

乳腺癌不可怕 早检查最关键

▲上海交通大学医学院附属新华医院 吕文杰

近年来，乳腺疾病已成为最常见的恶性肿瘤，位居女性恶性肿瘤发病第一位且发病率仍呈上升趋势，严重威胁女性健康。

我国女性的乳腺癌发病高峰年龄为45岁左右，乳腺癌筛查是早期发现乳腺癌最有效的手段。早期诊断、早期治疗可以明显提高乳腺癌的治愈率和生存率。

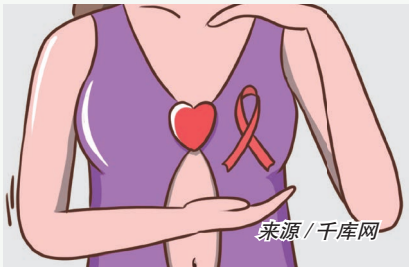
乳腺筛查共分为4种，分别是乳腺自我检查、乳腺超声检查、乳腺X线检查以及乳腺MRI检查。

乳腺的自我检查

看一看 在镜子前，双臂举起，观看一侧乳房的形态、大小，乳房与乳头颜色的变化，乳房是否出现湿疹，皮肤是否出现皱缩，乳头是否出现凹陷、是否有液体流出。用同种方法观察另一侧，同时对比两个乳房以及乳头高度的差别。

按一按 一侧手臂上抬，另一手食指、中指、无名指并拢，用前两个指节的指腹以顺时针按压乳腺的各个区域，腋窝下的区域也要检查。检查完一侧，用同种方法检查另一侧乳房。

捏一捏 用食指、拇指轻轻挤压乳头。注意一定要轻轻的，观察有无溢液。用同种方法检查另一侧乳房。



来源/千库网

乳腺X线检查

乳腺X线检查是利用低剂量的X线对女性乳房部位进行摄片检查，从而显示出乳房内各层组织的情况，有助于医生发现和诊断乳腺疾病。乳腺X线检查对细微且局限的微小钙化的识别能力高。简单来说，能发现无症状或临床手诊触摸不到的肿瘤，对早期乳腺癌检出率高。

乳腺X线筛查对50岁以上亚洲妇女准确性高，但乳腺X线对40岁以下及致密乳腺诊断准确性欠佳，因为致密性乳腺腺体丰富，腺体有可能与病变重叠在一起，无法辨别出病变。

40~70岁的一般人群筛查频度推荐每1~2年进行1次乳腺X线检查。对致密型乳腺（乳腺X线检查提示腺体为c型或d型）推荐与B超检查联合；70岁以上，筛查频度推荐每1~2年进行1次乳腺X线检查。

乳腺癌高危人群应提前进行筛查（<40岁），筛查频度推荐每年1次，筛查手段除了乳腺X线检查之外，还可以采用MRI等影像学手段。

乳腺超声检查

乳腺超声技术应用于乳腺癌诊断，具有无创、快捷、重复性强等优点，能清楚地显示乳腺各层软组织及其中肿块的形态、内部结构及相邻组织的改变。也可适用于任何年龄，尤其妊娠及哺乳期女性的乳腺检查。

对X线照射有困难的部位（如乳腺边缘），乳腺超声检查可作为弥补检查能较好地显示肿块的位置、形态、结构等。

对致密性乳腺，超声检查可利用声波界面反射的差别，清晰显示病灶的轮廓和形态。但超声对细微钙化灶难以分辨清楚。

乳腺MRI检查

MRI检查可作为临床乳腺X线检查或超声检查不能确定病变性质时的补充检查措施；可与乳腺X线联合用于BRCA1/2基因有突变携带者的乳腺癌筛查。

对于乳腺的筛查我国建议从40周岁开始每1~2年进行一次乳腺超声检查，确诊是3类结节后建议每3~6个月定期复查。

男性生殖健康小常识

▲深圳中山泌尿外科医院 黄菊 伍慧丽 黄丽施

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两部分，外生殖器包括阴茎、阴囊，内生殖器有生殖腺（睾丸）、输精管道（附睾、输精管、射精管和尿道）和附属腺（前列腺、精囊腺、尿道球腺），青春期男性生殖器已经发育成熟，发育时已经有了生殖功能，其中睾丸的主要功能为产生精子和分泌男性激素（睾酮）。

男性生殖日常护理

保持个人卫生 做好个人卫生，每日清洗外生殖器。不建议在公共大浴池泡澡，避免使用公共毛巾，衣物等

注意休息 保证睡眠充足，重视睡眠，而且一定要保证睡眠质量，睡眠质量影响精子的活力，条件允许的情况下，还应适当进行午休，给身体一个调整时间；同时还应避免感冒，禁止吸烟和饮酒；肥胖患者应适当减肥。

远离不利因素 避免所有引起阴囊局部高温的不利因素：如穿紧身内裤、牛仔裤、洗热水澡、泡温泉蒸桑拿、高温环境作业、疾病引起的发烧等；阴囊及阴囊皮肤疾病必须就医规范处理。

同时，还要避免接触过强噪音、X射线，避免接触各种重金属（铅、汞、镉、镍等）、含苯化合物（集中在焊接、油漆、印染业、橡胶制品、五金机电、

化工业等）在内的化学物质，禁止使用烫染发剂、杀虫剂等，尽量减少外源性雌激素的摄入。汽车尾气、厨房油烟、二手烟等也是常见的伤精元凶。

进行适度锻炼 运动可以加速人体新陈代谢，适度锻炼不仅可以维护男性的生殖健康，还能强化身体素质。有研究表明：缺乏运动男性精液中精子活力明显低于经常运动男性，推荐耐力运动如慢跑、游泳；避免久坐不动，长时间坐位工作者推荐坐40分钟后活动5分钟；不推荐骑车，防止阴囊器官受伤；

均衡营养 食物多样化，均衡营养，多饮水，避免过量摄入红肉、高糖、高脂肪、过度加工或不新鲜食物；可多摄入鱼、贝、海鲜、家禽、坚果、水果、蔬菜、低脂乳制品等。多吃富含锌、硒、维生素C/E（维生素C有助于抵抗细菌、抵抗炎症和增强自身免疫力）等食品，少喝可乐，少吃煎炸食物。

情绪稳定 放松心态，保持情绪稳定，保持良好的心态，积极消除各种消极的心理情绪，避免精神压力引起机体神经内分泌反应，导致精液质量下降。

特别注意

（1）洁身自好，避免不洁性生活或性乱，以免引起生殖道感染，医学研

究已经证实睾丸癌、阴茎癌等，早期发现治愈率高，具备条件者应去医院检查，泌尿系统疾病如慢性前列腺炎、前列腺肥大、附睾炎、尿道炎、生殖器官疱疹、病毒感染、生殖器引起淋巴感染、精索静脉曲张、性功能障碍等要及时医治，生殖道感染会影响精子质量，感染严重者可继发梗阻引起无精子症。

（2）男性青春期要进行第二性征的发育检查，了解睾丸、附睾、输精管、精索等情况，发现生殖器有异常如隐匿性阴茎、包皮过长和包茎，发育迟缓等需要及时就医，必要时做性激素、染色体、B超等检查、包皮过长要做割包皮手术，有生殖器的红、肿、痛时要及时就医。

（3）许多药物都会影响男性生育力，有的药物影响精子功能，有的导致生精障碍，如有其他疾病需要使用药物治疗，而患者又有生育需求，请告知主诊医生尽量减少药物对精子的损伤。

（4）若男性不育症者，需及早就医，检查精液情况，了解病因，配合药物或手术治疗达到生育的目的，切勿延误诊治时间而导致不育。

维护男性生殖健康需要做好日常护理，使“性”福生活随时与你相伴。

脾胃虚弱？中医来教你调理

▲郑州市中医院 杨颖

在现代快节奏的生活中，越来越多的人出现脾胃虚弱的问题。脾胃虚弱是指脾胃功能失调或衰弱，导致消化吸收能力下降，引发一系列消化系统相关的不适症状。

中医认为，脾胃为人体的消化之源，其功能强弱直接影响身体健康。因此，如何调理脾胃虚弱成为关注的焦点。

中医对脾胃虚弱的认识

中医认为，脾胃是人体的消化吸收之源，主要功能是将进食的食物转化为营养物质，并供给全身。脾主运化，胃主收纳，两者密切相关，相互依存。当脾胃功能出现问题时，就会导致脾胃虚弱的症状。脾胃虚弱的症状主要包括食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻或便秘、疲乏无力、面色无华等。中医认为脾胃虚弱多与饮食习惯不当、情绪紧张、劳累过度、不规律生活作息等因素有关。

脾胃虚弱的调理方法

调整饮食习惯 脾胃虚弱患者应保持规律饮食习惯，定时定量进食。多食用易消化、富含蛋白质和维生素的食物，如鱼肉、豆类、蔬菜水果等。同时，避免摄入过度油腻、过冷或过热的食物和饮料，以免刺激脾胃。

合理调节情绪 情绪紧张和压力过大会对脾胃功能产生不良影响。脾胃虚弱的人应学会放松自己，保持良好的心态。可以通过适当的运动、听音乐、读书、冥想等方式来减轻压力和舒缓情绪。此外，保持良好的社交生活和寻求心理支持也十分重要。

注意饮食调理 中医认为，脾胃虚弱的人应选择温热性质的食物，如温热的粥、汤类食物，以及煮熟的蔬菜和瘦肉。此外，适量摄入含有蛋白质和维生素的食物，如鱼肉、豆类、蔬菜水果等，有助于提高身体的营养吸收能力。

规律作息 规律的作息对脾胃功能的恢复至关重要。尽量保持每天固定的就寝和起床时间，并确保充足的睡眠时间，同时午休可帮助消化系统得到休息和恢复的机会。另外，避免过度劳累和长时间空腹有助于减轻脾胃负担，维持消化功能的正常运作。

中药调理 常用中药方剂，如六君子汤、四君子汤等，能改善脾胃功能、增加消化力和改善食欲不振等症状。根据个体情况，中医医师还可针对不同的脾胃虚弱类型开具个性化的中药方剂，以加强调理效果。

针灸疗法 针灸疗法是中医中常用的治疗脾胃虚弱的方法之一。通过针刺特定的穴位，可以刺激和调节脾胃功能，促进消化吸收。针灸疗法在舒缓消化不良、调整食欲、改善脾胃功能方面具有显著的疗效。针灸疗法需要专业的中医师进行操作，根据个体情况选择适合的穴位和疗程。

运动调理 适量的运动对于调理脾胃虚弱也非常重要。适当的有氧运动可增强新陈代谢、促进血液循环，提高脾胃功能。推荐选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、太极拳等，每天坚持一定时间的运动，有助于改善脾胃虚弱的症状。

善于调理养生 脾胃虚弱的人需要注意养生，保持身体的平衡状态。可通过温和的养生方法，如温水泡脚、热敷腹部、适当的温热水浴等来促进血液循环和脾胃功能。此外，还可借助中医的温补调理方法，如艾灸、温补食材的使用等，有助于提升脾胃的功能。