

她健康

乳腺病爱“盯”女教师 生闷气乳房易遭殃

“乳腺病爱‘盯’女教师。”东南大学附属中大医院数字化乳腺检查中心副主任医师刘万花提醒说,目前到该中心检查的人群中,高校、中学女教师所占比例高于其他职业女性。而该中心的相关资料显示,在患乳腺病的女教师中,以乳腺小叶增生居多,占到了89%,良性肿瘤占7.1%,乳腺癌占3.9%。患有乳腺病的女教师主要集中在35~50岁年龄段,40岁左右的女教师患病最多。刘万花分析指出,乳腺病青睐女教师,是多因素的综合结果。除遗传因素外,最主要的就是工作生活压力过大,易造成内分泌系统紊乱及体内激素水平变化。其次,部分女教师饮食上存在误区,滥用含激素的滋补品或高脂饮食来应对紧张的工作。

此外,中大医院普外科陈卫东副主任医师还提醒,心情忧郁、精神紧张、爱生闷气的女性更容易患上乳腺小叶增生,且发作频繁。“保持心情的舒畅、情绪的乐观是乳腺增生的最好防御武器。”所以他建议,女性要学会宣泄,如果问题解决不了就学会忘记和放弃。此外要合理饮食,劳逸结合,加强运动,禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品,加强自我检查和定期复查。

通讯员 程守勤 杜恩

按摩可缓解前列腺炎症状

随着气温的下降,慢性前列腺炎患者的不适症状会更明显,甚至加重。所以近段时间,健康周刊的短信平台收到不少与该病有关的咨询,一些读者希望通过中医的方法来缓解病情。为此记者采访了南京建国男科医院专家们,希望他们的建议对有类似问题的读者能有所帮助。

【按摩】 按摩虽好但也有禁忌

头部:每天像梳头一样轻轻按摩头部,因为头部的许多穴位有调神舒肝的功效,可助全身放松。

腰部:每晚临睡前平卧,先用手掌在小腹部旋转按摩一两分钟,充分预热后再开始穴位的按摩。每个穴位用指腹持续按压1分钟左右,以有酸、麻、胀感为佳,如有疼痛要立即停止。每天按摩曲骨穴50~100次,可缓解前列腺压力,解决尿频尿急等小便问题。

腿部:仰卧时,两腿抬起,做骑自行车状,蹬踏100次左右;仰卧时,两腿伸直并抬起离床呈40~45度角,两腿交替外展100次左右,腿的动作犹如剪刀开合。

注意事项:自我按摩前列腺对治疗慢性前列腺炎有一定疗效,但并非人人适用。如被怀疑为前列腺结核、肿瘤,或处在慢性前列腺炎急性发作期,切勿自我按摩。



资料图片

抬起离床呈40~45度角,两腿交替外展100次左右,腿的动作犹如剪刀开合。

注意事项:自我按摩前列腺对治疗慢性前列腺炎有一定疗效,但并非人人适用。如被怀疑为前列腺结核、肿瘤,或处在慢性前列腺炎急性

性发作期,切勿自我按摩。

【食物】 吃苹果也可保护前列腺

国外一项研究发现,多吃苹果能减轻慢性前列腺炎症状、减少复发。这主要是因为苹果中锌的含量非常高,而锌是前列腺内的重要抗病元素,并且能够影响到抗炎细胞的功能。此外,南京建国男科医院杨保民院长还强调,锌还能保护精子质量——前列腺是精浆锌的来源,而精浆锌是保证精子获能,提高精子活力及穿透力的重要因素。对慢性前列腺炎患者来说,每天吃2~3个苹果,即可获得比较充足的锌。除苹果,还有一些食物的含锌量也比较高,如瘦肉、鸡蛋、花生米、核桃仁、芝麻、松子、葵花子等。

快报记者 李鑫芳

关注

生活方式西方化,乳腺癌也成“富贵病”

生活方式西化,乳腺癌也成了“富贵病”。尤其是沿海发达地区近近年发病率显著提高,像上海,其发病率基本与日本接近。虽然发病率高,但患者对乳腺癌治疗的认识却存在不少误区。一些术后在家休养的病人,缺少专业医师的及时指导,而层出不穷的新药也让患者在困境中找不着方向。这种情况下,由江苏省人民医院主办的“我还是我”乳腺癌教育

俱乐部应运而生。该院副院长、乳腺外科主任王水教授表示,早期发现,规范治疗,乳腺癌的治愈率可达90%以上,所以建议患者与医生建立长久联系,定期复查,在医生的指导下服药、换药,同时避免下面这些误区。

误区一:过于恐惧化疗的副作用。首先,患者要认识到化疗是治疗中不可缺少的重要部分。术后进行化疗可明显降低复发率。虽然有副作用,但大多是阶段性出现的,化疗结束,症状会逐渐消失。所以不必过多忧虑,采用适合于国人的一般剂量,多数患者可比较顺利地地完成六个疗程的既定方案。

误区二:“全切”治疗一劳永逸。有些病人为了保险起见,选择手术“全切”,之后就不再接受内分泌治疗。结果一部分病人,术后1~2年就出现远处转移或对侧乳腺癌。其实,作为全身性治疗的重要环

节,内分泌治疗在减少乳腺癌复发和转移方面有很重要的作用。术后坚持5年或更长时间的内分泌治疗,能有效抑制体内雌激素及雌激素对肿瘤的作用。对于绝经后激素受体阳性的早期乳腺癌患者来说,新一代抗乳腺癌药物已有取代老药的趋势,比如依西美坦,这种新的抗癌药物具有更高的选择性和耐受性,所以“全切”并非最佳疗法。快报记者 李鑫芳

寻寻觅觅步入(江苏站)男性健康普查现场

“含冤男”今朝喜别前列腺炎

(江苏站)普查专家提醒:规范治疗结合定位靶向腔道介入技术是治疗前列腺炎的有效手段

据悉:日前,中国性学会在“第十次全国男性健康普查(江苏站)”现场南京建国男科医院公布的临床统计数据显示:男性健康普查开展至今,已有7982名江苏及周边地区男性参与,检查并确诊各类男科疾病患者6103人次,其中前列腺炎患者及“二手患者”占31%,成为目前男科疾病治疗援助的热门。在普查现场走访时,一位正在接受前列腺炎治疗的赵先生紧紧拉住笔者的手,激动地说:“健康普查是男人的福音,请你们多多宣传,让更多和我一样有过不规范治疗经历的人也能享受专业规范治疗,早日康复!”



(江苏站)普查专家点评:

(江苏站)普查专家指出,赵先生的情况不是个例,而是男性特别是白领人群的通病。每天坐着不动达8-9小时,压迫会使阴部前列腺淤血、腺管阻塞、腺液排泄不畅,从而导致前列腺炎的发生。另外,20-40岁的青年男性正处在性生活的活跃期,过劳、过劳、过劳,都会造成腺液排泄不畅,引发前列腺炎。许多男性白领喜欢借用酒精等回避压力,这些因素都会导致前列腺充血发生炎症。加上许多男性的健康意识不高,患病后未能采取正视疾病的态度规范治疗,使病情不断加重。

专家强调,临床发现许多前列腺炎“二手患者”往往原来只是急性期,但由于健康意

识不高,以致未能及时到专科医院就诊,拖成慢性疾病,给后期治疗带来一定难度。南京建国男科医院前列腺诊疗中心通过多年来46107例前列腺炎患者临床治愈病例分析后,专家指出:对于前列腺炎的治疗,首先一定要靠先进的检测设备和细菌培养,确诊细菌性还是非细菌性等致病因素,并确诊为急、慢性期。在此基础上临床经验丰富的专家就会根据病因,认准“靶子”,按疗程合理、针对性用药,并配合高新的治疗仪器,加速药物的吸收,促进疾病的痊愈。因此,只要精确诊断,尽早接受专业规范治疗,前列腺炎是可以治愈的。

郭涛

》》相关链接:

- 1、(江苏站)男性健康普查免费检查项目:血常规,尿常规,前列腺液常规,前列腺液培养、药敏,支原体培养、药敏,衣原体培养,前列腺按摩指检,精子质量分析,凝血四项,淋球菌镜检,淋球菌培养,念珠菌镜检,阴茎多普勒测定,尿流率测定,阴茎背神经敏感度测定。
2、本次普查治疗专项援助由吴阶平医学基金会提供,具体如下:一、手术项目:阴茎重建成形术,1000元;阴茎延

长术,500元;阴茎敏感神经降低术治疗早泄,500元;针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张,200元;光波离子技术治疗包皮、包茎,100元。二、治疗项目:HA腔内场效消融,350元/次;腔内介入靶向通导技术治疗前列腺疾病,300元/次;MR无板光聚集术,100元/次;CRS渗透技术治疗泌尿感染,80元/次;动脉血管激活技术治疗功能障碍,60元/次。(更多手术、治疗援助项目及金额请见普查现场公示。)

冤 没有选择专业治疗 沦为“二手患者”

走访时,赵先生悔恨地对笔者讲述了他痛苦的回忆。他说,“刚来南京建国男科医院就诊的时候,我已疲惫不堪。我今年才36岁,每天要在电脑前处理大量文件。下半年工作任务重,硬是每天坐足9个小时,有时连上厕所都往后推。

另外这段时间应酬也较多,每天都要喝许多酒。”

说到这里,赵先生显得很无奈,他说,“等我这阵子忙完了,毛病也就来了,连续数天小便时都感到疼痛、偶尔还腰酸,我以为是最近累的,也没当回事。可几天后,又出现尿频、尿不尽、尿后滴白、会阴部疼痛等症状。吓得赶紧到附近药店买了几种消炎药服用,用药几天症状有所缓解,而后却越来越重。急忙到一家综合性医院就诊,医生听了我的主诉后,告诉我这病没什么大不

了的,直接开了处方,让我服药。一大袋药吃完后,症状还是反反复复。我只好又到另一家医院求医,医生简单询问了病情,未做任何检查,只是说要加大治疗力度,给我输液、打针、服药等疗法轮番换,折腾了一段时间,冤枉钱花了不少,症状依然时轻时重,性功能也有所下降。这时妻子也由原来关心我病情的态度转为猜疑和冷言挖苦,我真是有冤无处诉”。

喜 治疗专业、规范 让我走向康复之路

赵先生说,“之后在看到央视主持人韩乔生呼吁男性积极参与健康普查的报道后,我顿时感觉有了希望,立刻赶到普查现场就诊。专家听完我的主诉并对病情及此前治疗情况进行分析后,我才知道原来自己是因此前不规范治疗沦为‘二手患者’。而且现在很多医院医生认为前列腺炎是小毛病,也是男人的常见病,一般都是建议用药物保守治疗,所以治疗效果欠佳”。



关注男性健康 幸福你我同享

(江苏站)现场介绍

普查热线:025-52238888 详情请登陆:www.jg91.com