

男性也会患乳腺癌吗

▲ 中国医学科学院北京协和医院 侯春玲

在大多数人的认知里，乳腺癌似乎是女性的“专利”，每当提及这个话题，人们自然而然地将其与女性联系在一起。然而，当一位男性朋友告诉你他得了乳腺癌时，你的第一反应很可能是惊讶甚至怀疑，以为这只是个玩笑。但事实胜于雄辩，男性确实会得乳腺癌。

男性为何会得乳腺癌？

乳腺癌是一种好发于女性群体的恶性肿瘤，目前已成为女性发病率最高的恶性肿瘤，人们常常误认为男性不会得乳腺癌，但男性也具有乳腺组织，所以同样也可能发生乳腺癌。男性乳腺癌患者往往在发病初期缺乏警觉性，对乳腺的异常变化不够重视，导致病情被延误至中晚期才被发现，从而错过了最佳治疗时机。

哪些男士要小心乳腺癌

年龄大的男性 男性乳腺癌可发生在任何年龄，但大多数都是在60~70岁之间发现，随着年龄增长，发病率逐渐上升。

遗传因素 家族中有多个女性亲属患乳腺癌，会增加家族内男性患乳腺癌的风险。携带乳腺癌相关BRCA2基因突变的男性，患乳腺癌的风险更高。BRCA突变是男性乳腺癌最明确的风险因素之一。

雌激素异常 患者肥胖和一些肝脏疾病、睾丸异常（睾丸受伤、肿胀或切除），或正在接受雌激素治疗的男性，体内雌激素水平会升高，易患乳腺癌。

环境因素 如在高热和高磁场环境中工作，也会增加男性患乳腺癌风险。

男性乳腺癌的症状有哪些？

大部分男性乳腺癌患者早期症状与女性相似。

① 乳腺有肿块或有肿胀感。

② 皮肤凹陷或起皱，皮肤的异常比如变得粗糙，类似桔子皮样的改变。

③ 乳头大小出现异常，乳头内陷回缩。

④ 乳头或乳房皮肤发红。

⑤ 乳头有溢血溢液瘙痒破溃。

触及腋窝肿大淋巴结。

如果有男同胞发现乳腺问题，应及时到正规医院乳腺外科就诊，不能因为怕尴尬错过最佳治疗时间。

综合治疗策略

手术治疗 手术治疗是男性乳腺癌治疗的主要手段之一，包括乳房切除术、腋窝淋巴结清扫等。对于早期患者，保乳手术（在符合条件的情况下）结合放疗也是一种选择，旨在保留乳房形态，提高生活质量。手术后的康复护理同样重要，包括伤口护理、功能锻炼等。

放射治疗 放射治疗主要用于术后辅助治疗，以降低局部复发风险。对于某些患者，如肿瘤较大或已扩散至淋巴结者，术前放疗也有助于缩小肿瘤，提高手术成功率。

化学治疗 化疗是通过静脉注射或口服药物，利用抗癌药物杀死或抑制癌细胞的生长。它常作为手术前后的辅助治疗，或在晚期无法手术的情况下作为姑息治疗。化疗方案会根据患者的具体情况进行个性化制定。

激素治疗 由于部分男性乳腺癌与雌激素受体有关，激素治疗（如抗雌激素药物）成为了一种重要的治疗手段。它通过阻断雌激素对肿瘤细胞的刺激作用，达到控制病情的目的。

靶向治疗与免疫治疗 随着医学的进步，靶向治疗和免疫治疗为男性乳腺癌患者带来了新的希望。靶向药物能够精准打击癌细胞上的特定分子，而免疫治疗则通过激发患者自身的免疫系统来对抗癌症。这些新兴疗法为患者提供了更多个性化的治疗选择。

男同胞们应该怎样预防呢？

① 养成良好的饮食习惯，避免油腻及辛辣刺激性的饮食。避免吃含雌性激素的食物，

多食用新鲜的蔬菜、水果，适当的控制脂肪的摄入。要保持正常体重，肥胖是乳腺癌的高发因素。应尽可能减少高脂肪、高热量食物，特别是油炸食品的摄入。

② 建立良好的生活习惯，作息规律，调整好生活节奏，保持心情舒畅。

③ 适当的运动，如扩胸、游泳、球类、行走、慢跑等，增强体质，保持体重，避免过度肥胖。长期、规律的运动通过消耗机体过多的脂肪，加快循环和代谢，可避免肥胖和过多雌激素的产生。

④ 戒烟限酒、不要乱用外源性雌激素，必要时，在专业医生指导下使用。

⑤ 保持良好的卫生习惯，勤换内衣，不要让残留物质使乳头过敏，继而发生感染引发乳腺疾病。

⑥ 保持心情舒畅乐观开朗，好好爱自己。

⑦ 如血缘近亲有男性乳腺癌家族史等做好基因检测，及早预防。

⑧ 定期自检，手法检查，最为实用方便，在家即可实施，是早期自我发现乳腺癌的最重要的方法。每月同一天进行乳腺自查，第一视觉检查：请站在明亮光线下，面对镜子，直立脱去上衣，在双手自然下垂、双手上举和双手叉腰三个不同姿势下，仔细观察双侧乳房是否对称，乳房外形有无大小和异常变化。异常体征主要包括：乳头溢液、乳头回缩、皮肤皱缩、酒窝征、皮肤脱屑及乳房轮廓外形有异常变化。第二触诊检查：在站立位时，先抬高左臂，使用右手的三指或四指并拢，以指腹轻触左乳房。以顺时针或逆时针的方式在左乳房上进行小圈运动，逐渐向前移动，从乳房外围至少进行三圈的检查，直至乳头。也可采用上下或放射状方向进行检查。在完成上述步骤后，再轻轻按压乳房部，并注意观察捏挤乳头时是否有溢液现象。检查过程中，切勿遗漏腋窝下部及腋窝与乳房之间的部位。随后以同样的方法用左手检查右乳。然后转为仰卧位，在左肩下垫一枕头，将左手举过头部，使乳房均匀地摊在胸壁上。使

用食指、中指、无名指的指腹而非指尖进行触诊，以转圆圈的方式从乳头向外横向移动。请勿遗漏腋下部位的乳腺。轻柔地挤压每个乳头，检查是否有溢液现象。触诊时需注意，使用并拢的手指轻轻触按乳腺，切勿用手抓捏，以免将正常乳腺组织误认为肿块。触摸时手掌要平伸，四指并拢，用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹按顺序轻扫乳腺。如果在触摸过程中发现任何异常情况，应及时前往医院就诊，患者也可以通过B超检查、钼靶检查等影像学检查方式，对男性的乳房进行检查，可以发现肿块的大小、形态、位置等情况。除此之外，还可以进行组织活检等方式进行检查，有助于诊断疾病。由专业医生进行诊断。

面对男性乳腺癌这一现实威胁，我们首先需要打破传统的性别偏见和认知误区。乳腺癌并非女性的专属疾病，男性同样需要关注自己的乳腺健康。为此，我们倡导男性朋友定期进行乳腺自检和体检，及时发现并处理乳腺的异常变化。同时，加强乳腺癌相关知识的普及和教育也是至关重要的。通过提高公众对男性乳腺癌的认识和了解，我们可以更好地预防和应对这一疾病。

此外，对于已经确诊为乳腺癌的男性患者而言，他们更需要社会的理解和支持。我们应鼓励患者积极面对疾病、配合治疗并保持良好的心态。同时，加强医疗资源的投入和科研攻关也是提高男性乳腺癌治疗效果的重要途径。

男性乳腺癌虽不常见却不容忽视。在这个信息爆炸的时代里，让我们携手共进、破除偏见、共筑健康防线。通过加强科普宣传、提高公众意识、加强医疗投入和科研攻关等多方面的努力，我们一定能够更有效地预防和应对男性乳腺癌这一挑战。让每一个生命都能在阳光下自由呼吸、健康成长。

浅谈中医防治癫痫

▲ 广东省阳江市中医医院脑病科 洪荣庆

癫痫，又称为“痫病”“羊痫风”等，被认为是一种由先天或后天因素引起的脏腑功能失调，导致神机受损的发作性疾病。其发作时的症状多种多样，有的患者可能出现短暂的意识丧失，有的则可能出现四肢抽搐、口吐白沫等严重症状。癫痫的发作不仅给患者带来了身体上的痛苦，更在心理上造成了巨大的压力，许多患者因此感到自卑、孤独，甚至对生活失去了信心。本文就从中医角度浅谈防治策略。

中医眼中的癫痫

癫痫病因病机复杂，但总结起来，不外乎以下几点：① 先天因素，可能与胎气受损、父母遗传有关，如母亲在怀孕期间受到惊吓或身体虚弱，影响胎儿的先天禀赋；② 后天因素，包括七情失调（尤其是惊恐）、外感六淫、跌仆损伤、瘀血内留等；③ 脏腑功能失调，主要涉及心、肝、脾、肾，其中

心脑神机受损为本，脏腑功能失调为标；④ 痰、火、瘀内扰，痰涎壅塞、肝风内动、瘀血阻络，导致气血逆乱，蒙蔽清窍。

中医防治癫痫

重在预防

基于中医整体观与治未病思想，癫痫的预防可以从以下几个方面入手：

生活调养 《寿世保元》中说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，提示人们应遵循自然规律，保持规律的生活习惯，确保充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累；适当的户外活动可以促进气血流通，舒畅身心。

健康饮食 日常生活中建议科学饮食，饮食宜清淡，避免过于油腻、生冷、辛辣和刺激性食物，这些食物可能加重体内痰湿，诱发癫痫发作；建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆

腐、新鲜蔬菜和水果等。

调畅情绪 中医认为情绪波动是癫痫发作的重要诱因之一，因此，日常生活中应学习调节情绪，避免过度紧张、焦虑、愤怒或悲伤；可以通过冥想、瑜伽、呼吸练习等方法来缓解压力，保持心态平和。

环境优化 中医认为，日常起居环境会对人体生理、心理造成影响，创造一个安静、舒适的生活环境，减少噪音和强光刺激，有助于保持情绪稳定，减少发作的诱因。

社会支持 中医强调整体观念，认为个体的健康与社会环境紧密相关，应当多参与社会活动，与他人建立良好的社交关系，获得社会支持和认同，减少孤立感和抑郁症状。

治疗措施

中医治疗癫痫的方法主要基于辨证论治的原则，通过调整人体的阴阳平衡、气血

和脏腑功能来治疗，常见有以下几种方法。

中药辨证施治 根据患者的具体病情和体质，选用不同的中药方剂进行治疗。

针灸治疗 通过刺激特定的穴位来调节神经系统功能，减轻癫痫发作的症状；常用的穴位包括人中、神门、百会等。

推拿按摩 通过按摩特定穴位和经络来促进气血循环，缓解肌肉痉挛和疼痛。

耳穴治疗 耳穴为迷走神经聚集处，通过刺激耳周穴位可以控制癫痫。

气功和拔罐 气功和拔罐可以帮助患者调整心态、调节身体功能。

结语

中医对于癫痫的认知历史悠久，防治策略丰富，通过上述防治策略，不仅可以更好地控制病情，减少发作频率，提高生活质量，也有助于患者更好地融入社会，享受健康和有意义的生活。