

全生讲中医

乳腺增生的中医防治

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。近些年来该病发病率呈逐年上升的趋势，年龄也越来越低龄化。据临床调查，乳腺增生病约占全部乳腺疾的75%以上，约有70%~80%的女性都有不同程度的乳腺增生，多见于25~45岁的女性。少部分乳腺增生长期迁延不愈，会发生乳腺良性肿瘤或发生恶性病变。

乳腺增生是乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长，其发病原因主要是由于内分泌激素失调。

那么又是哪些原因导致内分泌激素紊乱呢？现代医学认为：婚育、膳食、外界环境和遗传因素是乳腺发病的主要原因。

乳腺增生疾病的症状主要以乳房周期性疼痛和肿块为特征。起初为弥漫性胀痛，触痛为乳房外上侧及中上部为明显，月经前疼痛加剧，行经后疼痛减退或消失。严重者经前经后均呈持续性疼痛。有时疼痛向腋部、肩背部、上肢等处放射。囊性增生以乳房肿块为主要症状，肿块可为单一或多个，严重者可出现一侧或双侧乳头溢液，增生一旦形成或囊肿病变，乳房疼痛反而减轻或消失。还有的伴有月经不调，痛经，腰酸腹痛，大便干燥等症状。还有些患者可伴有心烦易怒、头晕、失眠等症状。

乳腺增生临床诊断要点为乳房中可触及肿块，边缘清，与周围组织不黏连，乳房疼痛连续超过3个月不能自行缓解，排除生理性乳痛，乳腺扫描为乳腺增生

症。

由于乳腺增生主要是激素失衡造成的，所以治疗则应从调理内分泌着手。中医中药有其独到之处，尤其是冲任失调、便秘、合并乳腺增生者效果尤为突出。中医将乳腺增生病称为“乳癖”。一般认为，乳癖是由于各种原因导致肝郁气滞或冲任失调造成，临床应予疏肝解郁，调摄冲任为大法进行辨治。

肝郁气滞型常见一侧或两侧乳房出现肿块和疼痛，肿块和疼痛与月经周期有关，一般在经前加重，行经后减轻，伴有情志不舒，心烦易怒，胸闷暖气，胸胁胀满。治以疏肝理气，活血散结。冲任失调型常见一侧或两侧乳房出现肿块和疼痛，常伴有月经不调，前后不定期，经量减少，全身症状可见怕冷，腰膝酸软，神疲乏力，耳鸣。治以温补脾肾，调摄冲任。具体治疗常中药针灸结合，内治外治结合，治疗1-3月，每获痊愈。

两首小方，对乳腺增生症的预防和治疗有帮助。海带50g，豆腐1块，佐料按常规加入，煮汤或炒菜饮食之。生侧柏叶30克，桔子核15克，野菊花15克，煎汤饮用。

现代妇科专家提示，为了能及时地发现乳腺疾病，提倡25岁以上女性一定要每月自查乳房。具体方法是：洗浴后站在镜前检查，双手叉腰，身体做左右旋转，从镜中观察双侧乳房的皮肤有无异常，乳头有无内陷，然后用手指的指腹贴在乳房上按顺时针或逆时针方向慢慢移动，切勿用手挤捏，以免将正常乳腺组织误认为肿块。

当发现患有乳腺增生症后，不要惊慌失措，要保持良好的精神状态和平和的心态，平时要少吃高脂、高蛋白、低纤维的食物，同时，少吸烟和饮酒，少吃油腻和刺激性食物。多吃白菜、海带、新鲜水果、蔬菜和豆制品。注意劳逸结合，注意锻炼身体。同时一年接受一次乳腺专科检查，乳透、B超都行。超过40岁的妇女需要每年一次的钼靶照相(Mammogram)，看看有没有



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医学院客座教授。

有恶性肿瘤产生的迹象。下期敬请关注全生讲中医——乳腺癌的中医防治。更多全生讲中医，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话301-919-9898约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042. 交通方便，免费停车。

胃食道返流的诊断和治疗

胃食道返流是指胃酸返流到食道，以至于刺激食道，而且在某些时候损坏食道的上皮层。其主要临床表现为胸前区的烧灼感。其它还有五花八门的症状，包括胃痛和上腹痛，胸痛，吞咽困难，持续咽喉炎和声音嘶哑，慢性哮喘，食物或胃内容物返流，喉部异物感或包块感，反复发作肺炎，慢性鼻窦炎等。

(一) 诊断：

通常基于临床表现和对治疗的反应。在诊断不明确或患者有严重症状时医师会进行一些特殊检查。当患者有胸痛等症状时，医师一般需要在做出胃食道返流的诊断前排除其它危

及生命的病症，如冠心病等。进一步的检查手段包括内镜，食道钡剂吞咽检查，24小时食道PH值测定，食道肌动力学检查等。

大多数胃食道返流患者都不会发生并发症，但某些严重患者可发生溃疡，出血，食道疤痕和狭窄，反复发作的肺部和咽喉部问题，以及Barrett's Esophagus等。后者是食道下段上皮细胞反复损坏后发生上皮形态的改变。有这种情况的患者中的一部分发生食道癌的危险性增加，应当十分警惕。

(二) 治疗：

症状轻微的患者应当改变饮食习惯，减少

摄入刺激性食物，还应避免过量的咖啡因，巧克力和酒精等。患者应当戒烟，减轻体重，少食多餐。

有中度和重度症状的患者，除了上述方法外，还要使用抗酸药物治疗，主要包括两大类：H2受体拮抗剂和离子泵抑制剂等。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治：1. 各种关节疼痛，过敏，抑郁症 2. 心脑血管病：高血压，冠心病，高血脂，肥胖，中风偏瘫等 3. 肝炎肾炎，胃炎哮喘，癌症副作用 4. 不孕症，乳腺增生，月经不调，子宫肌瘤，卵巢囊肿等 5. 针灸美容，减肥 中西结合，标本兼治 天人合一，综合治疗 www.wholelifeherb.com

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

中华堂中医馆 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 提供：健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查 全面接受新病人，接受各种医疗保险和自费

医生专版 陈智松 博士 资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险