

# 无色的 黄绿色的 棕色的 察“颜”观色乳头溢液

本报记者 陈锦屏



60岁的刘女士近来乳头常流出清水样的液体,不痛不痒,到医院一检查,竟然是乳腺癌。郑州市第三人民医院肿瘤二病区主任朱眉说,乳头溢液较为常见,但不是所有的乳腺溢液都是癌,学会分清乳头溢液的性质,可以减少不必要的怀疑和猜测。

的疾病很多,归纳起来大体有三种:良、恶性肿瘤;炎症;乳腺增生病。

**乳腺癌 无色透明溢液**  
发病年龄:45~49岁 60~64岁

如果乳腺溢液中带血,或是出现清水性溢液,无色透明,偶有黏性,溢后不留痕迹,这就要格外留心了,可能是身体发出的一个危险信号,化验检查溢液内可找到癌细胞。45~49岁、60~64岁为这一疾病的两个发病高峰。它起病缓慢,患者在无意中可发现乳房肿块,多位于乳房的内上方或外上方,一般没有疼痛感,会逐渐增大。到了晚期病变部位出现橘皮样皮肤,腋窝淋巴结会肿大、变硬,随病程进展融合成团。

**乳房囊性增生 黄绿色溢液**  
发病年龄:育龄妇女

乳房囊性增生属于良性病变,乳头溢液,一般为黄绿色,化验检查溢液内无肿瘤细胞存在。这种病育龄妇女多见,有两个特点:一是表现为乳房周期性胀痛,多发生于或加重于月经前期,轻的一般不会引起重视,重的可影响工作及生活。二是乳房肿块常为多发,可见于一侧或双侧,也可局限于乳房的一部分或分散于整个乳房。肿块呈结节状、大小不一,质韧不硬,与皮肤没有粘连,与周围组织界限不清,肿块在月经后会缩小。

**乳腺导管扩张症 棕色溢液**  
发病年龄:40岁以上绝经期妇女

乳腺导管扩张症的患者,早期症状同样表现为乳头溢液,溢液的颜色多为棕色。溢液化验检查可见有大量浆细胞、淋巴细胞而无瘤细胞。这种病好发于40岁以上非哺乳期或绝经期妇女。发生溢液的乳晕区有与皮肤粘连的肿块,直径常小于3厘米,同侧腋窝淋巴结可肿大、质软、有触痛。若并发感染时,肿块局部有红、肿、热、痛的炎症表现。

**考虑多种因素**  
朱眉说,诊断是否患了乳腺癌,还要考虑多种因素。

**年龄因素** 乳头溢液中乳腺癌的发生率随年龄增加而增加。20~30岁出现乳头溢液者,乳腺癌的发生率不到5%;40岁以上约为50%;50岁以上达到64%;60岁以上高达70%。一般来说,年龄

越大患癌症的可能性也越大。

**病程** 据统计资料显示,前来就诊的炎症患者,病程多在1年以内;乳腺癌多在3年以内;病程超过5年者多属良性病变。也就是说,病程长,良性可能性大。

**疼痛** 乳头溢液的患者中,约30%伴随疼痛,且多数为良性病变。如导管内乳头状瘤,约20%伴随疼痛,与其出血、坏死及感染有关。乳腺导管扩张症,以炎症浸润为主,伴随疼痛者较多,约为40%。

朱眉提醒,通过乳头溢液颜色和其他症状只能初步判断患者可能患有哪种乳腺疾病,但它毕竟不是评价乳腺疾病的标准,除了用肉眼观察外,还要结合做一些检查,如乳腺钼靶X线检查、溢液涂片细胞学检查等,才能得出正确的诊断。

洪昭光教授讲过这样一句话,“好吃不如吃好”。意思是说在享受美食时,自认为好吃的东西不一定让身体受益(比如油炸、过于甜腻和刺激的食物),而一些我们认为不好吃的东西,反而对我们身体是有益的,比如粗粮,既要吃好吃又要吃才是高标准。

## 好吃不如吃好

“吃好”首先要避免饮食误区

一:宴请不点主食

请客吃饭时,对主食总是不屑一顾,待到主食上桌,大部分人已经酒足菜饱,只草草吃上几口了事。一餐当中的能量来源显然只能依赖脂肪和蛋白质,天长日久,血脂升高的问题在所难免。

建议:如果从健康角度来说,桌上有很多菜肴时,先上一部分主食,上的主食一定要注意最好不放油也不放盐。对于那些胃肠消化功能不好的人来说,大量油脂烧制的鸡鸭鱼肉比起主食是不好消化的,如果早点吃主食,就可以减轻胃肠的负担。

二:餐后马上吃水果

水果含有丰富的维生素和膳食纤维,两餐之间吃一个水果,不但营养丰富,还能满足人们对甜食的渴望。但许多人习惯餐后马上吃水果,其实饭后马上吃过多的水果,会造成血糖浓度迅速增高,增加胰腺的负担,同时会阻碍体内的消化过程,增加肠胃额外的负担,减少某些营养素的吸收。餐后吃水果,也容易增加热量和糖分,造成肥胖。

建议:两餐之间是进食水果的最佳时期。一般来讲,可以在每天上午9~10点,下午3~4点或是睡觉前2小时进食。

三:餐后多喝汤

餐后喝汤,会冲淡食物消化所需的胃酸,阻碍人体正常的消化过程,如果是浓缩的肉汤还会增加额外的热量。另外胃的体积是固定的,大量的汤会占用胃部一定的空间,减少正餐的摄入量,降低摄入食物的丰富性和全面性。

建议:餐前少量的汤,可以“唤醒”你的胃,还可以补充体内的水分,润滑并保护口腔食道和肠胃,有利于溶解食物,促进对食物的消化与吸收。对于清淡的汤可以在饭后适量饮用一小碗。

四:进餐时大量喝茶

茶具有兴奋神经、解除疲劳、消食解腻、增进食欲、调节体温等方面的作用。但如果在进餐时喝大量的茶水,会冲淡胃液,影响食物消化,还会影响很多常量元素(如钙)和微量元素(如铁、锌等)的吸收。

建议:餐前或餐后饮茶,相隔1小时。

贴心提示:合理掌握进食顺序

讲究顺序最主要的作用还是避免能量及动物油脂的摄入量过多,对健康有益。宴请往往打破了常规进食顺序:鱼、肉、主食、蔬菜、汤、粥、水果,特别是北方人饭后喝汤、吃水果非常普遍,虽然种类很多,其实这是不健康和不利于营养吸收的。比较合适的进餐顺序是:小碗汤——蔬菜——主食——鱼虾类——肉禽类,这样吃饭,能增强饱腹感,吃进去的东西也会比较少。

(徐静)

## 酒精

## 让癌细胞更具攻击性



长期大量饮酒或者喜欢烈酒的人,会大大增加致癌的风险。如果得了癌症还饮酒,会使癌细胞变得更具攻击性。所以,建议大家莫贪杯。

长久以来,人们就意识到酒精和癌症的扩散有着某种联系。但是这种潜在的关系是怎样的,人们对此并不知晓。

### 过量饮酒会增加致癌风险

来自美国癌症学会的一项研究显示,饮酒会增加胰腺癌死亡风险,尤其当烈性酒摄入量大于3杯每小时的时候,两者相关性更明显。

在接受测试的1030467名受访者当中,6847例在随访期间因胰腺癌死亡。与从不饮酒者或既往饮酒者相比,罹患胰腺癌死亡风险分别增加36%和16%,但仅限于摄入烈性酒。

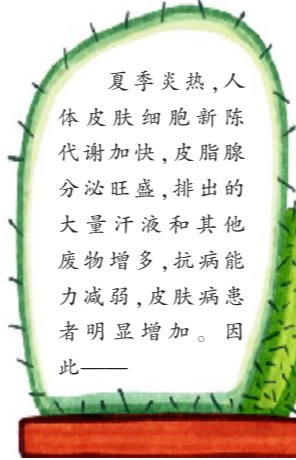
另外,加拿大麦吉尔大学做了一个类似的研究,发现中度或重度饮酒(如啤酒、葡萄酒和烈酒)可能会增加多种癌症发生风险。

该研究纳入3064例共患有13种癌症的男性患者和507名年龄相匹配的非癌症患者。校正年龄、种族、社会经济地位、饮食及吸烟史后的结果显示,受试者的饮酒习惯与其癌症发生风险显著相关。尤其值得注意的是,与每周饮酒少于1次者相比,每日饮酒者罹患食管癌的风险增加近3倍,而中度饮酒(每周饮酒1~6次)者罹患胃癌的风险增加67%。研究还显示,重度摄入啤酒者罹患直肠癌、肺癌的风险分别增加53%和46%。

### 饮酒和癌症扩散也有关系

另外,研究人员还用酒精对结肠癌及乳腺癌细胞进行处理,查看上皮细胞间传递时的生化特点,包括被称为“耐耐耐”的转录因子,及表皮生长因子的感受器等。当用小鼠进行试验时,“耐耐耐”控制着上皮细胞间的传递性,它导致了肿瘤的增生。

实验室测试表明,酒精能刺激上皮细胞间的传递性,使癌细胞变得更具有攻击性,从而扩散到人体全身各处。测试还发现,酒精处理过的细胞与邻近的细胞失去了紧密的联系,就像不稳定的细胞那样,变得更容易转移了。(据人民网)



夏季炎热,人体皮肤细胞新陈代谢加快,皮脂腺分泌旺盛,排出的大量汗液和其他废物增多,抗病能力减弱,皮肤病者明显增加。因此——

入夏以来,皮肤科门诊的患者多了起来。这些患者有因紫外线晒伤引起的皮肤过敏,有因饮食不当或蚊虫叮咬引起的皮肤过敏,也有因防晒用品、护肤品使用不当引起的皮肤过敏。夏季特别是在户外郊游时,更应注意皮肤的防护。

### 外出前别吃感光食物

夏季阳光照射较强,外出时最好戴防晒帽或打遮阳伞,对紫外线敏感的人最好穿长袖衣服,防止紫外线对皮肤的损伤。此外,光敏患者尽量少食用感光食物,如香椿、芹菜、香菜、莴苣、油菜、菠菜、苋菜、芥菜、无花果、茴香、芒果、菠萝等。若吃了光敏性蔬菜、水果,最好不要马上出行,否则可能会发生日光性皮炎。

预防紫外线过敏的可行方法是出门前涂抹防晒霜,但必须注意因化妆品使用不当引起

## 夏季郊游 别只做“表面”文章

北京友谊医院皮肤科主任 赵俊英



的皮肤过敏。女性特别是中青年女性,外出旅游最好别用未曾用过的化妆品。如果用新的化妆品,最好先在耳后或前臂涂抹试用,确认未出现过敏症状后再使用。但仅有“表面”文章还不够,内在保养也很重要。

坚果、番茄、柠檬、鱼类等食物都具有较好的防晒功效,可适当选择。

### 花露水不能防蚊虫叮咬

进入夏季后,在气候潮湿闷热的环境下,应谨防蚊虫叮咬,防止因虫咬诱发皮肤过敏。如果人体被蚊虫叮咬后身上出现了红肿包块,未被叮咬到的部位也出现了这种包,这就很可能

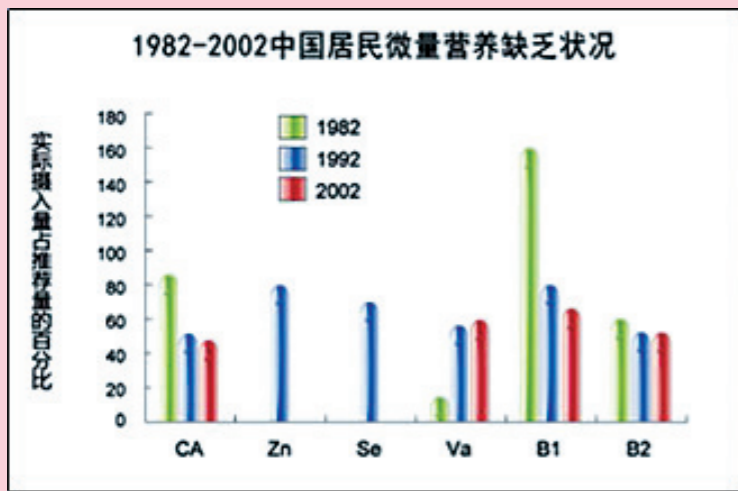
是过敏反应,要及时到医院看医生。

很多人喜欢晚上临睡前在身上涂抹花露水或清凉油、风油精,想用刺鼻的气味将蚊子熏跑,防止被叮咬。其实,这些防蚊用品在蚊虫叮咬前涂抹是没有用的,并不能防止蚊虫的入侵。只有被蚊虫叮咬后,在排除了过敏反应的前提下,才应在叮咬的部位涂抹,以减轻刺痒等症。

另外,被蚊虫叮咬后一旦出现皮肤过敏,千万不能用热水洗澡,也不可用盐水或花椒水洗患处。最好是到正规医院治疗,以免引起皮肤感染,加重病情。

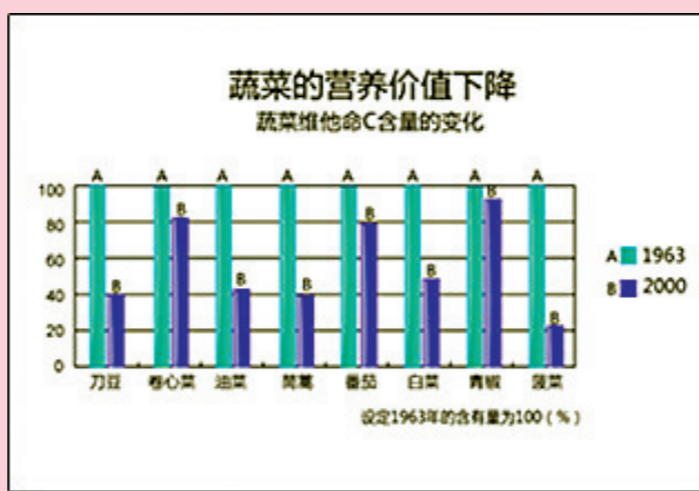
## 警惕“隐性饥饿”的威胁

1982~2002年我国居民微量营养素摄入低于推荐量且呈下降趋势



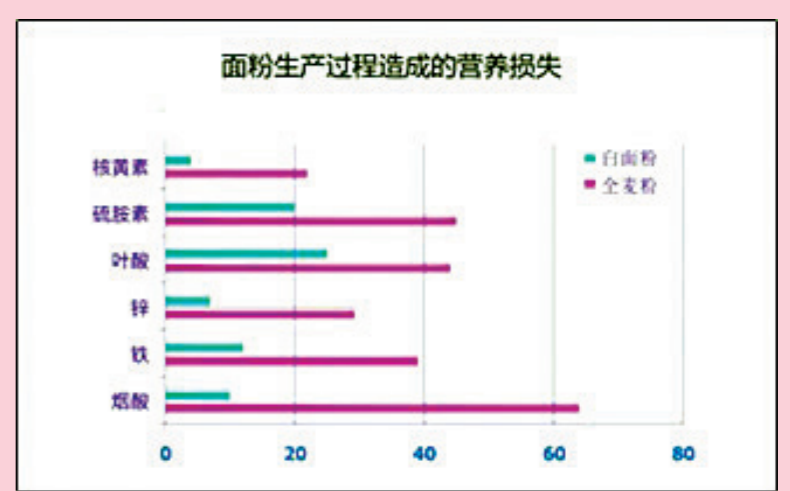
资料来源:《中国居民营养和健康现状(2004)》

2000年蔬菜中的维生素C含量比1963年时平均下降了50%



资料来源:《中国居民营养和健康现状(2004)》

面粉在从全麦粉生产至白面粉的过程中,核黄素、叶酸、铁、锌等营养成分的流失接近60%



资料来源:《中国居民营养和健康现状(2004)》

今天,科技高度发达,然而我们赖以生存的食物却在最近20年间发生了翻天覆地的变化:食物中的营养价值正在不断下降!

根据我国2004年发布的《中国居民营养和健康现状》分析,与10年前、20年前的调查数据相比,现代人必需的维生素、矿物质、膳食纤维等营养素的缺乏状况并没有明显好转,而热量、脂肪摄入却已超标!

食物的营养价值不断下降,加上环境污染的威胁,各种食物添加剂、防腐剂的大量摄入,生活压力过大,不良的生活饮食习惯,这些都不断加剧我们的身体营养摄入不足或营养失衡,也就是营养家所谓的“隐性饥饿”。

全世界每三个人中就有一人受到“隐性饥饿”的困扰,“隐性饥饿”对健康的威胁最可怕就在于其隐蔽性。宏量营养

素如蛋白质、脂肪及碳水化合物一旦出现不足的情况,就会感觉饥饿,提醒人们要吃东西;但是微量营养素如矿物质和维生素,即使身体吸收不足,也不会发出饥饿的信号,慢慢就会形成“隐性饥饿”,从而导致各种慢性病和亚健康,它也正是营养学家口中的“营养杀手”。

那么,怎样才能消除“隐性饥饿”,清除“营养杀手”呢?首先,从健康科学的饮食生活

方式做起,合理膳食,适当运动。

### 成年人每日食谱里包括的 四类食物

**一类为奶类**  
如牛奶、奶酪,含有钙质、蛋白质,可以强健骨骼和牙齿,每日饮300毫升牛奶为宜。

**二类为肉类**  
包括各种肉类、家禽、水产类及蛋,含有蛋白质、脂肪,促进人体新陈代谢,增强抵抗力,每日约食

用150~200克为宜。

### 三类为蔬菜、水果类

含有丰富的维生素、矿物质、糖类和纤维素,增强人体抵抗力,畅通肠胃,每日摄入蔬菜300~500克,水果摄入量200~400克。

**四类为谷类**  
如米、面,含有淀粉物质,主要供应人体的能量,满足日常活动所需,每日300~500克。

(注意:每人每天摄入盐不超过6克,食用油每天25克左右,菜肴以清淡为宜。)

另外,要充足饮水,每天至少饮水1200毫升。

加强锻炼,每周有氧运动3~5次,每次30~60分钟,比如快走、慢跑、游泳等。

其次,改善不良生活方式,保持积极乐观心态。

保证充足的睡眠,晚上11点前上床睡觉,每天睡6~8小时;正确对待生活工作中的压力,以积极乐观的心态面对。

最后,可适当补充膳食营养补充剂。以维生素、矿物质及动植物提取物为主要原料,通过口服补充人体必需的营养素和生物活性物质,达到提高机体健康水平和降低疾病风险的目的。

(常明)