

小伙“撸铁”没练出胸肌，胸部却隆起了

现在男性乳腺增生症越来越多，要防止摄入过多“雌激素”



傅延龄(北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师)

门诊一患者诉:眩晕,偶有呕吐,数月来头部CT、核磁,还有肝功能等检查皆未发现异常,服药也不见效,于是医生建议她去看中医。中医很善于诊治这样一类我称为“无诊断”的病。我经常接诊西医建议去看中医的患者。不要片面地以为那些让患者去看中医的医生都是推诿,其内心却并不相信中医,并不认可中医!我注意到相当一部分医生其实是开明的、大度的、谦虚的、实事求是的,他们让患者去看中医,是真心“举贤荐能”。这值得每一位医生学习!这样的态度,这样的做法,较之那些治某病既没有把握,又要让患者留在自己手上诊治,其境界不知高出多少倍。

大小伙子胸部直追“B罩杯”

小吴身高近1.8米,喉结突出,怎么看都是个英俊的小伙。略显瘦弱的他想通过“撸铁”练出发达的胸肌。两个月来,胸肌的确长了些,但是比胸肌增长变化更大的是胸部隆起女性化,并有局部发肿,疼痛感。这可让小吴寝食难安,他不敢外出,更害怕路人和同事的目光。无奈,他只好硬着头皮来到无锡市中医医院甲乳外科就诊。张卫东发现小吴患了男性乳

腺增生症,胸部发育直逼“B罩杯”。正常的男子即便胸肌再发达,连“A罩杯”也不会达到,更不会出现乳头乳晕的明显突出。经询问,原来小吴在健身时,私教推荐了一款“增肌粉”,表示健身一定要补充,这样增肌效果会更好。小吴一听就心动了,已吃完好几罐。张卫东在为小吴排除了肿瘤、甲亢、肥胖等原因后,高度怀疑小吴的胸部发育与服用了含有雌激素的

所谓“增肌粉”有关。而且这种情况,小吴靠服药已经很难治疗,只得接受了从乳晕处切除过度发育乳腺组织的手术,总算又可以挺起胸膛做男子汉了。

张卫东介绍,该科接诊了多例男性乳腺增生症患者,多有健身中服用“增肌粉”的经历,有的私教还要求他们每天要吃数斤鸡胸肉等,这些都可能含有雌激素类物质,导致男性乳腺异常发育。

多种因素导致男性胸部女性化

张卫东介绍,正常的成年人,不论男女,体内都有雄激素和雌激素。在正常情况下,男性体内的雄激素水平分泌量明显多于雌激素的分泌水平,而当男性体内的雌激素水平高于雄激素的分泌水平时,就会发生男性乳腺增生的现象。

在甲乳外科的门诊上,除了健身族出现的这类男性乳腺增生症外,还能看到一

些小男孩出现胸部变化。有的家长发现小男孩胸部有枣子大的突起,还出现疼痛性肿块。张卫东介绍,这类孩子往往饮食结构不合理,爱吃炸鸡,反季节水果,荤菜吃得更多,虾能吃大半碗,这些内含催熟剂、残留农药、生长激素类的食物通过肝脏的解毒代谢,转化为类雌激素物质。有的孩子特别肥胖,一部分脂肪也会转化为雌激

素。对于刚出现的乳腺增生,可以通过立即停用可能含有雌激素类的物质,纠正不良饮食结构,并以化痰软坚的中药治疗。随着体内雌激素的减少,症状也会逐渐消失。

此外,还有一些小伙子盲目服用雌激素治疗青春痘,也会导致男性乳腺增生症。

男性也可能得乳腺癌,别忽视了

当然,还有一些男性出现乳腺增生症,与一些疾病有关。如男性患肝炎、肝硬化等疾病后,由于肝功能受到制约,其对雌激素的破坏及消除也受到了一定程度的影响,就会导致这些患者体内雌激素水平升高。“男性乳腺增生,还要谨防恶性肿瘤,有个别患者出现肿块是癌变的前

兆。”张卫东介绍,由于男性在体检时很少检查乳腺,还有人认为只有女性才可能得乳腺癌,所以等到出现疼痛等症状时再就诊,已经是晚期了。因此,男性一旦患上乳腺癌,通过积极早期诊断、手术治疗,一样能达到良好的效果。事实上,从身体结构来说,男女都有乳腺,所以男性患乳腺

癌并不稀奇,体内雌激素水平高、肝功能较差、过于肥胖的男性有患乳腺癌的风险。因此,如果男性发现乳房部位可触及肿块或有肿胀感、乳房表面皮肤凹陷和起皱、乳头内陷、乳头或者乳房皮肤泛红、乳头大小出现异常,或是乳头溢液、腋下淋巴结肿大等,应及时就医。

冠心病可中西医结合治疗

冠心病是终身性疾病,坚持常年服药是治疗的关键。如果患者本身有高血压或糖尿病,还需要服用降压药与降糖药,那可能需要服用四五种药物才能稳定病情。除了造成经济负担外,病人还要承担多种药物副作用叠加的风险,可谓是经济、身体、心理的三重负担。

那么,冠心病真的不能用中医来治疗吗?一年前,反复出现胸闷的患者老吴来到市中医医院,寻求中医药治疗方法。老吴是一位冠心病患者,一直服用西药治疗,但仍有胸闷、胸痛发作,冠脉CT血管造影显示“左前降支近段可见软斑块,管腔狭窄67%,近中段见肌桥;钝缘支近段软斑块,管腔狭窄65%”。

面对焦急的病人,中医医院心血管科的专家团队为其制定了中西医结合的诊疗方案,在原先治疗的基础上,加用中药——芪金通脉方予以治疗。在一年治疗期间,医生根据患者的症状加减个别药物,如加合欢皮安神、加大黄通便等。今年6月,老吴复查了冠脉CT血管造影,结果显示“左前降支近段见钙化斑块,管腔狭窄32%,近中段见肌桥;左侧回旋支及钝缘支显示清楚,未见明显斑块”。心血管科主任朱红俊介绍,对于人体而言,斑块有“软”有“硬”。硬斑块与血管贴得比较牢,不容易脱落,软斑块易发生破裂或脱落,引起生命危险。冠心病的发生正是斑块堵塞了血脉,属于水道不通的状态。中医治疗中的芪金通脉方重用黄芪、虫类药,并配伍软坚散结等药物,同时加用利水泄浊之品,达到了较好的消退斑块作用。老吴前降支这一血管内斑块消退,更重要的是没有再看见明显的软斑块,左回旋支这一血管内的斑块已经消失了,血管的狭窄程度减少了近一半。可见,这一阶段的中药治疗在斑块消退方面起到了积极的作用。

专家提醒,因为患者的病情存在差异性,治疗的医生最好能中西医结合。要根据经验综合好这些手段,才能使病人取得最佳的治疗效果。(张纪红)

防治肺癌,从肺结节开始

日前,第三届江南肺结节论坛在无锡举行。论坛由无锡市医疗保险研究会、江南大学附属医院、上海市肺科医院主办,采取线上+线下相结合的模式。

江大附院(三院院区)胸外科主任医师孙振宇介绍,长期以来,肺癌在我国的发生率和死亡率位居恶性肿瘤首位,预计到2025年,国内每年新发肺癌患者将超过100万,很多患者确诊时已是晚期。肺结节作为可能是早期肺癌的表现,及时诊断和治疗,显得尤为迫切。查出肺结节后,哪些应该立即手术,哪些可以随访观察,是肺病防治亟待解决的重大问题,需要统一的规范和指南。此次论坛带来了国内外肺癌领域的最新理论,胸外科专家通过分享和交流新技术、新方法,将极大地提高全省各基层医疗单位相关人员的技术水平,有助于为肺结节患者制定最佳的个体化观察和治疗方案,达到早诊早治的目的。

据悉,江大附院(三院院区)于2016年与上海市肺科医院开展合作。上海市肺科医院拥有世界手术量最大的胸外科中心,已实施各类手术近20万例。和上海市肺科医院合作以来,江大附院已连续两年成功举办江南肺结节论坛,医院胸外科目前每年开展各种手术超过3000例,其中单孔胸腔镜肺结节手术每年超2000例。(张纪红)



糖尿病主题健康小屋

日前,糖尿病患者主题健康小屋开展自我管理。糖尿病患者依托健康一体机,能够测量身高、体重、血压、血糖、尿酸、心电图等。

目前,无锡市已建成并投入使用的糖尿病主题小屋有16家。糖尿病主题健康小屋区域功能包含慢性病自我检测区、糖尿病健康教育或自我管理区。每家小屋均有1名以上专职全科医生坐诊,根据社区居民不同的身体状况和疾病阶段,针对性地给予个性化健康诊疗意见。(卫文 图文报道)

无锡举办心理卫生综合职业技能竞赛

由无锡市卫生健康委、无锡市总工会主办,无锡市精神卫生中心承办的全市心理卫生综合职业技能竞赛,目前正在火热进行中。竞赛旨在贯彻落实《“健康无锡2030”规划纲要》,进一步提高全市心理卫生从业人员的综合业务素质水平,提升心理卫生服务能力。

记者了解到,此次竞赛以“技能竞赛历练精兵,强化技能守卫心灵”为主题。从6月起,全市各单位或社会团体的心理健康促进工作者踊跃报名,经前期动员及全市选拔,共有52名选手进入决赛阶段。参赛选手按照竞赛要求制作了心理健康教育科普竞赛参赛视频,视频分儿童青少年组、妇女组、普通大众组、心理疾病组五个类别,涉及厌学、早恋、多动症、高考落榜、更年期综合征、空巢老人、应对职场等方面的心理干预等。目前这些视频进入线上投票环节。主办方将邀请专业人士对参赛作品进行集中评议,结合网络投票情况综合评定,最终确定优秀选手进入总决赛。

据悉,总决赛将于10月“世界精神卫生日”前后进行,参赛者将通过演讲的形式,展示他们普及心理知识、技能的素质。此次竞赛最终将评出若干个人和团体奖。获奖人员还将深入社区,为大众普及相关心理健康知识和技能。(卫文)

医卫短波

日前,惠山区首个中医护理门诊在惠山区中医医院正式开诊。中医护理门诊由中医专科护士为患者提供适宜、熟练、专业的中医护理操作技术,如刮痧、火龙灸、艾条灸、火罐、耳穴压豆、中医推拿、中药熏洗等中医适宜技术,达到疏通经络、平衡阴阳、恢复身体气血运行、调理亚健康、防病治病的目的。另外还提供中医养生保健知识宣教、疾病康复指导、健康咨询等服务。(储姗姗)

新学期伊始,洛社镇卫生院组织专业队伍对辖区17所学校开展了秋季校园卫生工作专项督查。此次督查重点围绕学校传染病防控、饮用水卫生、常见疾病和伤害的预防与管理等内容,展开督查和专项指导。通过加强联防联控,严格落实各项防控措施,切实保障校园师生健康。(华敬刚、黄婕)

日前,东亭街道社区卫生服务中心医务人员来到江南颐养院,为老人们送上测量血压、体格检查、抽血、尿检、心电图、中医体质辨识等健康体检服务,让老年人享受到优质、便捷的服务,切实做到疾病早发现、早预防、早治疗。(冬婷)

别被认识误区影响康复进程

医学指导:无锡市同仁康复医院老年康复科主任、主任医师 于海燕

年过八旬的陈老伯今年初突发脑梗,虽然在综合性医院得到及时抢救,但还是留下一些后遗症。家属和他本人都急于恢复脑梗前的自理能力,于是加大康复训练力度,结果导致心功能不全,反而影响了康复进程。无锡市同仁康复医院老年康复科主任于海燕提醒,老年脑血管病患者家属切忌急于求成和期望值过高,康复应循序渐进,并以患者能基本恢复自理能力为主要目标。

老年脑梗患者急于康复出现心衰

陈老伯今年初突发脑梗塞,经过综合性医院积极的溶栓抗凝扩血管等抢救治疗后,意识恢复,生命体征稳定,但留有后遗症。为让一侧偏瘫肢体尽快恢复正常功能,他在家属的帮助下每天做4-6小时的康复运动。然而,因为喝水呛咳,他不敢喝水进食,精神状态逐步衰弱,不得已来到无锡市同仁康复医院老年康复科。入院后,医务人员首先为他进行综合评估,发现患者有焦虑情绪、言语和吞咽障碍、运动障碍,生活无法自理,需要他人辅助,还有电解质紊乱和心

功能不全问题。原来,盲目加强康复训练量,导致陈老伯的心脏超负荷工作,吞咽障碍又令他不能及时补充身体所需营养。通过对老人认知、吞咽、骨密度、肌肉等情况的全面评估,医务人员为老人制定“药物+营养+康复”的综合性康复计划。半年后,陈老伯已能生活自理。

细数老年脑梗患者康复种种误区

于海燕主任介绍,老年脑梗患者的认识误区还有很多。康复期望值高,目标设定不合理。老年人的康复目标不同于年轻人,有些患者家属一味注重肌肉力量恢复到什么程度,其实老年患者应以尽量不依赖他人,能解决生活自理为主要目标。注重肢体康复,却忽视营养的补充。脑梗后患者的肌肉力量和关节活动训练需要营养物质的摄入,因此优质蛋白和多种微量元素的补充很重要。注重肢体康复,却忽视心理康复。患有脑梗中的老年人不仅有认知功能障碍、抑郁、焦虑的发病率也达60%以上,甚至还会出现谵妄等症状,所以需要心

理康复的共同介入。注重在院康复,却忽视居家康复。有些患者认为康复一定在医院里,或者回家后就不再要康复了,这都是不对的。急性期过后,回归到家庭或养老机构康复也是老年康复的必经过程。认为康复后不会复发,故忽视三级预防。其实老年人患有一次脑梗,二次复发的概率较没有患过脑梗卒中的人增加3-5倍,因此一定要遵医嘱规律服药,定期监测血脂、凝血等指标,有效防止脑梗复发。(晨曦)

