2018年10月23日 星期二 编辑:许建 邮箱:57042518@qq.com 版式:洪学智

好尴尬!

男士也会有乳腺增生

"什么?我一个大男人怎么会得乳腺增生?"当 23 岁的小陈拿到体检报告时发出了这样的质疑。株洲市中心医院乳腺外科主任周围介绍说,传统概念中,乳腺增生是女性才会患上的疾病,但实际上,乳腺增生不分男女,相当一部分男性也会患乳腺增生,占男性乳腺疾病的 90%以上。

男性为什么会乳腺增生?

无论男性或女性,乳腺的发育 均取决于雌激素、孕酮、生长激 素、催乳激素等多种激素的作用和 平衡,一旦这些激素分泌过多或排 泄障碍,造成平衡失调,就会刺激 乳腺组织增生。正常情况下,男性 的乳腺在雄激素的制约下处于不发 育状态,但由于某些原因导致体内 雄激素水平下降,或雌激素水平相 对或绝对增高,都可能诱发乳腺组 织的增生。

原发性男性乳腺肥大是由于内分泌生理性失调所致,多见于青少年性成熟期,此时体内性激素水平变化迅速,产生一过性的雌、雄激素比例失调,或乳腺组织对雌激素的敏感性增加,引起乳房发育。而老年男性由于睾丸萎缩或功能减退,雄性激素相对不足而致雌激素对乳腺的优势作用,也可引起乳腺肥大。

继发性男性乳腺肥大主要是由

于某种疾病导致内分泌功能紊乱, 从而引起的乳腺肥大,常见的疾 病主要有睾丸发育不全或睾丸的 炎症、外伤、肿瘤等致使睾丸功 能不全。

男性乳腺增生有哪些症状?

男性乳腺增生后可出现单侧或双侧可触及的乳腺组织,呈圆盘状结节或弥漫性增大,有时可伴有乳头和乳晕增大;局部可感隐痛不适或触痛,少数患者在挤压乳头时可见少量白色分泌物溢出;器质性疾病引起的病理性男子乳腺发育症,还有出现原发疾病的临床表现。

男性乳腺增生不仅影响患者的 外在形象和心理健康,还会引起男 性不育。男性患乳腺增生比例虽然 低于女性,但癌变比率却不低,需 引起高度重视。

如何预防男性乳腺增生?

过度紧张、过度忧虑悲伤,均会加重内分泌失调,促使乳腺增生



袁姣晖

"肾穿刺"不会影响健康 膝盖痛? 可能是腰椎出了问题!

经常有患者问"肾穿刺痛不痛?" "对身体有没有影响?""术后要注意什么?"……下面我就带大家了解一下"肾穿刺活检术"。

肾脏疾病的种类繁多,病因及发病机制复杂,许多肾脏疾病的临床表现与肾脏的组织学改变并不完全一致,如急性肾炎综合征、原发(继发)性肾病综合征、无症状的持续性血尿蛋白尿、狼疮性肾炎、急性或慢性肾衰竭、肾移植等,这时就需要通过肾穿刺来明确诊断、指导治疗、判断预后。

肾穿刺又称为肾穿刺活检术,是肾脏疾病病理诊断的唯一方法,最常用的方法是在 B 超引导下,应用穿刺针刺人活体的肾组织,取出少量肾组织,进行病理学分析。

那么,肾穿刺对身体有没有影响呢? 人类的每侧肾脏约有 100~150 万个肾单位,但实际上只要 1/3 的肾单位参与工作就可满足正常排泄功能需要,而肾穿刺一般只取出十几个肾单位进行分析,所以根本不用担心会对肾功能有影响。

肾穿刺虽然对身体没有太大影响,但毕竟是有创的,故术后要密切监测体温、心率、呼吸、血压的变化,观察尿液的颜色。术后 24 小时内要卧床休息,若 48 小时内尿色转黄清,方可下床活动,3 天内不要洗澡,避免感染,3 个月内不剧烈活动。无特殊情况可正常进食,可多饮水,以尽快排出血凝块;若出现肉眼血尿,应延长卧床时间直至肉眼血尿消失。

湖南省儿童医院肾脏风湿科护师 谭芳

多数情况下,大脑会把

腰椎发来的信号误认为是来自于膝关节,这叫神经的牵涉痛或者易化现象,于是,"膝关节疼痛"的认识就形成了。因此,医生在检查与治疗过程中不能忽略这个事实,对于膝关节疼痛的老年朋友必须腰、髋、膝"三位一体"进行诊断,否则容易误诊。

如何判断是否为腰椎病 变引起的膝关节疼痛呢?首 先,我们可以通过症状进行 判断: 1. 无明显的腰伤史; 2. 局部治疗大于3周,但膝痛 无明显好转并反复发作; 3.多 见于中老年女性,单侧膝关 节疼痛、活动受限、久站久 行疼痛,休息后减轻;4.膝关 节经常肿痛,病程数月以上; 5.肿痛部位在膝内侧或外侧, 屈伸受限; 6.常规治疗日久不 愈。临床诊断要点包括: 1.膝 关节内侧肿痛、压痛; 2.膝部 检查麦氏征、研磨试验、浮 髌试验均为阴性; 3.腰部脊椎 旁有压痛,脊柱棘突或凹陷; 4.双侧骶髂关节不对称,双下 肢可能不等长。

湖南省直中医医院 骨三科 汤铖

- ■张医生信箱 - - - -

痛风患者锻炼 该注意些什么?

张医生:

我是位痛风患者,为了预 防痛风复发和加重,除了要低 嘌呤饮食外,运动上需要注意 些什么呢?

读者 林先生

林先生:

湖南中医药大学第一附属 医院风湿内科副主任医师王莘 智回复,痛风患者适当运动可 以减少痛风发作,但运动过度 反而容易引起痛风,因为运动 后,体内会产生过多的乳酸, 而乳酸会阻碍尿酸的正常排泄。

因此, 痛风患者首先应根 据身体状况选择合适的体育锻 炼项目,确定运动强度、时间。 游泳是痛风患者比较适宜的运 动,因为游泳是全身肌肉的协 调运动, 其次推荐骑自行车, 这项运动关节受力也较小,以 肌肉受力为主,其他如慢跑、 太极拳、气功、广播操、快步 走、乒乓球等,均较适合痛风 患者。运动要控制在中等量水 平,以轻微出汗为宜;每周运 动 3~5 天,每次约 30 分钟。而 一些竞技性强、运动剧烈、消 耗体力过多的项目,如快跑、 足球、篮球、滑冰、登山、长 跑等,都不宜参加。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。 邮箱:57042518@qq.com 电话:0731-84326251

■健康卡通



常吃海带

海带表面的白色粉末含有 利尿作用的甘露醇,可治疗肾 功能衰竭、药物中毒、浮肿等。 此外,海带能使体内过量的盐 排出体外,对肾病具有独特的 预防作用。海带可以拿来当菜 吃,也可以拿来煮绿豆汤,常 吃能起到防治肾病的作用。

图/文 陈望阳