

華人活動中心
亞美健康關懷

專欄

乳頭乳暈癢

其實，還挺多人會在乳頭乳暈處感覺搔癢的呢！而且不只是女性，許多男性也曾經有這樣的不適，或是這樣的乳頭乳暈處搔癢還會反覆發生，癢個一兩個星期後自己好了，但過一段時間後，搔癢又開始出來作亂，甚至還讓人發現乳暈乳頭附近皮膚變得紅紅的，還有些脫屑。當遇到乳頭乳暈附近的搔癢時，女性朋友們就會開始擔心「這是不是乳癌」。其實，由皮膚來表現的乳癌並不多，而讓乳頭搔癢最有可能的原因是這裡的皮膚發炎了！

乳頭乳暈皮膚炎

而為什麼會導致皮膚發炎呢？其背後原因可以是濕疹，接觸性皮膚炎，摩擦，或是正在哺乳。這些原因導致皮膚狀況變差，皮膚屏障功能受影響，更容易免疫失調且變得敏感，因此表現出紅疹與搔癢的狀況。

◆乳頭濕疹：

如果是十幾歲、二十幾歲，且患有乳頭搔癢的狀況，最可能的原因就是乳頭溼疹。這類患者可能本身過往就容易發作異位性皮膚炎，常常這裡癢、那裏癢，皮膚很敏感。而且，當發

乳頭癢 會是乳癌嗎？

作乳頭搔癢時，常常是雙邊一起發作，左邊右邊都會癢，而非單一乳房出現變化。大部分皮膚發炎處都侷限於乳頭乳暈，比較不至於到乳房正常膚色的區域。

在乳頭溼疹的急性期時，患者乳頭乳暈處會有紅斑紅疹，患者會常常抓，後來就發現有些許的滲出物，或有黃黃的結痂。若進入溼疹的慢性期，乳頭乳暈處的皮膚則變得乾燥，會有鱗屑脫屑，皮膚受傷的區域出現更明顯的色素沉著、顏色暗沉，觸摸起來會與旁邊正常皮膚不太一樣，有種覆蓋了一層東西的感覺，被稱為苔癬變化。

◆乳頭接觸性皮膚炎：

一篇韓國做的研究報告顯示，乳頭皮膚炎最常見的過敏原是患者對自己使用的衣物洗滌劑或衣物柔軟精過敏。因此，如果你會覺得乳頭癢，也可以考慮調整自己的洗衣精、柔軟精。另外，也有人對自己保養品裡面含的防腐劑過敏，常擦香水而過敏，即使是植物性的蘆薈、洋甘菊、茶樹精油也都有過敏的可能。

◆乳頭摩擦性皮膚炎：

這樣的皮膚發炎是因為乳頭與衣物不停摩擦

產生的，通常是長期沒有穿著內衣的習慣，直接讓乳頭接觸質地粗糙的外衣，以及加上活動度較大的運動（例如：慢跑），或是常反覆黏貼內衣與撕下的行為，而讓乳頭皮膚受刺激、發紅、乾癢、脫皮。有些患者兩邊乳房的體積差異大，也會因為衣物摩擦而導致皮膚發炎。

面對乳頭乳暈搔癢，要先照護皮膚

多數年輕女性地乳頭乳暈搔癢是由乳頭溼疹、乳頭接觸性皮膚炎、過度摩擦引起，因此照護皮膚，養好自己的膚質是最重要的。你可以按照以下的步驟做保養：

- 注意並避免會誘發皮膚發炎的原因，最常見的大概就是汗水、肥皂、與日常使用的清潔劑、保養品。因此，每次流汗後，要把汗水沖掉，不要讓汗水停留在皮膚上。平日不要用肥皂洗澡。在乳頭乳暈處，可以僅用水清洗即可，並不需要再用清潔劑。另外，可以考慮改用不同的洗衣精和柔軟精。不要擦香水。
- 洗澡時不要沖太熱的水，用溫水即可。
- 洗完澡後用毛巾輕拍皮膚，在皮膚上還有水氣的時候塗上凡士林做保溼。
- 平時也要注意皮膚保溼，白天也可以先

拍一點點水後，再塗凡士林。

- 如果要運動，更要穿著有支撐性的內衣。平時也要盡量選擇適當大小的內衣。
- 皮膚發炎狀況若嚴重的話，醫師會開立局部類固醇藥膏，幫助緩解皮膚炎。

（未完，待續）

=====

「達拉斯華人活動中心（Dallas Chinese Community Center）**和亞美健康關懷服務**（Asian American Cancer Care Services）**都是美國國稅局註冊的 501(c)(3) 非營利機構。皆是不分種族，不分宗教信仰，完全以服務為宗旨的機構，歡迎民眾、公司行號樂捐。所有捐贈可以合法抵減所得稅。**

有關營養、健康、癌症預防、醫療講座等資訊，請聯絡：達拉斯華人活動中心，

電郵：info@dallasc.cc.org、

電話：972-480-0311；

亞美健康關懷服務，

電郵：asiancancercare@yahoo.com、

電話：972-638-0808。」

瑞源保險專欄

根據相關市場報導，2022 年美國房價比前一年上漲了20%。由於木材和其他材料的價格上漲以及建築工人短缺，建造新房的成本也飆升。今年房主保險投保人可能會發現他們的承保限額不足以跟上不斷上升的通貨膨脹。保險不足可能意味著自付費用數萬美元來重建您的房屋。所以隨著通貨膨脹率的上升，確保您的房屋保險有足夠的重置成本覆蓋範圍至關重要。

什麼是重建價值？

物業重建價值或重建成本是一項涵蓋重建或更換您的住宅或個人財產所需金額的保險條款。它不考慮房屋年齡等折舊因素。例如，如果您的廚房被火災毀壞，您的保險公司將支付重建費用以更換其中的物品並用類似價值的材料重建您物業被毀壞的部分。

重建價值通常與您的房屋保險一起提供。但是，您可能需要支付額外保費為某些貴重個人物品（如珠寶，名表）投保。

您有足夠的房屋保險應對通貨膨脹嗎

您是否有足夠的重置成本保障？

決定房屋重置成本的因素包括建築面積、房齡和建造材料。如果您沒有更新您的承保範圍，您的重建價值承保範圍可能不足。以下是常見的估算方式。

- **保險公司的估算**

保險公司通過自己開發或協力廠商公司開發的軟體獲得的有關您的財產的資訊以及您在申請中提供的資訊來確定您物業的重建價值。這通常是獲得估價的最簡單方法。

- **請承包商或評估師估算**

承包商或評估師將在進行評估之前檢查您的房屋。這是最昂貴的選擇，但也是確定重建成本最準確方法。估價師可以確定您房屋的哪些方面可能會增加您的重建成本，而線上計算器可能沒有考慮到這些因素。

請務必記住，如果您的承保範圍存在缺口，您的保險可能不足。購買通常被稱為“通脹保護”的附加保險將確保您在發生與房屋相關的

損失時得到足夠的保障。

什麼是房主保險的通脹保護？

房主保險公司通常會提供額外收費的通脹保護的附加條款。它將自動調整您的覆蓋範圍以應對通貨膨脹。通脹保護最多可承擔您房屋重置成本的125%或更高，所以通脹保護條款是個不錯的選擇。

通貨膨脹防護的費用因保險公司而異，如果您想選擇房主保險的通脹保護，或其他房屋保險歡迎聯繫瑞源保險公司以獲得報價。

瑞源保險溫馨提示

雖然為您的保單購買通脹保護或其他附加產品可能有助於填補您的承保範圍的空白，但當通脹上升速度快於預期時，您仍可能投保不足。瞭解和調整您的保單限額至關重要，這樣您才能獲得 100% 重建價值保護。當您詢價時，我們可以免費幫您查看您現有的保單或提出專業意見。每家保險公司評估投保人的個人條件的重點都不盡相同，保費費率各異，尋找

有經驗靠譜，產品代理多的保險代理綜合報價尤為重要。瑞源保險事務所代理眾多A級保險公司，全力為您尋找合適的保單和優質便宜的報價，歡迎大家免費諮詢。

我們代理本地區最全的各類保險，包括車險、房險、醫療保險、人壽保險、年金、長期護理等。保險計畫的全面性和保險諮詢的專業性是德州瑞源保險事務所的核心競爭力，在本領域享有盛譽。瑞源保險事務所創始人張瑞女士擁有20年的保險行業經驗。曾任美國知名保險公司副總多年，擁有豐富的保險專業知識，積極義務服務社區並長期舉辦知識類講座。

張瑞女士直線電話：214-971-8026，

微信個人號：12149718026，

公司Email：INFO@BENEFONS.COM。

公司在達拉斯和休斯頓均有辦公室，服務全德州居民。

注：瑞源保險事務所文章未經允許請勿轉載。

基督教角聲佈道團 (達拉斯)
Chinese Christian Herald Crusades (Dallas)

華人健康檢測日

日期：5日22日(星期日)
時間：上午8:30-下午3:30

布蘭諾市的基督教角聲中心將於5日22日星期日，舉行免費「糞便潛血篩檢」和「丙型肝炎篩檢」兩項檢查服務。費用全免，十八歲或以上男女均可參加，但必須預先登記。此外，當天可以報名申請免費乳房X光檢查，有興趣參加以上免費服務人士請從速聯繫角聲中心。

社區服務範圍

• 協助申請各項州政府福利

• 低收入免費牙醫轉介

• 低收入家庭福利申請

• 信件及口頭翻譯

中心辦公時間
星期一到星期五：10am-2:00pm

角聲癌症關懷事工
服務熱線電話：972-422-8665

角聲書室
開放時間: 週一, 三, 六 10:00am - 2:00pm
角聲書房，一個可以找到好書和遇見好朋友的地方!
1108 W. Parker Rd., #108. Plano 75075 (972)422-8229

布蘭諾角聲中心
1108 W. Parker Rd., #110. Plano 75075
(972)422-8665 • community@dallascchc.org

方菲菲會計師事務所

FEI-FEI CATHERINE FANG, CPA
Certified Public Accountant

德州會計師公會會員

積30年以上在美稅務經驗

Tel: (972) 769-8588
Fax: (972) 769-0788

承辦

* 稅務申報

* 電腦記帳

* 查帳處理

* 報表簽證

* 申請酒牌

* 公司登記

* 財務策劃

* 文件公證

週末請先預約
6300 Stonewood Dr., Suite 308
(Stonewood Professional Office Park)
Plano, TX 75024
(N.W. Corner of Coit & Spring Creek Parkway)