

吃雪蛤、蜂王浆会“激素致癌”？

高危人群过量食用或增致癌风险

雌激素并非人人都可随便“补”

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，它和子宫内膜癌一样属于激素依赖型的肿瘤。而补充雌激素会引起乳腺癌、子宫内膜癌，更是许多女性根深蒂固的观念。事实真的如此吗？刘平副主任医师指出，乳腺癌的发生是多因素共同作用的结果，除了与雌激素水平相关外，还受遗传、环境、绝经过晚、初潮过早、肥胖等因素影响。研究发现，雌激素和(或)孕激素补充治疗5年内，并不会增加患者终生乳腺癌的发生风险。现有的循证医学证据表明，即使激素替代治疗超过5年者，乳腺癌的发生风险增加比率也是很小的，并远远小于肥胖、过量饮酒等其他危险因素所带来的影响。

据了解，许多滋补品食用后之所以能美容养颜，大多因其含有雌激素，但雌激素并非人人都可随便“补”的。刘平表示，比如燕窝、雪蛤、蜂王浆中都含有激素，未成年女孩过量食用可能导致性早熟，而对于乳腺癌、子宫内膜癌等癌症家族史，自身雌激素水平较高，乳腺癌基因检查结果异常的高危人群来说，如果过量进补燕窝和雪蛤，可能会进一步增加患乳腺癌等肿瘤的风险。此外，肿瘤患者也应避免服用富含雌激素的食物或药物，以免恶化病情。

雪蛤、蜂王浆含有雌激素，吃多易患乳腺癌？这种“激素论”是否科学？在第22个全国“肿瘤防治宣传周”到来之际，长宁区妇幼保健院妇科副主任刘平指出，乳腺癌的发生是多因素共同作用的结果，并不单一由雌激素水平决定。对绝经早期有症状的中年妇女进行雌激素替代治疗，反而对骨骼、心血管和神经系统形成长期保护。但刘平强调，对于有乳腺癌、子宫内膜癌等癌症家族史，自身雌激素水平较高，乳腺癌基因检查结果异常的高危人群来说，过量补充雌激素仍然可能会增加一定的患癌风险。

素，但雌激素并非人人都可随便“补”的。刘平表示，比如燕窝、雪蛤、蜂王浆中都含有激素，未成年女孩过量食用可能导致性早熟，而对于乳腺癌、子宫内膜癌等癌症家族史，自身雌激素水平较高，乳腺癌基因检查结果异常的高危人群来说，如果过量进补燕窝和雪蛤，可能会进一步增加患乳腺癌等肿瘤的风险。此外，肿瘤患者也应避免服用富含雌激素的食物或药物，以免恶化病情。

合理补充雌激素可护心、防骨松

据介绍，大部分女性在担心雌激素治疗风险的同时，却对它的诸多作用不甚了解。事实上，除了能改善更年期症状，提高生活质量外，雌激素治疗还可以预防和治疗多种与更年期相关的疾病，如预防或推迟骨质疏松、冠心病等疾病的发生，减少妇女认知功能下降或痴呆的风险等。

刘平介绍，在45岁以前自然绝经或人工绝经的妇女，患冠心病的风险更大。对于早绝经的妇女，激素替代治疗可以通过改善血管功能、血压、胰岛素抵抗、脂蛋白谱，从而改善冠心病的危险因素，能够明显降低2型糖尿病和心血管疾病的风险。

她强调，无心血管疾病并且绝经小于10年的女性，年龄在60岁以下的是雌激素替代治疗的“窗口期”。在这一时间段进行激素治疗，可对骨骼、心血管和神经系统形成长期保护作用。刘平并不推荐仅仅为预防冠心病、骨折使用激素治疗。“健康的生活方式对心血管疾病的预防有很好的帮助，具体包括戒烟、限酒、饮食控制、减轻体重、降低血压、控制血糖及血脂。”

据悉，在近绝经及绝经早期开始应用雌激素可减少妇女认知功能下降或痴呆的风险，但窗口期后首次应用激素治疗，反而会增加妇女罹患阿尔茨海默病的风险，且不能改善认知能力的衰退。

刘平强调：“雌激素替代治疗不是想用就能随便用的，需要在专科医生指导下接受治疗。年龄超过60岁的女性是否可以接受激素治疗，需要根据总体的获益-风险分析决定。而有潜在或已证实有静脉栓塞和卒中危险因素的妇女，在应用激素治疗前应进行个体化咨询。”

吴瑞莲

关注全国爱鼻日

时令养生

吹风机治鼻炎、辣椒水止鼻涕？

专家教你正确应对鼻炎

进入了春暖花开的季节，天气多变、气候干燥，同时又鲜花盛开，花絮、柳絮纷飞。很多市民出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、眼痒、鼻塞等症状，不少人以为这些症状是由感冒所引起。正值“全国爱鼻日”的到来，同济大学附属东方医院耳鼻喉科主任马兆鑫教授表示，过敏性鼻炎患者在接触过敏原后也会出现与感冒相同的症状，因此出现打喷嚏、咳嗽、咽痒和鼻塞症状时，不一定就是得了感冒，也可能是过敏性鼻炎。

吹风机只能缓解鼻塞症状

近日，不少微信公众号发布了“吹风机能治病”的相关文章，治感冒、治冻疮、治鼻炎。那么，用吹风机真的能治鼻炎吗？马兆鑫介绍，一些理疗设备其治病机理之一就是热效应。吹风机能产生热风，热效应可改善局部的血液循环，缓解鼻塞的症状，就像鼻炎的症状冬天较多发，而夏天较少一样。但吹风机也只能缓解鼻塞症状，对鼻炎无法根治。

直接抹辣椒水不可取

“鼻炎犯了，抹辣椒水就能止鼻

涕。”对于这样的传言，马兆鑫解释，的确有研究发现，鼻腔黏膜出现过敏反应以后，“P物质”参与其中，如果“P物质”减少或消失，过敏反应就无法进行下去。但“P物质”广泛存在于神经纤维内，一般手段难以将其消除，而辣椒中富含的辣椒素可以消耗P物质，从而减轻鼻腔黏膜对抗原刺激的敏感性，在鼻腔局部应用对治疗变应性鼻炎有效。但马兆鑫提醒，直接将棉签蘸辣椒水，伸入鼻孔里涂抹黏膜反应相当剧烈，难以忍受，并不可取。临床上应先用1%地卡因行鼻黏膜表面麻醉，经卷棉子对双侧鼻腔表面涂布辣椒素制剂，涂布部位主要在鼻腔黏膜神经敏感区。

“水疗法”可辅助治疗慢性鼻炎

有人认为“对于慢性鼻炎，尤其是过敏性鼻炎，可以通过水疗法来自我治疗。”马兆鑫介绍，所谓“水疗法”，就是掬一捧清水对着鼻孔轻吸，不可太快太猛，待感到有水吸入时屏气片刻，注意此时有一股辛酸的感觉；等水分充分接触、软化鼻腔分泌物后轻轻擦捏外鼻，使鼻腔分

泌物或异物颗粒顺水流出。如此反复多次，其作用是使鼻腔污秽及干痂容易擤出，保持鼻黏膜的湿润。如对冷热刺激特别敏感的患者，每日早晨可用冷水洗脸，以增强鼻腔黏膜的抗病能力，对慢性鼻炎有一定的辅助治疗作用，但无法根治。

长时间戴口罩不利于鼻炎防治

许多鼻炎患者为阻隔过敏原，常会选择佩戴口罩。对此，马兆鑫指出，戴口罩实际是对空气的过滤，虽然可阻止外界有害物质入侵，但也阻碍了鼻腔内空气的流通。鼻腔作为半密闭的内环境，戴口罩会形成一个潮湿封闭的空间，助长菌群的生长，一旦侵入原本脆弱的鼻黏膜，将造成更为严重的病理反应。因此，长时间佩戴口罩不利于鼻黏膜的修复，也不利于鼻炎的防治。

此外，马兆鑫建议，应保持室内通风良好；空调网定期清洗；多到户外活动，花粉症过敏患者户外活动最好佩戴口罩；多进行日光浴；多晒太阳家中衣物被褥；多运动，增强机体免疫力；饮食中忌食辛辣、燥热之物，多吃蔬菜水果。

叶雪菲

网传“绿豆粉+醋”可治湿疹

专家辟谣：偏方不可轻信

春季万物复苏，气温攀升，户外活动频繁，是湿疹的多发季节。由于皮肤瘙痒难耐，不少人无奈之下，选择听信网上的小偏方，如绿豆粉加醋、土豆切片敷患处等方法来止痒治疗。对此，上海交通大学医学院附属同仁医院皮肤科主任医师宋宁静副教授表示，网上偏方多如牛毛，但大多数并没有科学根据，湿疹患者切勿盲目听信偏方，以免加重病情。

最近，网上流传称“绿豆3两炒焦研成粉，再用醋调匀涂患处，一日二次，可以让湿疹患者在家自愈”。宋宁静强调：“这个偏方是不可行的。”她解释道，皮肤一直是人体的第一道防线，起到屏障的作用。正常皮肤的酸碱度偏酸性，pH值为5.5-7.0，在发病部位使用醋，无疑是雪上加霜。绿豆粉和醋调和外用治疗湿疹不仅没有科学依据，甚至会刺激因湿疹而受损的皮肤屏障进一步被破坏，加重湿疹。

至于“土豆切片敷脸可治疗湿疹”的说法，宋宁静表示，同“炸紫草油”、“鸡蛋馏油”一样，这些治疗湿疹的小偏方或许对极少数人有用，但每个人体质不同，效果也不同。就湿疹患者而言，不同的个体、不同的病期和不同的皮损类型，其治疗方案都不尽相同，患病后还是应该及时前往医院就诊，根据医嘱进行治疗。

宋宁静指出，湿疹的治疗有三点十分重要。首先肌肤需要保湿，其次要懂得控制瘙痒，最后才是治疗



皮疹。有效控制瘙痒，是治愈湿疹的关键环节。宋宁静介绍，湿疹的主要症状就是瘙痒。出现瘙痒，患者绝不可以采取蹭、挠、揉、抓的方式止痒。她解释道，搔抓并不能有效止痒，反而会引起湿疹区域皮肤的破损，招致细菌感染，最终引起湿疹的慢性存在。若想有效控制湿疹性瘙痒，还是应当采取内服外敷的方式，既可有效缓解瘙痒，又能促进愈合。至于有些人采用的“冰敷止痒”，对于湿疹患者，仍然是“治标不治本”的方法。适当的冷敷，仅可暂时缓解瘙痒，若想痊愈，仍需科学的治疗。

此外，许多人都认为“患了湿疹就需要避水，不能洗澡”。对此，宋宁静表示，湿疹患者也可以进行沐浴，但是不可太勤，洗澡方式也需要进行调整。她建议，湿疹患者在沐浴时，水温应控制在38℃-40℃左右，时间应控制在3-5分钟左右。简单流水冲洗即可，不可使用毛巾、搓澡巾等。洗澡后，应先为皮肤做基本护理，特别是湿疹发病部位，更需做好保湿润肤工作，再涂抹治疗药物。

叶雪菲 实习生 高媛

专家名片



马兆鑫

主任医师、教授、博士生导师

同济大学附属东方医院耳鼻咽喉科主任

上海市医师协会耳鼻咽喉分会副会长、上海市医学会耳鼻喉科分会耳科组副组长

擅长耳鼻咽喉疾病及疑难杂症的诊治，如中耳炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、声带息肉、鼾症等



更多资讯请关注“上海名医”
微信公众号或拨打新民健康
会员服务专线：
021-80261680

玩转健康圈

■ 4月13日上午9:00，上海交通大学医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂215室由泌尿外科蔡志康带来“女人的烦恼——尿失禁”科普讲座。下午2:00将由中医科廖娟娟带来“老烂脚的防治”科普讲座。

■ 4月14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楼大厅由中医

内科主治医师王丽娜带来“胃炎患者的衣食住行”科普讲座。

■ 4月15日9:00-11:00，上海交通大学医学院附属仁济医院东院(浦建路160号)将在教学楼6楼会议室由心血管外科黄日太教授、Ali Khoyneshad教授带来“心房颤动的诊疗新进展”、“房颤的综合治疗”等科普讲座，到场患者均可获赠房颤预防及治疗手册一份。