

老翁乳房左右不对称 竟是乳腺癌作祟

男性也会得乳腺癌?是的,没错!何先生今年75岁,他感慨道:“活了半辈子,从来没敢想过自己有一天被确诊患了乳腺癌。”

左右不对称的乳房

不久前,复旦大学附属妇产科医院乳腺科主任吴克瑾的门诊来了一对老夫妇,吴主任关切地询问阿婆“哪里不舒服?”然而,一旁的赵先生却先开了口:“是我……我来看病,我的乳房不太舒服。”

他告诉吴克瑾主任,自己发现左

边乳房越来越大,尽管没有任何感觉,但还是决定来医院检查一下。

触诊中,医生发现他的左侧乳房明显比右侧隆起,在左乳头的后方,能摸到一个较硬的肿块。交谈后得知,赵先生有常年服用蜂王浆的习惯。凭借多年的临床经验,吴克瑾主任建议他尽快完善相应检查,明确肿块性质。

男性乳腺健康不容忽视

经过乳腺超声定位对可疑病灶进行活检,赵先生被确诊为“乳腺浸润性癌”。综合他的年龄、病史等情况,吴克

瑾主任团队第一时间制定了个性化治疗方案。经过手术治疗,赵先生很快康复出院。同时,也在医生的指导下进行内分泌治疗与基因检测,判断有无乳腺癌遗传因素突变。

乳腺癌在女性恶性肿瘤中发病率占据首位,但乳腺癌并非女性特有的癌症。有数据表明,近年来男性乳腺癌发病率逐年增高,高发年龄在68~71岁。

令人遗憾的是,因为男性对乳房健康的忽视,往往会错过最佳治疗时间,而病情发展后,甚至会侵犯胸膛、胸大肌等周围组织。

事实上,乳腺癌家族史、肝炎肝硬化等各种原因导致的雌激素水平升高、性染色体异常、长时间的放射性暴露等都会增加男性乳腺癌发病风险。

吴克瑾主任建议,不论男女都要学会乳房自检。“尤其是中老年男性,如果发现单侧或双侧乳房增大;乳房局部隐痛或触痛;乳头异常液体溢出;单侧或者双侧乳房肿块、乳头内陷、结痂;乳房皮肤橘皮样病变,局部皮肤凹陷或褶皱、发红、溃烂,同侧腋窝淋巴结肿大等,应及时去医院检查,排除乳腺癌的可能。” 通讯员 李敏 张明迪

寒露养生 滋阴防寒

寒露节气过后,昼夜温差较大,此时养生应注意哪些方面?

饮食上以滋阴润肺、益胃生津为宜,多吃核桃、芝麻、萝卜、银耳等,少吃辛辣刺激、熏烤等食物。麦冬、山药、枸杞子等与肉类搭配煲汤,也是不错的食疗补品。

秋季干燥,应当适当多喝水,建议每天饮水量保持在1500~2000毫升。皮肤也需加大保湿力度,清洁皮肤后,要及时涂抹润肤品,保持皮肤滋润。

此外,防寒保暖不容忽视,应适时增减衣物,穿着保暖鞋袜,还可在睡前用热水泡脚。平时可选择立领装,佩戴围巾或披肩,避免颈部受寒。

上海市疾病预防控制中心 供稿

改善落枕症状 吹风机来帮忙

颈部肌肉感受寒邪或长时间不正确姿势引起落枕后,会严重影响患者的日常生活。可以通过中医针灸缓解症状,但有些患者害怕针灸治疗,那么,有没有其他办法呢?

日常生活中,可以用吹风机吹人体的两个穴位,通过热能的传导,改善落枕的症状。

大椎穴 低头后,颈部脊柱凸起

的最高点下方会有一个凹陷部位,这就是大椎穴。它是治疗头痛、头晕的重要穴位。

肩井穴 此穴因位于后肩部的凹陷处,状如一口井,故命名为“肩井”。它是治疗项背部疾患的穴位。

操作时,吹风机需离开皮肤10厘米以上,每个穴位吹5分钟,交替进行。待温热感明显后,患者可慢慢活

动颈部,这样可以起到松解肌肉筋膜组织的作用。一般治疗20分钟后,颈部僵硬症状会逐步缓解。

值得注意的是,治疗过程中会耗伤津液,建议在治疗结束后30分钟,喝一杯温开水,补充人体津液的同时,也能起到养阴润燥之效。

闵行区中西医结合医院针灸科 吴伟斌(副主任医师) 供稿

赏秋吃蟹的“正确打开方式”

大闸蟹富含高蛋白,营养十分丰富。但大闸蟹性寒,不宜吃太多,否则会出现腹痛、腹泻等不适症状。

螃蟹最好清蒸后食用,这样可以减少营养物质流失,同时佐以葱、姜、辣椒等食材,能够降低寒性。此外,要避免吃生醉蟹,因为螃蟹中可

能会有寄生虫。

值得注意的是,对螃蟹过敏、患有高脂血症等人群,不宜吃蟹。尿酸较高的人群要控制好大闸蟹的摄入量,不

要和啤酒、甜饮料一起吃,否则容易引发不适。感冒发烧、肠胃虚弱的婴幼儿和老人,不建议吃。

上海健康科普资源库 供稿

治疗输尿管狭窄 “私人订制”减少焦虑

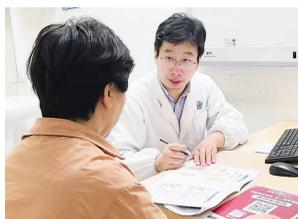
“医生,患上这个病真的太痛苦了,我到底该怎么办?”“医生,这本小册子挺好的,根据上面的提示,手机上就能线上问诊。”在上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿科门诊中,每天都有这样的对话。

记者发现,在该院泌尿尿路修复团队带头人刘毅东主任和吕向国医生的门诊办公桌上,有一叠小册子,凡是输尿管狭窄患者前来就医,就会收到一本专属于自己的“输尿管狭窄个体化治疗”手册。

吕向国介绍:“该手册是根据几千余位门诊病人的情况与临床的反复实践与摸索,制定的专属于患者本人的诊治流程。”

据悉,输尿管狭窄不同于其他疾病,其治疗的方式会根据狭窄位置、狭窄程度、狭窄长度,肾功能、周围组织情况,甚至包括患者的预期寿

命来决定,可谓“千人千面”,治疗方案需要个性化的“私人订制”,因而就有了这本手册的诞生。



吕向国医生正在为患者诊治

“手册中包含了一张院内就医流程,包含检查的具体地点、常见问题解答、门诊信息、线下预约方式与互联网问诊方式。更重要的是,手册中还有一张输尿管狭窄的诊治流程图,可以让每个患者清晰地了解自己的患病部位、病情进展阶段以及医生将会采取的治疗方式,让患者对整个治疗过程‘心中有数’,减少内心的焦虑与不安。”吕向国说。

记者 梅一鸣

两招改善“手机肩”

长时间使用手机,有些人会出现肩部状况,被称为“手机肩”。介绍以下两种方法,可以改善“手机肩”症状,不妨一试。

扩胸运动 每坐一两个小时站起来,双臂展开,扩展胸部3~5分钟。扩胸的同时,可上下左右缓缓活动颈部,耸双肩、伸展侧腰、做深呼吸。

手臂平举跨步 挺胸站直,将右臂平举起来,与身体保持90度的夹角。左脚向前跨出一大步,并将身体往左后方转动,直到左肩膀感受到牵拉感。这个动作可以松弛肩部的肌肉并能锻炼阔背肌。身体左右两侧交替进行,到肩部有酸胀感即可停止。

上海中医药大学 刘旭锐

水果中的「降糖卫士」

糖尿病能吃水果吗?以下这些水果,不仅口味好,还有降糖的作用,是糖尿病患者身边的“降糖卫士”。

柚子 柚子的果肉当中含有丰富的柚子素,这种物质的药理学作用与二甲双胍非常相似,可以在短时间之内提高胰岛携氧能力,以此来达到促进胰岛素分泌平衡的效果。柚子当中还含有一定的类胰岛素成分,可以加速新陈代谢效率,帮助降低血糖。

葡萄 葡萄中含有一种名为糖皮质激素,可以抑制糖分的吸收,减缓血糖的上升速度,从而起到降低血糖的作用。

猕猴桃 研究表明,猕猴桃中所含的天然醇类成分,可以提高人体细胞表层的自我修复氧化能力,从而平衡激素、稳定血糖代谢。

蓝莓 蓝莓中所含的花青素是一种强效抗氧化剂,可以有效地抵抗自由基的侵害,保护人体细胞不受损伤,还能帮助改善胰岛素的敏感性,从而降低血糖水平。

橙子 橙子中的纤维素和维生素C可以有效提高胰岛素的敏感性,从而帮助患者降低血糖。

王辉

英国家庭 设置“强制作息时间”

英国家庭常给孩子们设置“强制睡觉时间”。年龄小于14岁的孩子,19时必须上床,最晚不得超过20时,家长到时间就会熄灭孩子房间的灯,创造良好的睡眠氛围。

同样,孩子们也有“强制起床时间”——早晨6时,最晚不得超过早晨7时。英国家长对此非常认可,充足的睡眠不仅能促进大脑发育、提高免疫力,而且睡得好才能长得高、提高学习效率。

钟何

青春“鑫”绽放 健康我护航

10月27日,由金山区计生协和区教育局举办的金山区2023年“青春‘鑫’绽放 健康我护航”青春健康主持人演讲大赛决赛于上海中侨职业技术大学顺利举行。



经过初赛

筛选,共有11位来自各校的“青春健康教师”成功入围决赛。决赛由主题演讲和现场答题组成,11位参赛选手围绕《成长之道》和《沟通之道》两本教材的核心内容,聚焦“青春期、预防性病、社会性别”等内容,通过生动的故事情节、巧妙的创意思维、精湛的演讲技巧,用实际的教学案例,讲述了发生在身边的青春健康教育故事,充分展现了参赛选手保护青少年健康成长方面的智慧与风采。

金轩

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com