

# 男性也患乳腺癌

□本报记者 陈锦屏

## 所幸未发生转移

董先生来自河南省周口市。半个月前,他触摸到自己的左侧乳房乳晕下有一个肿块,不痛不痒,便到郑州市第三人民医院检查。医生检查后发现,这个肿块有枣核大小,比较硬,遂为董先生做了穿刺检查,病理检查结果为乳腺癌。手术后,医生又进一步进行了标本检查,没有发现淋巴结转移。

## 男性乳腺癌易忽视

梁文军指出,男性患乳腺癌的临床表现与女性大致相当,会出现乳房肿块。肿块质地较硬,边界不清,表面不光滑,活动度差;乳房皮肤凹陷,乳头内陷,皮肤呈橘皮样变,甚至出现局部溃烂;乳头有溢液等。由于一般人都认为男性不会患乳腺癌,再加上男性患乳腺癌的早期症状不明显,多数出现症状的男性往往会忽视这些问题,等到问题严重而就诊时,癌细胞已经出现淋巴转移,治疗难度很大,预后较差。所以,男

性一旦出现上述情况,需及时进行检查,及早做病理学诊断。

## 50岁以后多发

男性患乳腺癌的原因也是多种多样的。一是遗传因素:大约有20%的男性乳腺癌患者家族中有亲人患有类似疾病。二是服用雌激素类药物:如前列腺增生患者会服用一些含有雌激素的药物,这可能成为男性患乳腺癌的一个重要诱发因素。三是受肝硬化等疾病的影响,性激素代谢紊乱,雌激素在体内蓄积,而雄激素水平相对较低,也会导致男性乳腺癌的发生。四是肥胖:因为脂肪细胞能将雄激素转化为雌激素,体内雌激素过多容易诱发乳腺癌。

男性乳腺癌一般在50岁后多发。因为这个年龄段以后,男性的内分泌极不稳定,雌激素比例失调,容易导致乳房肿块。

## 少饮酒 多吃海带、多吃鱼

梁文军说,预防乳腺癌,要养成良好的生

活习惯。一是少饮酒。研究发现,饮酒男性较少饮酒者乳腺癌发生率高达30%以上。因此,50岁以上男性应戒酒或少饮酒,每日乙醇摄入量不超过25克(相当于啤酒750毫升,葡萄酒250毫升,38度白酒75毫升)。

二是低脂肪。人体内过多的脂肪能转化为雌性激素,刺激乳腺组织,诱发乳腺癌。因此,中老年男性应保持低脂肪、高纤维素的饮食习惯,最佳食品就是海带。海带中的藻胶酸和海带氨酸有降血清胆固醇、抑制肿瘤细胞的作用。

三是多吃鱼。据报道,进食鱼类食品较少的美国、瑞士、加拿大等国家乳腺癌发生率较高,而摄取鱼类食品较多的日本乳腺癌发生率则较低。鱼类中含有的必需氨基酸和Omega-3脂肪酸,可抑制癌细胞形成,阻止癌细胞繁殖。沙丁鱼和大马哈鱼预防乳腺癌效果较好,如果每周进食400克,可显著降低乳腺癌的发生率。



# “秋冻”养生 别冻头、脚和肚脐

□李霆

## 人体3个部位必须做好保暖

著名中医养生专家、北京中医药大学研究员王彤说,从中医养生的角度来讲,肚脐是万万不能在天气转凉时受寒的。因为肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,所以对刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉,腹痛、腹泻在所难免;若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。

“白露”之后老年人应该在外出时戴好帽子,洗头时用比平时热一点的水,额头上渗出汗水时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之汇”,是全身阳气最旺盛的部位之

一。心脑血管疾病患者、四肢不温的人、易感风寒的人,尤其要在在这方面提高警惕。

此外,应该穿保暖、宽松、舒适、吸汗的鞋袜。如果在室外淋了雨,务必在回家之后用热水泡泡脚。总之,要避免脚部受寒。王彤说,脚部分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引起感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。

## 早晚气温为10摄氏度时应结束“秋冻”

除了头、脚、肚脐之外,其他部位适当“秋冻”的确有利于“腠理”的闭合,对避免寒邪人体有好处。不过王彤提醒,当户外早晚气温在10摄氏度左右时,就应该结束“秋冻”了。否则不但不能预防疾病,还容易惹病上

身。而糖尿病患者、心血管疾病患者、呼吸系统疾病患者以及风湿、类风湿病患者不适合“秋冻”。另外,60岁以上的中老年人在“白露”前后外出时要在门内先站一会儿,待身体逐步适应环境后再走到户外。而在饱餐之后,上午9点之前,都不适合到户外活动。这样能有效避免心脑血管疾病的急性发作。

值得一提的是,“秋冻”指的是让皮肤接受外界气温的“捶打”与“锻炼”。至于我们的内脏,在“白露”前后是不能“秋冻”的。所以,从保护脾胃角度来讲,夏季爱吃冷面、瓜果、冷饮的人要注意节制了。否则,会让本来就处于虚冷状态下的脾胃苦不堪言,并导致腹泻。



# 颈肌抗阻训练为“电脑脖”止痛

中山大学孙逸仙纪念医院康复科伍少玲副教授介绍说,姿势不良是引起颈椎病的主要原因。“颈椎活动度练习”可改善颈椎活动度,缓解肌肉疲劳。“颈肌抗阻训练”可增强颈肌肌力,保持颈椎稳定性,预防颈椎病。近几年,国外多个大型调查研究已经证实了颈肌抗阻训练对预防和治疗颈痛的效果,但伍少玲提醒,要达到好效果,必须持之以恒,“想起来才做”效果就差了。

## 使用电脑的正确姿势

选择符合人体工效学设计的电脑桌椅,电脑桌椅可以调整高度,座椅最好有支持性椅背及扶手。坐上去后,坐姿能保持三个90度:上半身

应保持颈部竖直,两肩自然下垂,上臂贴近身体,肘部屈曲90度操作键盘或鼠标;下半身腰部可靠在椅背,保持挺直。腰部和大腿成90度;膝部自然弯曲90度,双脚平放着地或踩在小板凳上,不要交叉双脚,以免影响血液循环。

## 颈椎活动度练习

脊柱保持竖直,头颈部中立位,双侧肩部放松,做活动度练习:

前屈、后伸:颈部向前屈,停留数秒后,慢慢回到开始位置,然后再做后伸练习;重复5次。

左/右侧屈:颈部尽量向左侧屈,停留数秒后,慢慢回到开始位置;然后再做向右侧屈练习;重复5次。

左/右旋转:分别做颈部左/右旋转练习;重复5次。

## 颈肌抗阻训练

坐位,脊柱保持竖直,头颈部中立位,双手交叉置于枕部,尝试努力将头向后仰,而双手向前用力,互相抵抗,但不发生仰头的动作;持续5~8秒后,放松;重复5次。

## 颈侧屈肌抗阻练习

坐位,脊柱保持竖直,颈部先稍向左侧屈,右手越过头顶置左侧的头部以施加阻力,然后尝试努力将头向左侧屈,即努力使左侧耳朵靠近肩膀,但并不发生动作;持续5~8秒后,放松;重复5次,再做反方向的练习。

(摘自《信息时报》)



# 好消息! 发表职称晋升论文“快速通道”开通 《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号:ISSN 1006-9488 CN 41-1245/R)学术理论版《实用诊疗》(月刊),由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

主要栏目:论著、临床经验、医学教学、学术探讨、老中医经验、医学研究、中西医结合、临床护理、医院管理、病例报告、医学影像、药物与临床、综述等。

一、来稿应能反映该学术领域的最新进展与水平。论点明确,论据充分,数据可靠,条理清晰,图文相符,文字简明。论著、综述、讲座一般不超过4000字,病例报告1000字左右,其余2000字左右为宜。

二、严格按照论文写作格式,注明作者姓名、性别、年龄、单位、职务、研究方向、联系方式。如果是多个作者,应注明顺序。

三、著作权相关事宜:作者文责自负;本刊根据需要对来稿做文字修改、删节,凡有涉及原意的修改,则征求作者同意;来稿刊登后,赠送当期杂志两册。

四、快速通道:重大研究成果及国家自然科学基金等论文,可使用“快速通道”在最短时间内发表。

五、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

咨询电话:(0371)88882571 高玉元 QQ:270034961 投稿邮箱:syfezl@126.com 来信地址:郑州市纬五路47号院医药卫生报社601室 邮政编码:450003

# 乳腺专科医师诊疗技术培训

乳腺癌近年来已成为我国妇女的常见病,其发病率在成年女性中高达60%以上。因此,乳腺科的发展有着巨大的市场需求。但是乳腺癌的治疗普遍存在治疗手段同质化和单一化的问题,除了手术之外就是“千人一方”的中(成)药或理疗、贴敷,疗程长,与患者工作时间冲突;疗效差,难以解决乳腺癌难治愈易复发的难题;患者不满意,医院没效益,医生很困惑。实际上,根本原因在于对乳腺癌存在临床认识误区:

乳房疼痛和肿块笼统地诊断为乳腺增生——**错误!**

中(成)药能适用于治疗所有的乳腺良性病——**错误!**

红外线和彩超的诊断都是正确的——**错误!**

诊断和治疗乳腺癌只能依靠大医院——**错误!**

本培训班采用面对面的精细化教学方式,以准确实用的诊断理论和技术+安全简便的治疗方法和治疗技术,让您摆脱对仪器设备的依赖,掌握正确诊断且疗效100%的独有专利方法,迅速解除乳腺患者的痛苦,使医院和科室获得极佳的效益,帮您快速成为一方名医,打造独具特色的名科、名院!

报名联系电话:13901324929(北京) 电子邮件:rxbsclf@163.com

# 静脉曲张非手术疗法专利技术高端培训

静脉曲张的发病率高达9.1%,其中80%以上患者不愿手术。据了解,目前已经开展注射疗法的医疗单位,因技术和用药方面的原因,不但疗效不满意,而且存在很多弊端,治疗时麻烦不断。为提高该项目的知识水平,规范操作,提高疗效,进行一次高端培训显得非常重要。

本培训由专家对患者实地讲解,并进行操作示范,使已经开展该项目者提高一步,未引进该项目的单位增加一种技术,更方便患者就地治疗。

培训单位:河南省现代医学研究院 郑州国医堂医院 联系人:李庆航主任 电话:400-777-8125 13598808481

# 多厂家联合直销各类医疗设备

出厂价:微波治疗仪、超声、彩超、心电图机、心电图仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科电刀、心电图工作站、脑电图仪、牵引床以及皮肤科各种设备(白蜡风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械;并维修各种医疗设备。不做经销,让利于终端客户。把价格进行到底!!! 欢迎垂询:4000360866(全国各地电话手机拨打均按市话费) 联系人:郑总 13837178375

郑州恒业医疗 专业耳鼻喉科经营公司 特价销售 美国低温切割等离子、鼻窥镜、喉镜及显微系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等专科专用耗材。 地址:郑州市花园路国贸中心3009室 联系人:姚经理(0)13253539120 (0371)66062109

# 遗失声明

安阳市滑县城关卫生院常艳亦安阳卫校毕业证(编号:1999411104101841967 11229028)不慎丢失,声明作废。

郑州市第三人民医院胡耀医师资格证书(编号:1999411104101841967 11229028)不慎丢失,声明作废。

河南省人民医院张伟医师执业证书(编号:11041000047084)不慎丢失,声明作废。

崔景玉,淮滨县卫生学校门诊部执业医师,医师证书号:110411500005171,因遗失,声明作废。

# 非药无痛治疗 自然绿色疗法

# 首届汪氏中药竹罐排瘀疗法、套管针灸刀新疗法培训班通知

## 一、汪氏中药竹罐排瘀疗法

汪氏中药竹罐疗法第六代传人汪萍女士出身于中医世家,中药竹罐疗法一直是其祖上秘而不宣的绝技,在当地负有盛名。汪萍女士自幼耳濡目染,深得家传中药竹罐疗法之精髓。

为弘扬祖国传统中医精粹,汪萍女士自主研发了数控中药竹罐工艺,使中药竹罐可以进行规模化生产,这为中药竹罐的普及推广奠定了良好的基础!北京华清池引进中药竹罐疗法,被推选为“人类非物质文化遗产”名录,声名鹊起,誉满京城,单项业务日收入超万元!

汪氏中药竹罐疗法作为独特的自然疗法,有较高的普及推广价值。其鲜明特点如下:1.绿色疗法:水磨精细天然竹罐,天然活血化痰煮剂,无痛排瘀工具使治疗过程无痛苦,风险小。2.易于普及:有无医学基础均可,简易手法触诊易于掌握;

投资小、效益高,从业、创业独特项目。3.疗效显著:综合拔罐、刺络、排瘀、药熏手法,效果显著,某些病痛可一次痊愈。不留疤痕,不伤神经、血管、组织,无不良反应。4.疗效直观:风、寒、痰、湿疼痛患者可以直观看到瘀邪异常。

适宜范围:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、青春痘、妇科疾病、胃部不适、高血压、各类慢性疼痛、失眠多梦、记忆力衰退等。

## 二、套管针灸刀新疗法

套管针灸刀新疗法是北京御舜堂医学研究院石洪印教授历时5年的专利研发成果,该疗法有效规避了针灸刀治疗的弊端。前两期学员普遍反映良好。特色如下:

1.无痛进针见效快;借助套管快速进针,患者无痛苦,3分钟完成治疗,针出锅缓,当场见效。

2.特制针具无风险;最长针体1.5厘米,短针1厘米。

不伤神经、血管、组织,培训结束随时可以临床操作。

3.好学易懂,资质要求不高,适合各级医院特色门诊、康复诊所、针灸推拿按摩门诊、医学美容机构、社区门诊、基层诊所、家庭保健理疗等引进推广。

适合病症:适用于颈椎病引起的头晕及上肢麻木、腰痛病引起的腰疼及下肢疼、肩周炎、膝关节炎、乳腺增生、中风、气管炎、面神经炎、胃病、鼻炎、高血压、失眠、痔疮、肠炎、近视、耳鸣、记忆力减退等,针到病缓。

## 三、主办单位

河南省医学科学普及学会、医药卫生报社、北京御舜堂医学研究院。

## 四、培训费用

培训费用:每人1900元(含培训、考试、合影),需办

理卫生人才专业证书和会员证书的另付900元,交通食宿协助安排,费用自理,需报销的学员开具正式发票。有学分要求的可协助办理。

## 五、时间安排与联系地址

时间安排:10月24日全天报到;10月25日至26日,套管针灸刀疗法;10月27至29日,中药竹罐疗法。

联系地址:郑州市纬五路经二路交叉路口省卫生厅卫生监督局511室

培训地址:郑州市纬五路河南省人民医院斜对面河南省医学会505教室

联系电话:(0371)65962891 15037197983

QQ:442835059 邮箱:ywbsbmw@126.com 联系人:孟老师