形成所谓的“酒窝征”。这是乳腺癌较为典型的一个早期表现，多发生在乳房的外上象限，但也可能出现在其他部位。

此外，乳房还可能因肿块增大或癌肿侵犯而出现变大、变小或形状不规则等变化。需要注意的是，以上症状和前兆并非乳腺癌的特异性表现，也可能由其他疾病引起。因此，如果出现上述症状，应立即前往医院乳腺外科就医，进行专业检查。

乳腺结节和乳腺增生，早处理早安心

1. 乳腺结节：多为良性，如纤维腺瘤和乳腺囊肿，触感较软且边界清楚。但若结节质地变硬、迅速增大，或伴随疼痛和乳头溢液，需警惕癌变风险。

2. 乳腺增生：乳腺组织在雌激素作用下的异常增生。普通增生风险较低，但若病理检查提示“非典型增生”，癌变的可能性会增加。

定期进行乳腺超声和钼靶检查，是发现乳腺健康问题的关键。

守护乳腺健康，乳腺自查很重要

乳房的自我检查，自己在家就能完成。建议20岁至40岁的女性，在每个月月经后1周内洗澡时进行一次乳房的自我检查。对已经手术切除卵巢而没有月经的女性或已绝经的女性来说，可随意选择月中固定的一天进行自我检查。40岁以上的女性不仅每个月需要做一次乳房的自我检查，每年都应定期去医院做一次乳腺检查，防患于未然。

乳房自查三部曲

1. 看三下

一看乳头：双侧乳头是否对称、高度是否一致。乳头是否抬起、凹陷或歪斜，是否有湿疹、脱皮、破溃、乳头溢液等。

二看乳晕：看乳晕区域有没有隆起或凹陷，是否有湿疹、脱皮、破溃等表现。

三看乳房：仔细观察两侧乳房的外观、大小、皮肤颜色等，观察两侧乳房是否对称，乳房表面是否有局部隆起或凹陷，是否有湿疹、脱皮、破溃。最好叉腰后再看一次双侧乳房是否对称，是否有凹陷或者隆起。

2. 摸两下

一摸乳房：先抬起左手，手掌放在后脑勺处，用右手的食指、中指和无名指指腹，以按压、螺旋或滑动的方式检查左侧乳房有无肿块。整个乳房检查完后，触摸乳头乳晕区域，感受一下是否能摸到肿块。需要注意的是，检查乳房时要“触摸”，而不是“抓捏”，抓捏很容易把正常的乳腺腺体误认为是乳房肿块。同样

的方法检查右侧乳房是否有肿块。

二摸腋窝：触摸完乳房之后，再摸两侧的腋窝，如果摸到肿块，需要及时前往医院就诊。

3. 挤一下

用手轻轻挤压两侧乳头，看看有没有透明清亮的分泌物、白色分泌物或血性分泌物。如果挤压乳头发现有分泌物流出，要及时前往医院就诊。

守护乳腺健康，生活习惯很重要

保持良好的饮食习惯。多食用新鲜食品，增加膳食纤维的摄入，限制烟熏、罐头食品的食用，适当摄取植物性脂肪，同时控制动物脂肪和动物蛋白的摄入量。肥胖是诱发乳腺癌的危险因素之一，所以要积极进行有氧运动，将体重保持在合适范围内。同时做好情绪管理，保持规律的生活，不熬夜、不吸烟、不酗酒，这些都是降低乳腺癌风险的有效策略。远离电离辐射并减少放射性物质的接触，也是降低患乳腺癌风险的关键措施。

（柳州市工人医院 韦佩沂）

PICU 患儿使用约束带的必要性

在儿童重症监护病房（PICU）中，患儿的病情往往危急且复杂，医护人员需要全力以赴进行救治，因此约束带的使用至关重要。很多家长对此存在诸多疑问和误解，本文将为大家详细科普关于PICU患儿约束带的相关知识。

为什么要使用约束带

1. 保障医疗操作安全：PICU里的患儿通常病情严重，身体连接多种维持生命和监测的设备，如气管插管、尿管、引流管、各种输液管道、胃管等。患儿在病痛不适或意识不清的状态下，可能会无意识地拉扯这些设备，严重的甚至会危及生命。使用约束带能够有效限制患儿的活动，保障各项医疗操作的顺利进行。同时对于需要进行特殊体位治疗（如

俯卧位通气）的患儿，使用约束带还能帮助患儿维持正确体位，确保治疗效果。

2. 防止患儿自伤：一些重症患儿可能会因身体不适、烦躁不安而出现自伤行为。比如，患儿会用手抓挠伤口，导致伤口裂开、出血，影响愈合；还有的会撞击头部等，加重病情。约束带能保护患儿免受二次伤害，并防止他们破坏医疗设备。合理使用约束带，可以保障设备正常运行，为救治患儿提供持续、准确的数据。

约束带的类型

约束带根据使用场景和功能的不同，主要分为以下几类：

1. 肢体约束带：这是最常见的类型之一，通常采用柔软、透气的材质，如棉质或硅胶，能减少对患儿皮肤的摩

擦。约束带上有可调节的魔术贴或搭扣，医护人员可以根据患儿的手腕粗细进行合适的调整，确保固定效果和有效的血液循环。此类约束带主要用于固定患儿的四肢，防止其随意活动。

2. 全身约束带：适用于病情严重、活动剧烈的患儿，它像一个特制睡袋包裹住患儿身体，仅露出面部，以供呼吸和观察。全身约束带可以更好地限制患儿整体的活动范围，防止患儿大幅度扭动身体，导致管路移位或脱落，同时提供安全感，减少患儿能量消耗。如患儿极度躁动或具有自伤倾向，可能需要使用全身约束带来确保安全。这种约束带覆盖患儿的躯干和四肢，能提供更全面的固定效果。

3. 特殊部位约束带：如肘部约束带，用于限制患儿肘部弯曲。它具有较好的柔韧性，不会影响患儿手臂的正常血液循环，又能有效地起到约束作用。这些约束带的设计更为精细，针对患儿某些特定部位而制作，如头部、手腕或脚踝等。

常见误区

1. 使用约束带是惩罚：许多家长看到孩子被约束带束缚时感到心疼，错误地认为这是医护人员对孩子的惩罚。实际上，约束带的使用是为了患儿的安全，有助于他们快速康复。

2. 使用约束带会影响孩子发育：家长忧虑使用约束带可能会妨碍孩子活动，影响骨骼发育。但医疗人员使用约束带时，会严格遵循操作规范，密切观察患儿的肢体血液循环情况，适时调整约束的松紧度。约束带仅临时使用，一旦患儿状况改善，就会立即解除，不会对发育造成影响。

3. 没有必要使用约束带：有些家长认为孩子不需要使用约束带，自己也能看管好。但PICU环境特殊，医护人员需要时刻关注各项生命体征和进行各种复杂的治疗操作，无法时刻紧盯患儿的一举一动。患儿在病痛状态下，行为往往不受控制，易发生意外。所以，约束带是必要的安全保障措施。

家长如何配合

1. 理解与信任：家长应理解医护人员使用约束带的初衷，并信任他们的专业性。在孩子需要使用约束带时，避免过度焦虑和抵触，主动与医护人员沟通，了解约束带使用的必要性和注意事项，以平和的心态面对。

2. 协助观察：家长在探视患儿时，可以协助医护人员观察约束带固定部位的皮肤情况，如果发现异常，应及时告知医护人员调整约束带的松紧度或采取相应的护理措施。同时，家长也可以观察孩子的情绪，给予适当的安抚和陪伴，让孩子在被约束期间感受到更多的关爱。

3. 遵循医嘱：严格按照医护人员的指导配合护理工作，不要在未经允许的情况下解开约束带，以免发生意外。在医护人员根据病情调整约束方式或解除约束带后，家长要密切观察孩子的状况，以确保其不会因突然剧烈活动造成二次伤害。

（柳州市人民医院儿科 涂丰）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936