附件9

中医药特色健康管理服务包

**（乳腺结节）**

一、个人基本信息

姓名、性别、年龄、民族、身份证号、电话号码、婚姻状况、职业、饮食习惯、饮酒史、家族史、用药情况，肥胖指数（BMI）、婚育产史等。

1. 体检项目

**（一）中医体检项目**

1.舌脉诊；

2.体质辨识；

3.中医经络检测。

**（二）西医体检项目**

1.必查项目

（1）医生手检；

（2）乳腺彩超、乳腺X线检查；

（3）性激素水平。

2.选查项目

（1）血常规、尿常规、空腹及餐后血糖、肝功能、肾功能，乳腺磁共振成像；

（2）病理组织活检，行空心针穿刺活检或切除活检进行组织学诊断以确定结节性质。

三、中医治疗

**（一）辨证选择口服中药汤剂或中成药**

乳核病（乳腺结节）的辨证论治应以整体观念为指导，标本兼治，强调长期治疗时应以治本为主。

1.肝气郁结证

治法：疏肝散结；

常用中药汤剂：逍遥散加减；

2.肝郁痰凝证

治法：疏肝活血，化痰散结；

常用中药汤剂：逍遥散合桃红四物汤加减；

**（二）中医特色疗法**

1.刮痧：刮拭背部乳房的对应区（即背部与前胸乳房对应的部位）。涂抹刮痧油，从上向下、从内向外刮拭。对于刮板下发现的结节、砂粒、条索状物要重点刮拭。刮拭膻中穴，从上到下、从内向外刮拭。刮拭脊椎以及两侧的膀胱经，相平行的夹脊穴可巩固治疗效果。

2.刺络拔罐：取75%酒精局部或穴位消毒，在膻中、乳根、膏肓、天宗、肝俞、太冲等穴位刺络拔罐，留罐时间10-15分钟。

3.针刺：取屋翳、膻中、合谷、天宗、肩井、肝俞、期门等穴位，辨证使用补法或泻法或平补平泻法针刺。

四、健康指导建议

**（一）饮食调摄**

合理选择和、搭配膳食，限制膏粱厚味、生冷煎炸食物的摄入。避免服用含有雌激素的避孕药，适当控制大豆等富含雌激素食物的摄入。

1.肝气郁结证：忌食生冷难消化之品。少生气，少发脾气，保持情绪稳定。

2.肝郁痰凝证：忌食肥甘厚味、辛辣、煎炸、刺激性食物，如动物内脏、蛋黄、奶油等。宜食纤维膳食、富含维生素的食物如茎叶类蔬菜水果。

**（二）药茶指导**

1.玫瑰花茶：玫瑰花3克，开水沏代茶饮。可活血化瘀，适用肝气郁结证。半月为一疗程。

2.山楂菊花茶：山楂10克，菊花10克，枸杞子10克，茶叶5克。可健脾化痰祛瘀。适用于肝郁痰凝证。半月为一疗程。

**（三）自我保健手法**

按摩膻中、内关、太冲穴。用大拇指按揉3-5分钟左右，力度以感到酸胀为好。每次10分钟。

五、跟踪问效

依托互联网、微信公众号等，通过“互联网+健康管理”手段，对乳腺结节患者的饮食、运动、用药效果进行持续跟踪和具体指导。同时，进行定期回访，了解患者服药及康复锻炼情况，改善综合干预模式内容，达到科学管理乳腺结节的目的。