

频生闷气,27岁女子确诊乳腺增生

专家提醒:年轻患者恢复能力强,做到这5点可缓解病情

27岁的小林(化名)是一家公司的骨干成员,工作节奏快,加班是常态,近半年来,小林发现自己每次来月经前一周,乳房都会出现明显胀痛,按压时不适感会加重。起初她以为是工作太累,没太在意,后来胀痛感越来越频繁,影响到工作状态,于是来到南京市第一医院就诊。甲乳外科副主任医师、医学博士徐锦接诊后为她安排了乳腺彩色多普勒超声检查,报告结果诊断为双侧乳腺小叶增生。

通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



省肿瘤医院成立肺外科 推进肺部肿瘤“专病专治”

扬子晚报讯(记者 万惠娟) 2026年3月,江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)正式成立肺外科(肺肿瘤亚专科),标志着医院在肺癌诊疗领域迈入精细化、规范化、专业化管理的新阶段。肺外科主任张治表示,作为专注于肺肿瘤的亚专科,肺外科将通过“专病专治”的学科建设,集中优势力量,为患者提供从早期肺结节到中晚期肺癌的全病程管理与个体化治疗方案。

张治介绍,科室的服务范围包括肺结节及早期肺癌患者,也覆盖了二期、三期(局部晚期)肺癌患者。晚期肺癌患者中,经过系统药物治疗后仍有局部残留病灶,或出现孤立性转移灶的情况,同样可以进行外科手术治疗。此外,对于其他癌症转移到肺部的孤立性病灶,也能提供精准的微创微治疗。

医学前沿

新技术可快速检测细菌耐药性

新华社电 瑞典卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,该院研究人员开发出一种快速、低成本的检测细菌耐药性技术,有望帮助临床医生更早作出用药判断。

公报说,传统检测通常需要先培养细菌,再观察菌群在抗生素作用下是否继续生长,往往耗时较长。而这项名为s5PSeq的检测技术,可检测细菌在接触抗生素后其核糖核酸出现的分子反应,因此无需等到菌群出现可见的生长差异,就能判断出细菌对药物是敏感还是耐药。

实验显示,在用红霉素处理艰难梭菌仅10分钟后,这项技术就能够区分对红霉素耐药或敏感的菌株。这项技术的另一优点是,与便携式纳米孔测序设备兼容。这类设备已在许多医疗诊断和科研实验室应用,因此该技术有望较方便地纳入常规临床检测流程。

研究人员表示,快速检测对于有效应对抗生素耐药性十分关键,在过去的医疗诊断流程中,有时需要数天才能获得检测结果,新技术有望将这个时间大大缩短。

公告

南京健康产业研究院于2026年3月23日经举办单位决议解散,并于同日成立了清算组,现公告如下:
一、单位基本信息 单位名称:南京健康产业研究院,统一社会信用代码:12320125MB13823896,住所:南京市高淳区经济开发区花山路17号。二、清算组信息 清算组组长:孙祺,清算组成员:蒋凯、叶继术、孔甜沁、王慧文。三、债权人申报期限 请债权人自本公告发布之日起90日内,向清算组申报债权,并提供相关证明材料。逾期未申报的,视为放弃权利。联系人:孔甜沁,通讯地址:南京市高淳区古檀大道3号科创中心9楼907室,联系电话:13817313045。特此公告。
南京健康产业研究院清算组
2026年3月23日

年轻患者关注这5大缓解关键点

徐锦介绍,乳腺增生并不是器质性病变,而是一种常见的乳腺良性增生性改变。简单来说,它不是病变,而是乳腺对体内雌激素、孕激素变化的正常反应,就像乳腺在激素的指挥下,出现了轻微的过度生长,通常无恶变风险。多数情况下通过“药物治疗+生活调理”就能缓解,尤其是年轻患者,身体恢复能力强,更要抓住关键:

1. 配合治疗,不盲目停药。如果胀痛症状明显,需在医生指导下用药,不可自行买药或症状稍有缓解就停药。像小林服用的疏肝理气类中成药,需按疗程服用才能达到调节气血、缓解增生的效果;复查时若症状减轻,医生会根据情况调整用药方案,避免过度治疗。
2. 情绪疏导,别让坏情绪“憋”着。找到适合自己的宣泄方式,别把委屈、压力都藏在心里:心里难受时可以跟闺蜜、家人倾诉,也可以去跑步、瑜伽、

跳操,通过运动释放情绪;喜欢安静的话,听听舒缓的音乐、画画、养花种草,都能让心情放松。“及时止损”的情绪管理,是乳腺健康的第一道防线。

3. 规律作息,给内分泌“调准生物钟”。熬夜会严重打乱激素平衡,加重增生症状。建议在晚上11点前入睡,保证每天7~8小时睡眠,让身体有足够的时间修复,帮助内分泌回归平衡。小林在治疗期间,将自己的身体状况告诉了公司,公司减少了她的工作量,让她能够实现规律作息,帮助她缓解了病情。

4. 低脂饮食,给乳腺组织“减负”。减少高糖、高脂食物的摄入,比如奶茶、甜点、油炸食品、肥肉等;多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白,比如鱼、虾、鸡胸肉、豆制品。同时要注意,别盲目吃含雌激素的补品,避免进一步刺激乳腺组织。

5. 定期复查,及时调整治疗方案。发现乳腺增生后,需遵医嘱按时进行复查,以便针对身体状况及时调整治疗方案。

情绪变化如何影响激素调节

徐锦详细问诊后发现,小林不仅长期加班,性格偏内向的她在工作时遇到委屈也不想说,经常自己生闷气。徐锦告诉她,要学会管理情绪,不要总是压抑自己,长期的不良情绪,会导致内分泌代谢紊乱,这是乳腺增生的核心原因。

情绪为啥会“招惹”乳腺增生?徐锦提醒,很多女性和小林一样,觉得乳腺增生是“年纪大了才会得的病”,却不知道长期的坏情绪,正在悄悄给乳腺健康“埋雷”。

专家指出,情绪变化会直接影响大脑里的激素调节中枢,就像按下了内分泌的“乱码开关”。长期情绪不佳时,身体会出现两个关键变化:

1. 雌激素水平相对升高,孕激素不足:这两种激素是调节乳腺组织生长的关键搭档,一旦失衡,就会刺激乳腺组织过度增生,而且增生后无法完全恢复正常,久而久之引发胀痛。

2. 疼痛耐受度下降:内分泌紊乱还会让身体对疼痛变得更敏感,原本轻微的不适,会被放大成明显的胀痛,让人难以忍受。

另一方面,中医常说肝主疏泄,肝脏就像身体里的情绪调节器,负责疏导心情、顺畅气血。20多岁的年轻人虽然身体机能好,但工作压力、感情困扰、生活琐事等很容易让人产生压抑、焦虑、易怒等情绪。如果这些负面情绪长期憋在心里,就会导致肝气郁结,相当于气血在乳房的经络里“堵车”了。时间一长,瘀堵的气血会刺激乳腺组织,引发胀痛;月经前身体气血充盈,“堵车”更严重,疼痛就会加剧,这也是很多女性经前乳房胀痛明显的原因。

值得注意的是,坏情绪还会“拉着”不良生活习惯一起伤害乳腺:心情差时,很多人会忍不住暴饮暴食,偏爱高糖、高脂的奶茶、炸鸡、蛋糕,这些食物会导致肥胖,而肥胖会进一步影响激素水平,让乳腺增生的风险更高。

频繁用消毒液拖地,宝妈患上罕见“肺炎”

近日,一场突如其来的重症肺炎,让年轻的淮安宝妈张女士(化名)陷入危险。她的病根,竟源于那份对家人最深切的爱——为了给孩子打造“无菌”环境,她近期频繁使用消毒液拖地,最终因反复吸入高浓度含氯消毒气体,诱发了发病率仅十万分之一的急性嗜酸性粒细胞性肺炎。幸运的是,在淮安市第二人民医院呼吸与危重症医学科团队的精准诊治下,她已成功脱险康复。 通讯员 王惠 王宇 扬子晚报/紫牛新闻记者 朱鼎兆



肺部CT显示双肺弥漫分布的小叶中心结节

据张女士介绍,她日前突然剧烈咳嗽,还伴随胸闷气短、呼吸困难,且症状进展迅速。痛苦不堪的她来到淮安市第二人民医院呼吸与危重症医学科就诊。面对病情急重的张女士,该科何远强主任团队仔细追溯既往病史,并结合高分辨率CT影像进行深入分析。

影像显示,张女士的两肺弥漫分布着大量小叶中心结节影(“树芽征”),这一迹象提示肺部存在细支气管的炎症与填充,但病因究竟是什么?何远强为张女士进行了支气管镜检

查并实施肺泡灌洗。灌洗液送检后,结果令人惊讶:其中的嗜酸性粒细胞比例竟然高达40%!在临床上,这种细胞的大量出现往往指向过敏或特定炎症反应。何远强结合影像学 and 灌洗结果,张女士被确诊为急性嗜酸性粒细胞性肺炎。这是一种发病率极低的疾病。

何远强与张女士进行了细致的沟通,张女士回忆起一个重要细节:她高度关注家庭卫生,担心孩子接触细菌,近期习惯用消毒液拖地,常被浓烈气味呛得咳嗽流泪。真相由此浮

出水面——正是这种对“无菌环境”的过度追求,导致她反复吸入高浓度含氯消毒剂挥发气体。这些刺激性气体作为外来抗原,触发了体内极端过敏反应,致使大量嗜酸性粒细胞在肺部聚集浸润,最终引发这场来势汹汹的罕见肺炎。

病因明确后,何远强主任团队为张女士制定精准方案:一方面通过糖皮质激素等手段迅速控制肺部炎症反应,另一方面指导其彻底脱离致病源。经医护人员精心治疗与护理,张女士病情很快得到控制。刷

烈咳嗽逐渐平息,胸闷气短完全消失,复查影像显示肺部弥漫性结节影已基本吸收。

康复出院时,张女士感慨万千,她未曾想到,那瓶本想守护家人健康的消毒液,险些成为自己的“呼吸杀手”。

何远强借此向市民发出健康警示:科学消毒,切莫让“消毒”变“投毒”。

1. 消毒需适度:家庭环境无需追求“无菌”,日常清洁应以湿式打扫为主,开窗通风是最有效、最安全的空气净化方式。

2. 科学配比与通风:使用消毒液等含氯消毒剂,务必严格按说明书稀释,佩戴好口罩、手套,并保持室内通风,切勿在密闭空间长时间停留。

3. 警惕身体信号:频繁接触消毒剂、新装修环境或粉尘后,若出现不明原因顽固性咳嗽、进行性加重的呼吸困难,且常规抗感染治疗无效,应及时到医院就诊。