

■ 预防 为主 ■

警惕乳腺非肿块型病变

很多人认为“不痛不痒，摸不到肿块就等于无病”。这可能导致一些潜在的乳腺疾病被忽视。

乳腺非肿块型病变是一种容易被忽视的健康威胁，需要引起重视。乳腺病变分为肿块型和非肿块型，非肿块型病变是指通过触诊无法发现明显肿块，但在影像学检查中可能发现的乳腺组织异常。这类病

变包括良性和恶性，乳腺彩色多普勒超声检查在发现非肿块型病变方面具有一定优势。这种检查方法不仅能够清晰显示乳腺组织的细微结构，还能通过血流信号分析，发现早期病变的特征。

乳腺非肿块型病变的临床表现往往比较隐匿。患者可能没有任何不适，或仅表现为轻微的乳房胀痛、乳头溢液等非特异性

症状，因此，定期进行乳腺彩色多普勒超声检查尤为重要，必要时联合钼靶等检查，帮助发现早期病变，及时采取干预措施。

预防和早期发现是维护乳腺健康的关键。要每年至少进行一次乳腺彩色多普勒超声检查；关注乳房变化，发现异常及时就医；保持良好的生活习惯，控制体重，适度运动；学会正确的乳房自检方法。特别提醒以



下高危人群，更应重视定期检查：有乳腺癌家族史者；长期使用激素类药物者；未生育或晚育女性等。

湖南省肿瘤医院 王志远

■ 专家 提醒 ■

膝盖痛 不宜练太极拳

很多人觉得太极拳很安全，其实老年人要适度练习。太极拳的技术特点是膝关节始终处于半蹲位的静力性支撑，身体重心较低且动作缓慢，如果长时间过量单一锻炼，髌骨关节面就会经常受到摩擦、挤压、冲撞等，加速髌骨软骨退变，引起关节痛。建议不要突然进行高强度运动，注意控制体重，有尿酸症者注意痛风的治疗与控制。

北京大学第一医院主任医师 于峥嵘

骨质疏松症 怎样治疗

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变，同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长，骨密度会逐渐下降，通过科学的干预措施，如药物治疗、营养补充、运动等，可以有效改善骨密度，降低骨折风险。

原发性骨质疏松症：通过药物+生活方式干预，可以延缓骨流失，降低骨折风险。

继发性骨质疏松症：多由甲亢、糖尿病、长期用激素等引起，例如，甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速，长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后，骨质疏松症状可得到改善。

孙浩林/文

慢性肾病患者如何监测血压、尿量和体重

对于慢性肾脏病（CKD）患者而言，居家监测血压、尿量和体重是守护肾功能的三道“生命防线”。这些数据不仅能预警病情变化，更能帮助医生及时调整治疗方案。研究表明，规范自我监测的患者，可以使肾功能下降幅度大大减慢。本文教您居家监测的核心技巧。

一、血压监测

高血压是 CKD 进展的“加速器”，60%以上的肾病患者合并高血压。持续高压会损伤肾小球滤过膜，形成“血压高→肾损伤→血压更高”的恶性循环。

科学监测法：

测量频率。建议每天早晚各测量一次血压，早上起床后、服用降压药前测量，晚上则在睡前测量。若血压波动较大或刚调整过降压药物，应增加测量次数。

测量方法。使用经过校准的上臂式电子血压计，测量前需安静休息 5~10 分钟，避免剧烈运动、吸烟、饮酒或喝咖啡。

测量时保持坐姿，手臂与心脏处于同一水平高度，每次测量应重复 2~3 次，取平均值记录。

二、尿量记录

尿量异常往往是肾功能变化的早期信号。CKD 患者尿量<400ml/天提示进入少尿期，尿量>2500ml/天可能为肾小管浓缩功能障碍。

尿量记录工具最好选择塑料量杯，也可选带刻度尿壶（精确到 50ml），以及 24 小时尿量记录表。

收集方法：晨起 7 点排空膀胱（此次尿液不计入）；之后每次排尿均收集测量；次日 7 点排最后一次尿计入总量。

注意事项：感冒发烧、大量出汗时尿量可能减少，需标注特殊情况。记录时应同步注明尿液颜色（深黄色提示浓缩，洗肉水色警惕血尿）。

三、体重管理

体重短期骤增常提示水钠潴留。CKD 患者每天体重增长>1kg，或 3 天累计>2kg，心力衰竭风险大大提高。

体重测量时间：晨起排便后、早餐前，穿轻薄固定衣物。

测量工具：电子体重秤（精确到 0.1kg）。

四、异常信号应急处理

监测数据出现以下变化，需在 24 小时内就医：

血压：居家测量连续 3 次>160/100mmHg。

尿量：24 小时<500ml 或突然减少 50%以上。

体重：3 天内增长≥3kg 伴下肢水肿。

伴随症状：呼吸困难、意识模糊、持续头痛。

居家监测不是简单的数据记录，而是搭建起医患协同的桥梁。每天花 10 分钟完成这三项监测，相当于为肾脏安装了 24 小时守护雷达。每一个规范记录的数字，都是延长肾功能代偿期的有力筹码。在监测过程中，若发现指标异常，不要惊慌，应及时咨询医生，在专业指导下进行处理。

河北医科大学第四医院 于双双

四个方面帮助判断心绞痛

通过以下四个方面，可以帮助判断心绞痛：

部位。心肌缺血引起的心绞痛通常位于胸骨后，可波及心前区，有手掌大小范围，甚至横贯前胸，界限不是很清楚。这种疼痛常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指，或至颈、咽、下颌部。

性质。心绞痛常表现为压迫、发闷、紧缩或胸口沉重感，

有时被描述为颈部扼制或胸骨后烧灼感，但不像针刺或刀扎样锐性痛。患者可伴有呼吸困难，也可伴有非特异性症状，如乏力或虚弱感、头晕、恶心、坐立不安或濒死感。此外，呼吸困难可能是稳定性冠心病的唯一临床表现，有时与肺部疾病引起的气短容易混淆。

持续时间。心绞痛通常会持续数分钟至十多分钟，

大多数情况下为 3~5 分钟，很少超过 30 分钟。若疼痛症状仅持续数秒，很可能与心绞痛无关。

诱因。与劳累或情绪激动相关是心绞痛的重要特征。当负荷增加，如走上坡路、逆风行走、饱餐后或天气变冷时，心绞痛容易被诱发。其中，心绞痛多发生于劳累或激动时，而不是之后。

李钊/文

代糖食品 要少吃

代糖其实就是甜味剂，只需要一点就能有很甜的口感，不少代糖甜度能达到蔗糖的几百倍，但热量却非常低，甚至有些代糖一点儿热量都没有。很多食品和饮料中添加了代糖，这样的食品热量低，血糖不稳定的人也可以适量食用。不过，代糖食品和饮料也可能含有热量，吃多了也有健康风险。代糖只是替代了产生甜味儿的糖，食品中其他的原料仍然是可以产生热量的。

另一方面，代糖食品不等于健康食品，食用含代糖食品可能会扰乱体内代谢系统。而且，代糖能抑制肠道菌群中有益种群的生长，导致病菌数量上升。

鲜为人知的是，甜味剂也会上瘾，让人想吃更多的甜味食物。并且，甜味剂热量低，无法完全抵消大脑的饥饿感，因而会引起能量代偿行为，刺激人们过量进食，久而久之会导致体重的增加。

大量代糖的摄入可能会增加糖尿病发病风险，由于胰岛素对“甜味”的敏感度很高，大量代糖的摄入，导致大脑接受到强烈的刺激信号，误以为糖已经进入人体，进而刺激胰岛素迅速分泌，长此以往，加重了胰岛的负担，引起胰岛素抵抗，增加糖尿病发病风险。

要尽量避免人工合成类甜味剂，优先选择天然来源的甜味剂，如菊粉、罗汉果甜苷、赤藻糖醇、木糖醇等。糖尿病患者在购买食品时，应仔细阅读食品标签，避免购买含有过多代糖的食品，应根据医生的建议，控制代糖摄入量。

张永岗/文



图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 中国福

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台