

子宫肌瘤是“吃出来”的吗？

33岁的徐女士被查出患有子宫肌瘤，她将自己的发病原因归结为“爱喝豆浆”。在复旦大学附属妇产科医院就诊时，妇科主任医师邹世恩告诉她可能错怪“豆浆”了。目前子宫肌瘤的发病机制还不是很清楚，虽然雌激素可能会刺激肌瘤的生长，但豆浆里所含有的是植物雌激素，与常说的雌孕激素并不是一回事。这些年来，与豆浆一起为子宫肌瘤“背锅”的，还有燕窝、蜂蜜等食品。事实真的是这样吗？

植物雌激素不等于雌孕激素

子宫肌瘤的形成与长期大量雌孕激素刺激有关，因此有观点认为，子宫肌瘤患者应该避免进食含雌激素食物及保健品，如不吃燕窝、雪蛤、木瓜等，以免造成体内雌激素过剩，提高子宫肌瘤的发生率。

但邹世恩表示，这是不科学的结论。他指出，饮食对于子宫肌瘤影响的研究不多，医生经常鼓励大家多吃水果和绿叶蔬菜，事实也证明，两者都能在一定程度上抑制子宫肌瘤。针对中国人群的一项调查显示，大量食用西兰花、大白菜、西红柿和苹果，或许可以预防子宫肌瘤。

对子宫肌瘤有坏处的饮食，较明确的是动物脂肪，主要是里面含有长链Ω-3脂肪酸，吃多则会增加子宫肌瘤的风险。同时也有研究证实，有子宫肌瘤的女性低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)高于不长肌瘤的女性，她们也容易患上代谢综合征。

对子宫肌瘤几乎没有影响的食物主要是传统饮食中的豆制品，包括豆浆、豆腐等。豆制品含有较丰富的植物雌激素，植物雌激素和雌激素完全不同，它的雌激素样效力只有雌激素的万分之一，正常吃喝根本不会影响



到子宫肌瘤。真的要是吃多了，植物雌激素反而表现出抗雌激素的效果，这就是“双相调节”作用。

子宫肌瘤患者慎用保健品

对子宫肌瘤有预防作用的是活性维生素D。大家更熟悉的是维D对骨骼的保护作用，但对它还能预防肌瘤，知之甚少。中国人普遍缺乏维D，尤其是爱美的女性出门必涂防晒霜，外加撑伞，这就把皮肤转化活性维D的能力给挡住了。想预防子宫肌瘤，每周最好晒2-3次太阳，每次半小时左右，不能撑伞、不能隔着玻璃、不涂防晒霜；不晒太阳也可以，就需要吃维D药片了。

蜂蜜或者蜂王浆也是大家比较纠结的。经过研究检测，蜂蜜几乎不含雌激素成分，蜂王浆中含有的性激素也是微乎其微。不过这两种食物太甜了，如果吃多的话可能会变胖，肥胖倒是更容易得子宫肌瘤。至于燕窝，其实就是燕子的口水，也不含有雌激素，因此并不会对肌瘤产生影响。

不过，邹世恩提醒，其他的保健品，但凡对女性保养有效的，是有可能含有雌激素成分的。其激素类型和剂量尚未明确，不建议擅自食用。

平衡雌孕激素水平预防子宫肌瘤

子宫肌瘤真正的病因是什么？邹世恩指出，影响子宫肌瘤发病的因素很多，其中主要是雌孕激素水平高、年龄因素、家族遗传、染色体异常等。网上有观点认为，子宫肌瘤的诱因很多都与生活因素有关，比如肥胖。对此，邹世恩解释，肥胖对子宫肌瘤的影响不是直接因果关系，身体里的脂肪细胞也会产生少量雌激素，肥胖的人积少成多，额外产生的雌激素就可能刺激子宫肌瘤生长。只要体重增加就有风险。

如果因子宫肌瘤做剥除手术，单发的肌瘤相对不容易复发。多发肌瘤手术中可以请B超医生一起探查，尽量剥除干净。但是，还可能存在一些微小的肌瘤，B超和肉眼看不到，无法剥除，术后继续生长变大。

一些女性因绝经综合征需要补充雌激素，往往担心诱发子宫肌瘤增大甚至癌变。邹世恩表示，一般补充的剂量很低，不影响子宫肌瘤。不过围绝经期的女性，卵巢还有少许残存的卵泡，吃一段时间天然激素后，可能会激活这些残存的卵泡，出现排卵，就会有较高水平的雌激素产生，刺激肌瘤生长。因此，这部分患者补充激素需要监测肌瘤的生长情况。左妍

前沿新探

中西医结合，源于中医和西

医，却又高于中医和西医，充分体现了中西医结合医学的科学、规范和与时俱进。日前第六次世界中西医结合大会在本市举行。大会以“中西医结合，构建人类健康共同体”为主题，由中国中西医结合学会、上海市科学技术协会主办，上海市中西医结合学会和上海中医药大学承办，汇聚了来自中国、美国、日本、法国、加拿大等21个国家和地区的3000余名专家。会议客观、真实、全面地展现了近年来中西医结合医学的重大发展成果，赢得了海内外专家的普遍认可和广泛赞誉。

中医和西医是在不同的历史、文化背景上发展起来的不同的医学体系，都为生命科学的进步和人类健康做出了重要贡献，至今中医药学仍然在卫生资源、经济资源、科技资源、文化资源和生态资源方面具有重要的意义，两者的交叉、融合促成了中西医结合医学的诞生。

中西医结合从中药复方、针刺和推拿等方面进行了长期深入的基础研究和临床研究，突出了中西医结合特色。譬如神剂，俗称砒霜，是一种古老的药物。如今，砒剂联合全反式维甲酸(ATRA)治疗急性早幼粒细胞白血病(AML)，实现了AML从高致死率到基本可治愈的飞跃。这是血液学科几代人近半个世纪艰苦努力的成果，使AML成为第一个可治愈的髓系白血病。又如，屠呦呦教授领导的团队将一种古老的中医疗法转化为最强有力的抗癌药物，在全球特别是发展中国家挽救了数百万人的生命。再如，芪参益气滴丸的主要成分是黄芪、丹参、三七、降香等，临床运用证实它具有多层次、多途径、协同的心血管保护作用。

中西医结合不仅具有改善民生的现实意义，还有带动健康产业发展的引领作用，具有广阔的前景。

乔闯

中西医结合为民谋福祉

当你感到胸闷时，需要知道这些

为你搭脉

胸闷多指胸部闷胀或呼吸不畅，轻则胸闷憋气，胸口像塞了一团棉花，重则难受不适，自觉如有重物压住胸部，甚则呼吸困难，不能平卧。胸闷是一种主观感受，出现胸闷可能是体内器官的功能性表现，也可能是疾病发病前兆或临床表现，各年龄段都可发生。通常情况下，胸闷可以分为以下两种类型：

功能性胸闷 对策：自我调适为主

功能性胸闷是指没有器质性病变的胸闷，受周围环境和个人精神状态影响，自觉胸闷不适。例如工作重负、居住环境长期密闭，或者抑郁状态、情绪不稳发生争吵，都可能会导致胸闷。此外，神经官能症如神经衰弱亦可导致功能性胸闷。此类胸闷较轻者有时自我调适即可，重者需到医院接受诊治。

功能性胸闷可归属于中医“郁病”范畴，其病机主要为肝失疏泄，脾失健运，心失所养及脏腑阴阳气血失调，中医基本治疗原则是理气开郁、条畅气机、怡情易性。

病理性胸闷 对策：查明原因对症下药

病理性胸闷指的是器质性病变所致的胸闷，即由体内某器官病变引起。心血管、呼吸、消化系统疾病等均可引起胸闷。例如冠心病、心力衰竭、风心病、先心病等心血管病均可引起胸闷，但此类胸闷既往多有基础病史，且伴有胸痛、心悸、气短，严重者或中后期多伴有呼吸困难，不能平卧等。此外，肺部感染、慢性阻塞性肺疾病等也是胸闷出现的原因。一些外伤、胃食管病以及颈、胸部的肿瘤亦可导致胸闷。

病理性胸闷需要从源头查找病因，以便治病求本。中医认为病理性胸闷可归属于“胸痹”范畴，是胸痹发生的一个症状。胸痹的主要表现为胸闷胸痛，胸闷为胸痹轻症，胸痛为胸痹重症，也即为闷为痛之初，痛为闷之渐。胸痹的发生多跟寒邪内侵、饮食不当、情志失畅、年老体虚等因素有关，其病机有虚实两方面：实为寒凝、气滞、血瘀、痰阻，痹遏胸阳，阻滞心脉；虚为心脾肝肾亏虚，心脉失养，可予中医药辨证论治，中医、中西医结合调治是不错的选择。

如果经常发作胸闷，应及时到医院进行针对性检查来寻找胸闷发生的原因，明确性质是功能性还是病理性，只有这样才能对症下药，达到缓解胸闷的目的。如果反复发作胸闷甚则胸痛，每次持续时间长（多达30分钟），应警惕急性心肌梗死等严重疾病，需要及时到医院就诊，以免延误治疗时机。

王佑华（上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师） 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：上海市静安区北京西路1701号204室
小医1234567891011121314151617181920

分级诊疗促进阿尔茨海默症有效防治

医护到家

近年来，本市大力推行分级诊疗，对推动阿尔茨海默症等老年慢性病的预防和治疗起着非常积极的促进作用。

同济大学附属东方医院神经内科主任李刚教授日前表示，随着年龄的增长，人体器官的衰老是常态，阿尔茨海默症近年来发病率日益增高，据统计65岁人群达到5%以上，80岁以上人群达到30%。阿尔茨海默症既给个人生活带来了困难，也给家庭带来了许多负担和压力，社会各界对这一疾病也极为重视。

他指出，阿尔茨海默症的病理发生机制复杂多样，因此对老年人是否存在认知功能下降的筛查就很重要。近年来，本市逐年加强基层医生的培训力度。以浦东新区为例，同济大学附属东方医院受浦东新区卫健委公卫处的委托，举办了第一期认知量表培训班，培训了基层社区医生可以在门诊进行的简易认知筛查量表，现场真实案例测评及考核，并建立了认知障碍疾病交流微信群，为社区医生在认知障碍疾病诊治过程中遇到的问题提供了交流平台，方便提升社区医生在认知障碍疾病诊治方面的水平。他认为，采取这些措施有助于病人早期的健康指导和治疗，同时也推动社区公共卫生体系的不断完善和医疗健康相关的大数据统计分析，对阿尔兹海默症的认识、预防、治疗有着非常积极的促进作用。

近年来，在上海市政府的顶层设计之下，各级卫生机构深入探索分级诊疗模式，通过医联体建设、“1+1+1”签约等重磅举

措，大力推动居民就诊下沉，让“社区首诊、双向转诊”逐步成为趋势。主要服务于60岁以上慢性老人群体的延伸处方，更是成为签约服务的一大亮点。

延伸处方是指经社区医院的家庭医生转诊至上级医院的签约居民，再回社区就诊时，可延用上级医院专科医生开具的处方，通过第三方物流免费配送至社区卫生服务中心、服务站、居民就近药房或居民家里，更好地满足百姓用药需求。为了方便广大阿尔茨海默症老年患者，治疗该病症的盐酸多奈哌齐已经进入延伸处方目录，并根据患者实际需求，家庭医生可根据上级医院用药医嘱开具相同药品，让患者不出社区甚至足不出户就可以享受到盐酸多奈哌齐配送到家的贴心服务，这样就极大方便和满足了阿尔茨海默症社区患者的用药需求。

不少居民表示，如今在社区看病，最大的好处就是药全了，去大医院的次数少了，而且在社区里经常可以获得很多医院医生近距离的慢性病诊疗知识的辅导和教育，确实方便很多。李刚教授强调，要防治阿尔茨海默症等慢性病，对社区居民的长期教育很重要。同济大学附属东方医院已经举办了多次社区老人和认知障碍患者教育活动，例如之前举办的“老年人记忆关爱”活动，为老人讲解阿尔茨海默症的科普知识，并建立了针对认知障碍患者及家属的“东方-忆家源”医患交流群，定期在群里发布关于认知障碍疾病诊治、护理照料、认知康复训练等方面的信息，并一一解答患者及家属提出的问题，希望可以帮助广大社区居民对疾病的正确认知，提高自我诊疗和救治的水平。柏豫