

# 关注鼻腔健康，加强气道防护

## ——“全国爱鼻日”耳鼻喉专家在线为您解答

■特邀专家

彭玉成



曾任第二军医大学附属长征医院耳鼻咽喉科-头颈外科副教授，副主任医师，硕士生导师。从事耳鼻咽喉科专业的临床医疗、教学、科研40年，擅长治疗耳鼻咽喉-头颈外科的常见病和疑难杂症。以第一作者发表耳鼻咽喉科论文、经验介绍等80余篇，其中对耳部遗传性疾病的诊断和治疗有独到见解。

专业特长：鼻炎、鼻窦炎、耳鸣、失音和喉肿瘤等的诊治

韩小江



耳鼻咽喉科主治医师，中华医学会耳鼻咽喉分会会员，原上海长海医院分院（原中国人民解放军第四一医院）耳鼻喉科专家。从事耳鼻喉的临床、教学、科研专业20余年，对耳鼻喉科常见病、多发病及疑难病经验丰富，成功开展上万例耳鼻喉微创诊疗手术。

春季是万物复苏的季节，也是鼻部疾病的高发季节，特别是鼻炎的患者，很容易被空气中的花粉颗粒诱发症状，如未积极就诊、正规治疗，症状可能会进一步加重，甚至诱发哮喘等疾病，严重影响健康生活！每年4月的第二个星期六为“全国爱鼻日”，今年的主题是“关注鼻腔健康，加强气道防护”，为此，我们特邀耳鼻喉专家与您线上面对面，助您远离鼻炎困扰。

### 如果有以下症状应早就医

鼻炎是指鼻腔黏膜出现充血、水肿、鼻塞、流清水鼻涕、打喷嚏等症状，慢性鼻炎会出现鼻甲增生肥大、息肉样变等。鼻炎可能引起多种并发症。当鼻腔的生理功能受到影响

时，会出现呼吸障碍，引发血氧浓度降低，影响其他组织和器官的功能与代谢。当鼻炎引起头痛、头晕、记忆力下降、胸痛、胸闷、精神萎靡等症状时，临床可能并发鼻窦额窦炎、鼻窦炎或已诱发肺气肿、肺心病、哮喘等。耳鼻喉疾病严重影响人们的日常生活。过敏性鼻炎、过敏性鼻炎和鼻出血等鼻病近年来有明显上升趋势，而作为恶性肿瘤的鼻咽癌，也呈现出了逐年增长的趋势。彭玉成教授提醒，鼻炎患者应早就医，以避免后患。

### 专家表示：治疗鼻炎方法选择很关键

韩小江医生介绍，当前治疗鼻炎的方法有很多，如何选择是关键。像有些鼻炎是可以药物治疗康复的，但一定要在专业医生的

指导下对症治疗，切不可盲目用药；有些病情就必须需要通过消融或手术的方法进行治疗，病情不同，采用的方式也不同。

### ■惠民信息

针对读者的需求，新民健康特邀耳鼻喉科专家与鼻炎患者进行线上答疑解惑，并提供与专家面对面交流机会，每天限额30名。患者如有需要，可以通过以下报名方式报名参与（任选其一）：

1. 拨打新民健康咨询热线：021-62890413
2. 发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至13062873237

报名截止时间：4月13日15:00

# 发现乳腺小结节，究竟应该怎么办

上海中医药大学附属龙华医院 中西医结合乳腺科 秦悦农

乳腺癌已经成为国内发达城市女性恶性肿瘤的第一位。最新统计，国内乳腺癌每年新发生人数超过40万，每年死亡人数超过12万。在乳腺癌的防治中，早发现早诊断早治疗非常重要，最早期的乳腺癌基本可以达到“治愈”。

广大女性的乳房普查意识越来越强，却也带来了越来越多的恐慌，因为“小结节”困扰着她们。乳腺小结节究竟是什么，发现了应该怎么办？

随着现代化的检测设备越来越发达，在人体很多部位发现了以前不能发现的“小结节”。小结节是未必能触摸到，然而高清晰度的影像学诊断设备能发现的一种客观存在。

比如肺磨玻璃结节，甲状腺结节以及乳腺小结节。这些小结节，大部分是良性的，少部分是恶性疾病的早早期，如果放任自流或许耽误了真正的癌症患者，如果抱着“宁可错杀”的态度又必然形成大范围的过度治疗。因此，准确地判断小结节的性质，辨别小结节是“安全的”还是“危险的”尤为重要。

乳腺增生可以形成“小结节”，乳腺良性肿瘤和恶性肿瘤的“童年”也表现为“小结节”，其中增生结节是安全的，良性肿瘤属于相对安全，所以最需要关注的是以乳腺癌为代表的恶性肿瘤。从统计结果来看，大约90%~95%的小结节是安全的，因此，不必谈“小结节”色变，不必见“小结节”就切除。但是，毕

竟有5%~10%的小结节已经是或者最终可能发展为乳腺癌，如何更早期地把危险的“小结节”鉴别出来并且及时治疗，需要专业医生的经验。

针对新发现的乳腺小结节，建议每6个月复查一次，伴随危险因素比如乳腺癌家族史，或者处于高危年龄段（40-60岁），或者医生提示需要密切观察的，则缩短为3个月一次。检查项目首选对人体无损伤的彩超，彩超可以观察小结节的大小、形态、边界，是否伴有血流信号、钙化灶，以及其他的一些危险指标；针对40岁以上的女性，建议每1~2年加做钼靶检查，钼靶对于钙化灶的判断最具优势，其中以密集成簇的细沙状钙化需要重

视；年轻女性腺体致密的也可以加做磁共振检查。相对静止不变的小结节，可以继续随访。如果小结节出现了长大，或者经专业医师发现了可疑之处，建议穿刺活检、微创手术或者传统手术来取得病理学诊断。一旦明确为乳腺癌，应该及时治疗。

良好的生活习惯可以帮助女性远离乳腺小结节，建议保持规律的作息，乐观的情绪，健康的饮食，合理的运动等等。如果女性在发现乳腺小结节的同时，伴随乳房疼痛、乳头溢液、月经失调、痛经血块等症状，可以选用中医中药调理。以疏肝理气、活血化瘀、消痰散结、调摄冲任的中医治疗来改善机体内分泌，甚至可以让部分增生性的乳腺小结节消散于无形。

总之，针对令广大女性担心的乳腺小结节来说，既要放松心态，又要足够重视，听从专业医师的建议，一旦发现变化及时处理，这才是最为合理的诊治方式。

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

# 1000双“老糖友九防健步鞋”免费发放

树老根先老，人老脚先衰，穿一双好鞋，能促进下肢血液循环。生命在于运动，每天坚持科学合理的运动，很多指标均会得到良好的控制。



享受国务院政府特殊津贴专家  
江祺祥 教授

“健康中国科普行-1363慢病院外管理专项行动”大型公益活动自走进上海以来，组织了数十场科普讲座，免费发放科普书籍、养生健步鞋、血糖仪及血压计等近万个家庭，受到了广大糖友的点赞，本次活动主办方将为1000名糖友免费发放“江祺祥教授”研发的“糖友主食大米-淇糖米体验装1份（约4斤）”及价值398元“老糖友九防健步鞋”1双。仅限1000份，发完即止。

本市糖友，拨打电话报名，即可凭“病历证明及身份证明”参加免费体验活动

### 体验报名热线

▶ 400-097-9966

### 报名时间

▶ 每日8:30日-19:30 期间

### 体验申领店面

▶ 老糖友主粮专营店  
(杨浦店、静安店、浦东店、徐汇店)



- 备 ① 糖友只能在一家店面领取，本年只能免费领取一次  
注 ② 糖友必须电话报名，按规定时间到店参加活动，否则不予接待

1363院外管理活动主办单位：中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治联盟联合主办。承办单位：上海芮融福健康管理咨询有限公司。本次体验活动不以任何名义向参加者收取任何费用，欢迎社会监督。忠告语：淇糖米并非药品，食用淇糖米不能替代药品的治疗功能；亦不宜在日常膳食中超量食用。

坚定文化自信  
推动社会主义文化  
繁荣兴盛

中宣部宣教局 央视网 北京工业大学