

姑娘，乳头溢液不稀奇也非小事

近日，市民曹小姐感到寝食不安，30岁不到的她未婚未孕，半年前却发现左侧乳头总是时不时的溢出一些黄色液体。曹小姐从事销售工作，常常需要出差，工作太忙没时间去医院检查，就这样一直过了半年，仍然未见好转，于是她便直接去问度娘了，不问不知道，一问吓一跳，乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌？越看越害怕，曹小姐心想不能坐以待毙，请假也得看医生！

两周前，曹小姐在朋友的介绍下慕名来到市妇幼保健院，找到乳腺保健科的周晓春主任，请求帮助。在给曹女士做了检查后，周晓春医生告知这是典型的乳头溢液，但是要明确引起溢液的原因，还需要进行专业的乳管镜联合乳管造影检查。周晓春主任介绍，乳管镜就是通过一根极细的带有摄像头的导线进入乳腺导管内直接观察，导管造影是在乳管镜基础上将碘剂注入乳导管后，X线摄片以显示导管病变的方法，两种方法联合使用可以全面的观察乳管，发现细小的病变。而且该方法简单、安全。在周晓春主任的鼓励下，曹小姐接受了检查，很快，检查结果出来了，曹小姐的乳腺导管通畅，仅有轻微炎症，并无大碍。这时，曹小姐提到嗓子眼的心才终于放了下来。

无独有偶，市民许女士也遭遇了和曹小姐一样的苦恼，两个月前，叶女士发现自己右侧乳头有血性溢液，在当地医院就诊，口服药物治疗了2个月乳头溢液情况并未好转。一周前来市妇幼保健院就诊，经乳管镜及彩超检查发现其邻近乳头的部位有一个2毫米大小的肿块，诊断为乳管内乳头状瘤，术中采用目前最先进的乳腺定位导线将肿块精准定位，术中未有出血，手术时间大约十几分钟，手术后病理结果是良性乳头状瘤。许女士非常开心，心里的包袱终于放下了。

乳头溢液是女性朋友常见的乳腺不适之一。很多患者发现乳头溢液后觉得这是个无关痛痒的小毛病，也有很多患者像曹小姐一样，非常恐惧，害怕自己得了乳腺癌。那么真相究竟是怎样的呢？

乳腺科周晓春主任介绍，因乳头溢液来门诊就诊的女性乳腺疾病中占比很高，它是女性乳房除了肿块、疼痛之外的第三大症状。它本身并不是一个单纯的疾病，而只是一个症状，也就是说，很多乳腺疾病都可能出现乳头溢液。可分为生理性和病理性两种。那么我们如何来区分呢？

一般来说我们可以通过三个步骤来区分。一是看乳头溢液是自发性还是挤压乳头

后才出现。病理性乳头溢液一般为自发性，就是不需要挤压乳头，溢液会自己出现，患者经常会在内衣上发现溢液产生的污渍；

二是看溢液的位置。病理性乳头溢液常表现为单侧乳头单孔溢液，因为每个乳头一般有15-20个乳腺导管开口，单侧单孔溢液一般表示这个乳孔所属的乳腺导管或腺叶发生了病变；

三是看溢液的性状。如果溢液呈血性，或者暗红色、棕黄色，一般提示溢液中有血液成分，可能存在乳管内肿瘤，需要及时找专科医生就诊。这种导管内肿瘤最常见的一种是导管内乳头状瘤，大约10%的导管内乳头状瘤可以发展为导管内癌，需要及时手术切除。

另一种是恶性的，就是乳腺癌了，癌细胞在早期可能仅存在于导管内，在后期还可以侵犯到导管外，甚至扩散到淋巴结和内脏，从而危及生命。

乳头溢液除了血性溢液外，还有几种溢液，象乳汁样溢液，粘液样溢液，浆液性溢液和清水样溢液等，相对于血性溢液，这几种溢液的危险性较小。但是乳头溢液本身是一种非常复杂的临床征象。有些乳头血性溢液并不是肿瘤，而有些非血性溢液却存在肿

瘤。对于女性朋友来说，乳头溢液的危险性是很难精确判定的，因此当出现了乳头溢液，还是要到正规医院的乳腺专科就诊，不可掉以轻心。

近年来我们连云港市妇幼保健院乳腺保健科主要采用乳管镜来对乳头溢液患者进行精确诊断，这也是目前世界上对于乳头溢液最先进的检查手段，但是乳管镜只能检查临近乳头乳管情况。在此基础上进行乳管造影检查，可以发现远离乳头乳管导管的情况。

乳头溢液获得精确诊断后，需要根据病变性质进行个体化处理。对于生理性溢液，仅仅观察就可以了；对于肿瘤引起的溢液，需要进行外科手术；对于内分泌紊乱引起的，可以调节内分泌；对于导管扩张症或者乳管炎症引起的，则可以进行乳管的药物冲洗治疗。

总之，乳头溢液不全是病，要高度警惕单侧乳头、单孔、自发性的血性溢液；必要时可行乳管镜检查明确病变并进行个体化治疗；最后如果发现乳头溢液不要惊慌，可以到我们连云港市妇幼保健院乳腺保健科进行精确诊断和治疗。

(健康教育与宣传处 卜玉洁)



最完美的长高运动

跳绳是一项“完美运动”，对不同年龄段的人都有健身功效，尤其是对青少年儿童身高增长有着促进作用。跳绳操作简单，方便易学，被欧美一些医学专家称为“最完美的长高运动”，因为跳绳是一种跳跃运动，双腿不停跳跃，双臂不断摇摆，极其适合生长发育期的青少年儿童，不仅有益于长高，还可以让孩子的骨骼发育更匀称、反应更灵活。

为什么跳绳能长高？跳绳过程促进骨重建，在生长发育期，软骨骨会不断生长。而在跳绳运动过程中，会由于血液循环加速，使正处于发育时期的骨组织血液供应得到改善，促进了骨重建过程加快；跳绳过程生长板增生，跳绳过程中，肌肉收缩牵拉骨骼会使骨承

受一定的压力和张力，促进生长板的增生，加速骨的生长。这对身高的增长产生了促进作用；跳绳过程促骨密度增长，青少年时期骨量的获得对其骨骼的生长和日后骨骼的健康起着决定性的作用。跳绳可以促进骨密度增长，使骨重量增加、结构改善、骨形成加强。

怎样跳绳可以长高？研究发现只要每天跳绳30分钟连续跳20周就能使身高多长高1.5厘米。跳绳时跳的越高越好，最好在每分钟120次左右的频率较为适合。

想通过跳绳长高的话，最好选择在青春发育期前，因为一个人80%~85%的身高是在这之前完成的。这个时候跳绳会有明显的增高，如果再做一些其

他有助于增高的运动效果会更好。但是骨骺已闭合的成年人一般是不会长高的。下午3-6点这个时间段运动助长效果最好，此时孩子肚子已处于70%空的状态，在相对低血糖及应激状态下，是可以直接激发生长激素分泌的，加上运动本身可促进生长激素分泌，两者相加，便可促使生长激素分泌形成一个分泌小高峰，而且还能促进运动当晚睡眠中的生长激素分泌。

所以想让孩子长高，那么每天傍晚都可以让孩子跳绳半小时，既能让孩子从一天的学习中放松，又能让孩子长高、强身健体，何乐不为。

(儿童健康管理科 闫冬梅)

春季婴幼儿皮肤病多发的原因解析和应对

春季是一年的开始，万象更新，生机勃勃，但是春天也是一年中天气变化幅度最大的时期，气温乍暖还寒，空气干燥且多风，同时有可能会出出现低温连阴雨的气候，各类蚊虫等也开始伺机而动，紫外线强度大等特点。这些特点导致春季是婴幼儿皮肤病的高发季节。

婴幼儿皮肤具有与成人不同的生理特点，其结构、成分和功能都与成人显著不同。婴幼儿皮肤较成人角质层薄，角质细胞小，皮肤的水合能力还不完善，角质层中含有较多的水分而天然保湿因子较少，这些特点使婴幼儿更容易产生各种皮肤问题。加上春季的气候特点，更容易是婴幼儿皮肤病多发。

婴幼儿的身体免疫系统尚未发育成熟，对细菌病毒的抵抗力较差，所以春季的婴幼儿感染性疾病多见；由于皮肤屏障功能较差和局部皮肤免疫耐受性差，在春季的各种微生物、花粉、尘埃、高强度的紫外线接触中，婴幼儿更容易出现皮肤过敏的表现。

春季婴幼儿常见的病毒性皮肤病有水痘、风疹、传染性红斑、幼儿麻疹、手足口病等。这些疾病发病前初始症状类似“感冒”，常伴有饮食减少、发烧、精神差、易哭闹、腹泻等，皮肤出现斑疹、丘疹、红斑、水疱、水肿、浅表淋巴结肿大等。婴幼儿常见的细菌性皮肤病，多

见脓疮疮、猩红热、疖病等。这些疾病，由于有传染性，在幼儿园、学校内传染较快，因此一旦发现应注意隔离，并给予抗病毒抗生素药物及对症处理。

过敏性皮肤病中，小儿常见的有荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、单纯糠疹(白色糠疹)等。这些疾病往往导致瘙痒，甚至腹痛腹泻，呼吸困难等。湿疹具有皮疹多形性、反复发作性、瘙痒、对称分布四大特点，皮肤可出现红斑、丘疹、水疱、渗出、脱屑、角化过度、皲裂等多种损害。长期的瘙痒会影响婴幼儿的睡眠、生长发育等。如果不及治疗和护理，会导致继发的感染性疾病，引起系统性的损伤。单纯糠疹也叫白色糠疹，俗称桃花癣，好发于儿童面颊，为大小不等的圆形淡白色斑片，附有少量细小鳞屑，偶有痒感，能自行消退，一般不需治疗。

春季婴幼儿皮肤疾病预防四项：

衣：衣服宽松合适，纯棉质，衣服清洗时候尽量多过几遍清水，减少洗涤剂的残留。根据天气变化给孩子增减衣物。

食：孩子的饮食要均衡，根据孩子的口味、体质特点选择食物种类，根据食物的营养含量合理的搭配烹饪，动物蛋白植物蛋白合理搭配，蔬菜水果，杂粮合理搭配。适当的多吃水果蔬菜。敏感肌肤的孩子，控制海

鲜羊肉等食物(是控制，不是不吃，少量吃或者改变烹饪方法是可以的)，不吃含光感物质的食物，比如：螃蟹，芒果，油桃，芹菜等。日常生活中，注意及时让孩子喝水，家长积极主动的提供饮水机会，而不是等着婴幼儿自己要水喝。

住：环境安静，安全，建议装修两年以上的房子可以让婴幼儿居住。新建和刚装修的房子，不建议婴幼儿入住。卧室卧具纯棉天然，每日通风，每月定期杀虫、通风、除螨。毛巾等卫生用具每日太阳暴晒或者开水烫洗。

行：婴幼儿外出要做好防晒、补水工作，随身带着柔软的汗巾，孩子出汗随时汗巾擦干。面部手部多用护手霜护肤霜(婴幼儿的护肤用品的选择是很有讲究的，有需要的请到我的微信群咨询)。保护皮肤避免直接接触空气中刺激性的花粉，尘螨等。外出后回家，及时清洗。每日至少要洗脸三次，用温水彻底清洗。此外，常沐浴对皮肤的保养也十分有效(孩子沐浴的注意事项，我在其他的婴幼儿皮肤护理中多有介绍)。

(皮肤科 侍小换)



微信公众号：感谢您的关注

孩子生病时，家长会说，我的孩子怎么突然间就生病了呢？其实，孩子生病是有很多前兆表现的。下面我们就来看看孩子哪些表现表明他可能不舒服了呢？

1、鼻尖发黄

中医认为，肺开窍于鼻，鼻尖主脾，鼻翼主胃，鼻梁主肺。鼻尖黄则脾虚，脾胃为气血生化之源，脾虚则气血不足。“正气存内，邪不可干”，气血不足，体内正气就不足，预示着小儿抵御外邪的能力降低，容易生病。

2、鼻旁发青

鼻旁发青主要指鼻梁周围、鼻翼旁、人中两侧发青。小儿鼻旁发青一般是肺或胃肠受寒的表现，此时要注意保暖，多喝温水，防止再次受寒，促进寒邪排出，也可以泡泡热水澡。

3、眼袋发黑

下睑属脾，下眼睑(眼袋)发黑，多因平日饮食不节，长期积食，损伤脾胃所致。小儿脾胃功能偏弱，饮食过量则极易损伤脾胃。关于小儿饮食，有“吃软、吃少、吃热，则不病；吃硬、吃多、吃冷，则多病”这一说法。

中医教你识别小儿生病前兆



4、舌苔厚黄

舌苔厚黄，特别是舌中部厚黄，是脾胃积食、内有积热的表现，应当适当减少进食量，进食易消化的食物，少食肉类等不易消化的食物，并可借助小儿推拿健脾助运，改善消化功能。

5、夜间磨牙

小儿仅仅白天磨牙一般为正常表现，若夜间磨牙可考虑为胃肠积食所致，磨牙以促进唾液分泌，帮助食物进一步消化。若同时有夜间睡卧不宁，胃肠积食可能更大。

6、口唇发干

若小儿平时没有舔嘴唇的习惯，还是有明显的口唇发干，我们要考虑他体内有积热了，此时应多喝水，多食水分多的水果，减少鱼肉的食用频率。

所以，当我们发现孩子有以上的表现时，要及时处理，调整喂养及护理方式，预防疾病的发生。

(中医儿科 张小敏)