

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众号网罗近期医
疗科普活动预告、精彩文章
分享、医疗资讯，一应俱全。
扫一扫就能订制属于
你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 57 期 | 2015 年 4 月 15 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

“全国肿瘤防治宣传周”系列科普

良好的饮食习惯助你远离乳腺疾病

◆ 贺天宝 叶雪菲

第 21 届全国肿瘤防治宣传周活动从今天起至 4 月 21 日在全国范围内开展。本次宣传周主题为“科学抗癌,关爱生命”,副主题为“抗击癌症,从了解开始”。今天的肿瘤科普话题聚焦——乳腺癌。目前,乳腺癌已经成为“北上广”等大城市女性首位高发的肿瘤。

从已知的乳腺癌病因来看,首先是与雌激素水平相关,雌酮及雌二醇对乳腺癌的发病有直接关系。其次,是月经初潮年龄早、绝经年龄晚、不孕及初次足月产的年龄。再次是遗传因素。还有就是环境因素与生活方式。对于大众来说,能够人为掌控的是生活方式的改变,尤其是饮食。

适量豆制品保护乳腺

无论对于保持健康还是引发疾病,饮食都是至关重要的。上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺疾病诊治中心副主任李亚芬教授给予女性朋友的忠告中特别提到饮食对乳腺疾病的作用。她指出,年轻女性每天摄入适量豆制品可起到抵抗体内过多雌激素分泌、调节内分泌的效果。

所谓长期喝豆浆易得乳腺癌并无科学依据。但对于绝经后的老年女性,豆浆及豆制品的摄入量应控制在每天 50 克以内,否则可能引起如乳腺增生、导管扩张等良性疾病。

饮食西化更易损健康

如今,人们的饮食越来越精细,高蛋白、高脂肪的摄入过量更是习以为常,超重及肥胖越发多见。对此,李亚芬教授表示,摄入过多高蛋白、高脂肪食物,会引起雌激素水平升高,增加乳腺癌的患病风险,同时还会影响代谢水平,增加肾脏、肝脏负担。但摄入过少,一味追求瘦的女性同样也会影响体内激素水平,导致缺少脂肪来合成激素,这也就是许多过瘦女性月经不规律的原因。

针对这种不健康的饮食,李亚芬建议,可学习“地中海式饮食”。多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物,其次是谷类、适量的禽肉、蛋等,并且烹饪时用植物油代替动物油,尤其提倡用橄榄油。对于心血管疾病、糖尿病、老年痴呆等有着很好的预防效果。

乳腺问题早发现 定期自检+辅助检查

乳房自检的最佳时间通常是例假来潮后的第 7-10 天,在沐浴时可在乳房涂抹沐浴露或肥皂后进行检查。同时,需在明亮光线下,面对镜子对两侧乳房进行视诊,比较双侧乳房是否对称,注意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。

其次,用右手三指指腹缓慢、稳定、仔细地触摸左乳房,作顺或逆向前逐渐移动检查,从乳房外围起至少三圈,直至乳头,同时一并检查腋下淋巴结有无肿大。右侧相同。

最后,用拇指和食指轻挤压乳头观察有无乳头排液。如发现有混浊的、微黄色或血性溢液,应立即就医。

此外,定期至医院进行乳腺 X 线摄影、彩超等辅助检查,可早发现无肿块的早期乳腺癌,一年 1-2 次即可。

健康圈

■ 4 月 16 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由止痛门诊主治医师李秀娟带来“带状疱疹神经痛的规范治疗”科普讲座。

■ 4 月 17 日上午 9:00-11:00,上海交通大学附属第一人民医院在南院(新松江路 650 号)门诊大厅东侧举办乳腺癌及泌尿系统肿瘤(前列腺癌、膀胱癌/尿路上皮癌)专场免费咨询活动。

■ 4 月 17 日下午 2:30-3:30,上海交通大学医学院附属同仁医院(仙霞路 1111 号)在医院病房 2 号楼 3 楼会议室由眼科专家带来“糖尿病视网膜病变早发现”科普讲座。

■ 4 月 18 日上午 8:30,上海交通大学附属第六人民医院(宜山路 600 号)在该院门诊大楼前举办“疝气的预防和治疗”咨询活动,普外科樊友本教授等专家在现场为市民答疑解惑。

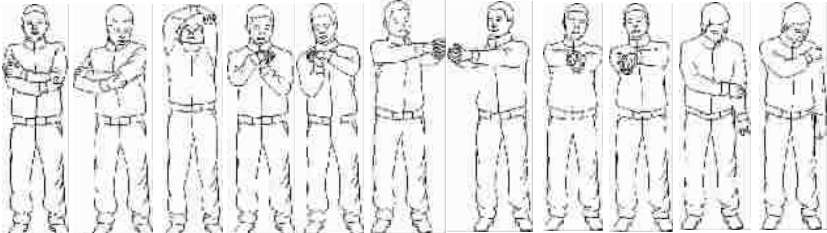
■ 4 月 18 日上午 9:30,以“重塑尊严,回归社会”为主题的大

型癫痫科普咨询活动在上海交通大学医学院附属仁济医院东院(浦建路 160 号)门诊大楼 2 楼举行。活动针对患者关心的癫痫诊断、药物治疗、外科治疗、最新疗法以及儿童癫痫等领域的问题进行现场答疑,并就康复、预后、心理、生活护理等知识进行科普宣传。华山医院、儿科医院、新华医院癫痫领域的临床专家共同参与。

■ 4 月 18 日上午 9:30-11:40,膀胱肿瘤患者宣教活动在上海市第一人民医院行政楼(6 号楼)三楼演讲厅(海宁路 100 号)举行,夏木阶教授、凡杰教授、刘海涛教授、徐东亮教授、王小海主治医师和程洁护士长等专家开展讲座并接受现场咨询。

■ 4 月 21 日上午 9:00-11:30,同济医院(新村路 389 号)3 号教学楼一楼,普外科减重及代谢专业组联合内分泌科开展肥胖症及糖尿病内外科治疗科普咨询活动,现场提供测量血糖、测量体重、腰围及计算体重指数(BMI)等。

中风后应坚持自主康复训练 ◆ 张筱琳



第一节 第二节 第三节 第四节 第五节 第六节 第七节

脑中风患者经过一段时间的康复,有些能恢复行走,但是上肢活动能力仍很差,大多数人不知道该如何自行开展主动的上肢康复训练。长宁区天山中医医院康复科倪次欢副主任医师自编了两套适合中风患者自行训练的上肢康复操。两套操均从中风患者上肢功能障碍的特点来设计动作,可采用卧位、坐位和站位姿势,简单易学,安全性好,鼓励中风患者主动运动。

本期推出第一套康复操,对于上肢无任何主动活动或者上肢功能比较低下的患者,可以选用“中风肩手操”来进行训练。

第一节:抱肘耸肩 患侧上肢屈肘置于前胸,健手手掌托住患侧肘部,同时患侧前臂搭在健侧前臂上,双侧肩部做耸肩动作,动作重复 10 次。

第二节:肩臂吸怀 患侧上肢屈肘置于前胸,健手手掌托住患侧肘部,同时患侧前臂搭在健侧前臂上,健侧上肢带动患侧肩部做内收的动作,再返回前胸,动作重复 5 次。

第三节:抬臂远眺 患侧上肢屈肘置于前胸,健手手掌托住患侧肘部,同时患侧前臂搭在健侧前臂上,健侧上肢带动患侧肩部上举,上举过额前,然后返回前胸,动作重复 5 次。

第四节:腕部屈伸 双手交叉抱拳置于前胸,患侧大拇指在上,通过健侧。腕部屈曲带动患侧腕部伸展,回到中立位后再通过健侧。腕部伸展带动患侧腕部屈曲。动作重复 5 次。

第五节:太极推手 双手交叉抱拳置于

前胸,患侧大拇指在上,健手带动患手先向前推,伸直肘关节后再返回前胸,然后再向左侧与身体中轴线呈 45 度角的方向前推,尽量伸直肘关节,再返回前胸,最后再向右侧与身体中轴线呈 45 度角的方向前推,尽量伸直肘关节,再返回前胸,动作重复 5 次。

第六节:前臂旋转 双手交叉抱拳置于前胸,患侧大拇指在上,健手带动患手向前伸直两肘关节,通过健侧前臂带动患侧前臂以患侧大拇指为中心向右旋转,回到双臂中立位后再通过健侧前臂带动患侧前臂以患侧大拇指为中心向左旋转,再返回中立位。动作重复 5 次。

第七节:拍打患肢 患手自然下垂,健手虚掌,从患侧手掌开始依次向上拍打手三阴经,直至腋窝部,拍 5 遍;再从患侧手背开始依次向上拍打手三阳经,直至患侧肩峰下,拍 5 遍。

最后还要提醒几点注意事项:1.如遇高血压、心脏病等疾病的急性加重期应立即停止锻炼并寻求医疗帮助。2.强调患者主动运动,在患侧肩关节正常活动范围内尽量保证每个动作做到位,防止超越肩关节活动范围的粗暴运动,以免造成肩关节拉伤。3.每天坚持锻炼,思想集中,以达到最佳效果。



扫一扫“新民健康”微信公众号,了解更多锻炼要领

肌瘤、囊肿、内异症,一定要手术吗?

百年陈氏妇科传人开展义诊活动 ◆ 解雯雯

子宫肌瘤、卵巢囊肿必须手术吗?内异症术后复发怎么办?慢性盆腔炎能根治吗?

新民健康联合上海泰坤堂中医医院,将于 4 月 19 日特邀上海瑞金医院中医科原副主任、百年陈氏妇科第四代传人曾真教授和郑坚梅副主任医师,本周末为 30 名子宫肌瘤、卵巢囊肿、内异症、肌腺症、慢性盆腔炎患者免费义诊,读者可拨打 021-22816381 预约,约满即止。

陈氏妇科为浙江御医之后,1890 年前后来沪行医,以善治妇科疑难病症和不孕症闻名,百年来已传五代,为“海派妇科四大家”之一。曾真教授师从陈氏第三代嫡孙陈惠林,近十几年来专致于子宫卵巢病的研究,2003 年至今,和郑坚梅等中医妇科专家联合开设子宫卵巢病专病门诊,力倡对此类疾病,在重视消瘤的同时,改善和恢复卵巢功能,从而让更多女性尽可能避免手术创伤和复发的危害,也能

达到康复或受孕的目的。

义诊地址:上海泰坤堂中医医院(黄浦区斜徐路 553 号)。

义诊内容:子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、慢性盆腔炎、多囊卵巢综合征、不孕症等。

报名电话:021-22816381(8 时-20 时)或发送短信“姓名+电话”至 13651804352 报名。

义诊备案编号:黄字备登字(2015)第 0007 号

【专家简介】

曾真 主任医师,江南陈氏妇科第四代传人,从事中医内、妇科方面的教学及科研工作三十多年,对妇科疾病有独到的治疗方法。

郑坚梅 副主任医师,上海市传统医学协会妇科分会副主委。擅长子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、慢性盆腔炎、更年期综合征、不孕症等。

颈腰椎病为何反复发作?

新民健康特邀中医整脊专家免费咨询 ◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄等骨科疑难病,为何临床久治不愈,容易反复发作?据全国首批中医骨伤名师韦以宗教授弟子、中华中医药学会整脊分会委员顾膺主任介绍,颈腰椎病大多和脊柱力学结构失衡导致的椎曲紊乱有关。目前大量的颈腰椎疾病久治不愈,关键就在于没有恢复人体正常的“椎曲”。

事实上,“椎曲”的病理改变极为复杂,普通牵引、推拿、正骨等只能暂时缓解症状,而中医整脊医学则以改善和恢复脊柱正常生理弯曲和功能为核心,创新性地采用了“理筋、调曲、练功”的系统治疗方案,除巧妙运用骨空针灸、药熨膏摩等快速改善症状外,其通过“微针松解”“四维调曲”“调椎复位”等独特治疗,还

可促使椎间盘还纳、椎体复位,帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系:“对位、对线、对轴”,真正地源头上解决问题,具有疗效确切、不开刀、少复发等优势。

新民健康工作室近期特邀全国中医骨伤名师韦以宗教授弟子顾膺、中华中医药学会整脊分会常委韦春德、世界中医骨科联合会副主席高腾、中华中医药学会整脊分会委员潘万英、单力国等多位中医整脊专家,为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询服务。凡颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰腿痛、骨关节炎、肩周炎等患者,均可拨打新民健康工作室热线 021-62821457、58996881 提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 13651856456 报名。