



针灸也能治乳腺增生

本期对话:李慧
市中医院针灸科住院医师

乳腺增生,相当于祖国医学“乳癖”、“乳结”等范畴,是女性最常见的疾病之一,部分囊性增生易出现癌变。因此,应积极防治乳腺增生。

单纯乳腺增生多见于中青年女性,以乳房疼痛为主要症状,初起为胀痛或触痛,常伴随月经周期呈发作性,月经来后疼痛减轻或消失。少数病例可出现持续性剧痛,如刀割针刺样,会放射到患侧上臂、腋窝或肩胛部。

囊性增生以乳房肿块为主要症状,肿块可为单一的或多个,也有表现为乳腺区段性的结节者,有的可出现一侧或双侧乳头溢液,囊肿形成后则疼痛逐渐消失。患者,往往会有性情急躁、易怒或抑郁疑虑、口苦咽干、胸闷多痰或咽部不适等症状,而经期妇女则可能出现月经不规律或痛经。

中医认为,乳腺增生是因情怀不畅、肝气不得正常流泻而气滞,导致血淤、痰凝。气滞血淤,不通则痛。肝气不舒,还影响脾胃纳化功能,津液留聚。痰湿互结,形成肿块。

现代医学认为,该病与遗传、内分泌失调、慢性刺激等因素有关,其他的相关因素还有高脂肪摄入增加、哺乳少、反复流产、婚后不育等。男性致病因素除类似女性外,还与某些疾病引起雌性激素过剩或过量应用雌激素等有关。

目前中西医对乳腺增生的治疗方法比较多。其实,市中医院针灸治疗乳腺增生,疗效也很显著,而且对人体的创伤和损害更小。

众所周知,针灸具有见效快、疗程短、无副作用等优点,针刺治疗以疏肝理气、疏通经络、调和气血。

从中医角度而言,乳房为足阳明胃经所过,又是气血乳汁的通路,宜通而不能闭,久怒伤肝则气滞,郁久肝气横逆,胃经受阻,出现气滞、血淤、痰凝等症,久之乳络结块变硬、疼痛,因此临床上可循经选取足三里、乳根、人迎、期门等达到疏通经络、平衡阴阳,加以局部选取华佗夹脊穴调气活血,气行则血畅,从而乳房血脉通达,消散散结而达到治疗目的。

另外,市中医院还能在传统的针刺基础上配以艾灸、拔罐、穴位注射、电针治疗等中医特色疗法,从而迅速达到温经通络、活血化淤的满意疗效。
(黄波 崔骏)



躁狂症 都有哪些表现?

耕心医生:汪周兵
市精神卫生中心副主任医师

在新闻媒体上我们经常能看到一些有关抑郁症的报道,其实,临床上还有一种与抑郁症临床表现完全相反的疾病:躁狂症。

躁狂症与抑郁症同属情感性精神障碍,但两者的临床表现正好截然相反,抑郁症以情绪极度低落为主要症状,而躁狂症主要表现为情绪极端的高涨。情绪过于低沉是病态现象,然而情绪过分高涨也是不正常的。

躁狂症多发生在20岁左右的青春时期,起病可能与遗传因素、神经生物学因素及心理学社会因素有关,躁狂症的发病形式是“来去匆匆”,即通常急骤起病,在经过适当治疗后,数周甚至数天之内症状便很快得到控制。躁狂症不仅病程短,而且预后良好,病人在病情缓解后,基本都能恢复到原先的正常状态。

典型的躁狂症有以下一些临床表现:

(1)情绪高涨:这是躁狂症的主要症状,病人自觉心情特别的好,愉快喜悦,终日沉浸在节日般的欢乐中。病人整天嘻嘻哈哈、谈笑风生,特别容易“人来疯”。他们爱管闲事,周围有什么热闹事绝少不了他们的身影。有些病人激惹性较高,容易与周围人发生冲突。

(2)思维敏捷:病人的思维联想非常迅速,与人谈话时不仅对答如流,而且不时地穿插着一些风趣和幽默,感染着周围的人,使人觉得十分轻松和快乐,有的病人讲起话来口若悬河、滔滔不绝,并且眉飞色舞,表情异常丰富、生动。有些病人一下子想到的东西实在太多,以致无法连贯地用语言来表达,出现了医学上称作“音连”、“意念飘忽”等现象。

(3)动作增多:病人没有空闲时间,整天忙忙碌碌,他们特别喜欢参加公益活动,乐于助人。有的整天忙于梳洗打扮或上街购物。有些病人则整天忙来忙去,但做事虎头蛇尾,结果是“一点名堂也没有忙出来”。

(4)其他精神症状:部分病人可产生夸大妄想,自觉聪明绝顶或是某名门的后裔。绝大多数病人睡眠时间减少,但他们依然精力充沛。有的病人有性欲亢进,他们常常会主动地接近和挑逗异性,甚至发生“出格”行为。此外,少数病人会出现幻觉、冲动行为等。

一旦发现有躁狂现象,即应送医院就医。目前此类患者以药物治疗为主,控制他们的兴奋躁动,然后服药预防复发。治疗效果较好,基本能恢复常态,且精神不易衰退。本病治疗的关键是早期诊治、系统治疗。作为患者亲属,要送患者到专科医院治疗,不要听信游医而延误治疗时机。
(吴兰珍 崔骏)

近年我国居民食物消费特点为动物性食物增加,谷类减少,而在谷类食物中很多人每天以精致的糖和淀粉食物为主。同时,不少人从白天到晚上都坐在车、办公室、酒吧或麻将室里,缺少必要的体力劳动与运动。由于能量和脂肪摄入量增加,体力活动减少,超重和肥胖率大幅度上升,心脑血管疾病、糖尿病患者数目正在迅猛增加,与膳食因素有关的恶性肿瘤已占肿瘤总数30%以上。

合理饮食 预防癌症 一定要当心“癌从口入”

“现代城市人的烹调方式、膳食结构和生活方式都存在一些问题。”日前,江苏大学附属医院化疗科朱小霞医生对记者说,这带来了一系列与人们的健康休戚相关的问题。

例通常应为4:1。如果主副都颠倒了,又怎能不生癌?

粗粮——“肠道清道夫”

主副食搭配比应为4:1

“常常有病人这样问我,为什么我们在少吃少喝时,癌症并不多,日子过富裕了,反而肿瘤病人却多了?”朱小霞介绍说,确实如此,近几年来我国大肠癌、乳腺癌发病率猛升。在我国与上世纪60年代相比,大肠癌的死亡率已上升1倍。因此,大肠癌实际上就是自己吃出来的。

“有不少人认为‘少吃饭、多吃菜,饭没有营养,菜才营养丰富’。”朱小霞说,有的家庭烹调时拼命地放油,以为“油多不坏菜”,每天都要有鱼肉,还要加大量的鸡精、味精等作料,这样才有“滋有味”。其实这是不对的。我们民族的饮食习惯是多进米面、蔬菜、瓜果,而不是大量吃肉。米面的主要成分是碳水化合物,是我们身体所需的主要“基础原料”,是既经济又能直接转化的热量营养。

从消化学的角度来说,在合理的饮食中,一天人所需要的总热能约50—60%来自于碳水化合物。米饭同大鱼大肉相比,要容易消化得多,并且也有着其他营养成分不可替代的必需性。特别对于脑细胞系统,充足的碳水化合物才能补充其运转的能量。我们通常所说的主食,主要是指含有大量碳水化合物的谷类食物,是人体热能的主要来源。副食是指鱼、肉、蛋、菜、水果等等,而主副食搭配的比

在《中国居民膳食指南(2007)》的膳食宝塔中,把谷类食物归于宝塔的最底层,由此可见,谷类食物是十分重要的。一般来讲,每天需要的主食量约250克—400克,且以全谷类的主食为好。精细加工的米虽然口感好,但加工过程中营养丰富的米糠却被丢弃了,长期吃精制谷物对健康十分不利。现在很多人把主食的范围扩大了,像方便面、油条、油饼、春卷、奶黄包、蛋黄酥、奶油蛋糕、薯片、洋快餐等含有淀粉的食物都成了主食,实际上这类食品在加工的过程中丧失了部分维生素和微量营养素或含有较高的砂糖、脂肪等成分,还是少吃为妙。

粗粮中含有大量的纤维素,而膳食纤维被称为“肠道清道夫”,遇到水会膨胀起来,或者变成透明胶状物质,在肠道内容易被肠道细菌发酵和利用,增大了肠道废弃物——粪便的体积,增加了肠道的蠕动,有利于粪便顺利排出体外,从而减少肠道对致癌物的吸收,可直接预防肠癌、直肠癌。含有纤维较高粗粮能阻碍蛋白质、脂肪、糖类的吸收,预防肥胖,可间接防癌。粗粮中的微量元素——硒,是一种抗癌物质,可结合体内致癌物并通过消化道排出体外。此外,粗粮中还含有丰富的钙、镁等微量元素和多种维生素,可促进新陈代谢,增强体质、延缓衰老。

(孙卉 古瑾)

