

当乳房出现肿块时，患者的第一反应是“会不会是癌症？”目前的检测手段一般可以在术前确定肿瘤的性质，超声、乳腺X线摄影等推断肿瘤性质的准确度约为80%。磁共振成像(MRI)更准确。但仍需要病理诊断来确定肿块的性质，并需要进行手术活检以获得病理标本。

常见的预防乳房肿块的方法有以下几种：

1.保持良好的心情：害怕乳房肿块是一种不好的心情。因为当你心情好的时候，卵巢的正常排卵不会因为心情不好而受到阻碍，黄体酮的分泌也不会减少。乳房不受雌激素的影响，患病的乳房可以通过服用黄体酮逐渐恢复。

2、保持规律的睡眠：睡眠不足有助于平衡内分泌系统，为体内各种激素的健康作用达到平衡提供良好的环境。良好的内部环境减少了乳腺各种病变的发生。

3、和谐的性生活：和谐的性生活首先可以调节内分泌系统，刺激孕激素分泌，增加乳房的保护和恢复。当然，性交也会刺激雌激素分泌，但在黄体酮的监督下，雌激素只是使乳房增大，并不会产生任何副作用。性高潮刺激还可以促进血液循环，预防气血运行不畅引起的乳腺增生。

5、月经调节：临床证明，月经周期不规律的女性比其他女性更容易出现乳腺病变，形成乳房肿块。通过调节内分泌系统，还可以调节月经，预防各种乳腺病变。

4、怀孕和哺乳：怀孕和哺乳是对抗各种乳腺疾病的好方法。充足的黄体酮分泌可以有效保护和修复乳腺，而且母乳喂养可以使断奶后乳腺充分发育和退化，因此不易发生病变。

6、低脂高纤维饮食：遵循“低脂高纤维”的饮食原则，多吃粗粮、豆类和蔬菜，以增加身体的代谢途径，减少对乳腺的不良刺激。可以有效预防乳房肿块。同时还应控制动物蛋白的摄入，防止雌激素过多引起乳腺病变。

7、补充维生素和矿物质：这是必不可少的，因为如果体内缺乏维生素B、维生素C、钙、镁等矿物质，就会影响前列腺素E的合成，并因其他激素的过度刺激而引起乳房病变。为了预防乳房肿块，及时补充维生素和矿物质是必要的。

### 注意事项

乳房肿块要达到良好的治疗效果，早发现、早诊断、早治疗是前提。如果患有乳腺疾病，生活中应做到以下几点：

心态积极，平衡喜怒，排除悲伤，避免负面精神刺激。

积极治疗妇科疾病，避免多次人工流产。

遵循自然的生活规律，尽可能避免年老、未婚、无子的人，并做好母乳喂养。

不服用避孕药，不吃含雌激素的食物，多吃海带、紫菜、牡蛎等海鲜和新鲜蔬菜，少吃高脂肪食物，少量饮酒。

适当加强体育锻炼，有助于改善胸部血液循环，改善患处症状。

系统化、规范化治疗。