

乳腺结节不是‘劫’

关注乳腺健康 避免‘节’外生枝

3月8日国际劳动妇女节是属于女性的日子,我们赞美坚韧与温柔,歌颂果敢与细腻。从青春期到更年期,女性的一生都在经历角色转变、激素波动和多重压力,但健康从来不是成长的“牺牲品”,节日的到来不仅是对女性贡献的致敬,更是我们重新审视女性健康的契机。值此“三八”国际妇女节之际,让我们来聊一聊关乎女性一生的乳腺问题。



乳腺结节不等于乳腺癌

“我在胸上摸到一个肿块,不会是值得结节了吧”乳腺结节是不是乳腺癌前兆”……现如今,越来越多的女性在体检时查出了乳腺结节。据《2024版中国女性健康粉红报告》显示,每10名女性中,就有4人检出乳腺结节。从2019年到2024年,乳腺结节检出率从17%一路升至38%,增速超过一倍。但目前许多女性并不真正了解乳腺结节,当知晓自己“患有”乳腺结节

时,她们往往非常恐慌,“乳”临大敌,认为离乳腺癌不远了。

何为乳腺结节?乳腺结节是一种疾病表象,指的是乳房里的小肿块。”我市乳腺外科专家詹汉桎解释,乳腺结节不等于乳腺癌,是未明确诊断前的一种影像学概念,可见于各种乳腺疾病。乳腺门诊常谈的乳腺结节大都属于乳腺增生的症状之一。

“并不是你感觉自己摸到有硬块

就是结节,有可能是乳房上的脂颗粒。经乳腺专科医生体检做B超后,显示出的结节才是乳腺结节。”詹汉桎提醒,乳腺结节并没有大家想象中的那么可怕,但也不能视而不见。另外,人们常说的乳腺增生一般有三大大症状:乳房疼痛、乳房肿块、乳头溢液。如出现此症状之一的女性同胞应及时就医,在专科医生的建议下进行检查和治疗。

定期专科检查可及时发现病变

乳腺检查目前最常用的就是乳腺超声和乳腺钼靶,这两项检查各有优点。彩超能发现一般的乳腺肿块及粗大钙化(一般为良性钙化),而对于一些细小病灶和微钙化(砂砾样、点簇状),彩超往往不敏感,这就需要进一步做钼靶检查。

还有一种检查方式是乳腺磁共振,该方式费用较为昂贵,但对乳腺肿瘤的敏感度和特异性较高,常被作为高危人群的筛查,是对乳腺X线或乳腺B超发现疑似病例的补充检查。医

生和患者应根据实际情况选择检查方式,不能依靠任何一个简单的检查,就随便下定结论。

“关注乳房健康,无论年龄大小,都应定期体检并进行乳房专科检查,以便及时发现病变及应对治疗。”詹汉桎建议,40周岁以上女性,特别是有乳腺问题、乳腺癌家族史的,应每半年进行一次乳房专科检查,40周岁以下女性也需要至少每年一次乳房专科检查。

此外,女性同胞们还可以在经期后7-14天进行自检,采用四指并拢,

轻压乳房,从外上、外下、内上、内下四个方向依次触摸。注意不要用指尖捏压,以免误诊。如发现异常情况,要及时就医,切勿自行处理。

当然,保持健康的生活方式以及良好的精神状态,才是预防任何疾病的“良方”。除老生常谈的早睡早起、饮食均衡外,女性更要学会释放压力,保持心情愉悦,积极参加户外运动,减轻心理负担,以应对不良情绪造成的体内激素分泌紊乱,减少患病风险。

融媒记者 王玗铮

记者帮办

便民服务邮箱:ykrm88@163.com

城塘村公厕脏乱差 市民‘方便’不方便

整洁环境需携手共护

近日,市民方先生向本报“记者帮办”栏目反映,东城街道城塘村与圣安驾校之间的一处公共厕所环境堪忧,存在脏乱差的情况,影响了周边居民和过往行人的使用体验。接到反映后,记者随即来到方先生所提到的公共厕所查看情况。

该公厕虽属于城塘村管理,但位置处在高山头小区与长城西大道之间的小道上,临近多个住宅小区。走进公厕,一股刺鼻的气味扑面而来。男卫生间内,地面有不少污渍,让人难以落脚,门板和墙壁上布满了大量不良信息和各种非法小广告,严重影响了公厕的整体形象。

“这些来这里乱印广告的人很可恶,到这里上厕所简直是视觉加精神上的双重污染。另外,还经常有人上厕所后不冲,总共就这么几个隔间,一打开门板没一个是能看的。”方先生说。一位路过的大爷无奈地告诉记者:“这厕所现在太脏了,本来是给我们村里人用的,方便村民。但我们现在用着也难受,能不在这里上我们都尽量不来。”

一位带着孩子来上厕所的女士也表示,自己是住在附近的居民,先前过来,经常能见到一位保洁阿姨提醒大家要保持卫生,最近反而见不到这位阿姨了。

了解到相关情况后,记者联系了城塘村相关工作人员,就公厕的管理问题进行了了解。

部门回应

东城街道城塘村:

城塘村工作人员告诉记者,该村的这个公厕确实有保洁员专门定时清理,但近期这位保洁阿姨因家中急事回邻省老家了,这才导致这些天厕所清洁工作没到位。

工作人员表示,平日里公厕使用人数众多,不仅有本村村民,还有很多村子外面的人,存在少数人素质欠佳,使用后不冲厕所、乱丢垃圾等情况。之前,村里也曾多次整改清理过小广告和卫生问题,管理公厕的阿姨其实平时工作挺负责的。

针对市民反映的非法小广告和卫生问题,城塘村相关工作人员承诺会尽快安排人员对公厕进行全面清洁,重点清理男卫生间门板和墙壁上的非法广告,还市民一个干净整洁的如厕环境。同时,城塘村也呼吁市民文明使用公厕,爱护公共环境,尊重保洁人员的劳动,共同维护城市的文明形象。

记者手记

此次城塘村公厕问题,不仅暴露出个别市民文明素质有待提高的情况,也提醒相关管理部门在公共设施管理方面需进一步加强监督和维护。

公共环境的整洁需要大家共同努力,希望在城塘村积极整改的同时,市民也能增强文明意识,从自身做起,爱护公共设施,让我们的生活环境更加美好。

融媒记者 邵思民

一周天气早知道

阳光限时回归 气温缓慢上升

春天已然不远

寒潮之后,我市天气从上周末的“初夏”,被重新打回到冬天。虽然阳光偶尔露面,但依旧升温乏力。市气象台预计,7日至9日前期,全市天气逐渐趋于平静,风雨渐止。未来一周,晴朗天气可能将占据更多时间,而降雨则主要集中在10日至13日。

7日我市以多云到阴的天气为主。平原地区早晨最低气温2℃,有霜;山区最低气温0℃左右,有薄冰。由于云系较多,回温缓慢,最高气温在11℃左右,体感较为寒冷。

好在8日开始,随着晴好天气上线,偏南风加强,白天最高气温将显著回升,在16℃左右。9日至10日,我市以阴雨天气为主,最高气温16℃左右。11日夜里至12日,受高空槽



红叶李绽放

影响,我市多阵雨或雷雨天气。11日白天气温回升,最高气温23℃,最低气温12℃左右。

气象数据显示,惊蛰期间,南方暖湿空气会进一步增强,雷电等对流

天气也会随之增多。在此提醒市民朋友,需注意防范可能会出现强对流天气,如短时强降水、雷雨大风、冰雹等,出行时请携带雨具,注意交通安全。同时,气温起伏较大,市民朋友需及时增减衣物,避免感冒。

惊蛰已至,永康什么时候入春呢?按照气象学标准,春天的门槛被设定为连续五日平均气温稳定在10℃以上。在判断是否入春时,除该标准外,还需观察气温的稳定性。例如,如果在气温连续超过10℃之后,出现轮番的冷空气来袭,导致气温不稳定,这样的天气模式依旧不能简单地认定为季节的转变。不过,眼下的永城已经有了明显的春意,春天已然不远。

融媒记者 吕晓婷 文 杨成栋 摄