

女性服用钙片弊大于利?

我们通常认为,女性,特别是更年期女性,应该适当补钙以预防骨质疏松症。然而,英国一项研究却发现,过量服用钙片,物极必反,容易导致女性心脏病危险翻倍。补钙的方式包括药补和食补。食物中的钙质则不会增加心脏病危险。所以女性应该尽量通过饮食补充钙质。另外还有研究发现,服用钙片对于骨骼健康的作用很小,在防止骨折方面几乎没有任何效果。因此,应该重新认识“服用钙片防治骨质疏松症”的问题。



病榻札记

我与癌症握手言和

济南 韶华

2012年5月份,我通过单位组织的查体,发现乳腺上有个肿块,此后一个月的时间,经过各种隔皮猜瓜式的检查,最终仍没能逃脱组织活检这个“金标准”一锤定音的宣判。是的,我得的是乳腺癌。

当时脑海里闪过的是,一本时尚杂志的封面,著名影星赵雅芝为关爱乳腺癌的粉丝带公益行动拍摄的绝美宣传照。奇怪的是,关于这个病的知识内容,我竟然一点也想不起来。

曾经多么遥远的乳腺癌,多么遥远的红丝带,这个“奖”是怎么中的?好比一个飞速旋转的陀螺,忽然就遇上了一道大坎,“啪”地飞出了既定轨道;又好像一名足球运动员正带球突破,莫名其妙地吃了一记红牌,万般无奈下场。

2012年,当时疯传的“世界末日”并没有来,我的“未

日”真的不远了吗?

手术,化疗,放疗,中药;怀疑,不甘,恐惧,崩溃……那个阶段,我像疯了一样地上网搜索各种乳腺癌的知识,不停地问医生也问自己“我还能活多久?”

这样的煎熬一直持续了大半年,其间除了与医生良好的沟通,得到了及时规范的治疗,又多亏了我的父母,我周围的亲人、同事、同学、朋友,他们想尽一切办法的照顾、安慰和鼓励,陪伴我逐渐渡过了最痛苦的疾病治疗期,同时也是最痛苦的心理调适期,特别是想到年逾古稀的老人,想到还没有成年的孩子,再苦再难,我也要咬牙坚持下去。

由“怕”到横下一条心,这是第一步。那时候,我脑子里经常闪过一句话:“我死都不怕,还怕啥?”

在查出病之前,我已经报名学车,2013年春天,当身体允许的时候,我顶着一头假发,抽空去驾校练车,感谢教练给了我最大的照顾

和自由,我也经历了屡次考试,屡败屡战,终于在这年深秋拿到了驾照,这时我因化疗掉光的头发也重新长齐了。

后来跟病友分享病后的这段历程,觉得在这种情况下拿到车本是一件让自己“得意”的事情;另外一件让自己“得意”的事情,是我学会种出很多漂亮的花,特别是二十多个品种的百合花。

我从小喜欢种花,但真正开始对种花有“研究”,则是病后康复这段时间。因孩子上学方便,租房时我特意租了个带小院的一楼。城市里最缺的是土,为了种花,我求同学,同学又托关系帮助我弄到9麻袋土,在院子里垒了一个不到2平方米的花池,我又到附近道路改造施工现场弄些土添上,很快院子里就又增加了两百多盆花的规模。

我不再去查乳腺癌如何如何了,而是去网上一些种花的论坛,刻苦学习。看

到花友种出的各种奇花异草,爱得不得了。从2013年深秋开始,我先后入手各种花卉种子,种球,小苗百余种,其中仅百合就20多种。每天搬来搬去,每天浇水弄土,我的体力恢复很快。

从2014年2月底番红花初绽开始,3月是郁金香和风信子,4月到6月是百合,一直到深秋,我的小院里花事不断。看着自己亲手种出的那些美丽的花,又能和朋友们分享,我感到生活的美好,命运又向我微笑了。

经过这两年多的调适,我的心里越来越平静。我甚至会想,既然我们知道癌症不是一天半天得上的,在某一个时间点,查出来了,说这个人病了,是个病人了,这是不确定的。我还是原来那个我。虽然现在,我还要定期到医院复查,面对集体体检时,还是有些许的紧张,但我知道,我与疾病并不是谁打败了谁,癌症是慢性病,而我们终于握手言和了。由此,我也和命运和解了。

我来帮您问

感染幽门螺杆菌 需要吃药吗

1.我是一位45岁女性,10月份体检发现幽门螺杆菌阳性(++),消化道没有不适感觉,请问需要吃药治疗吗?我对对象查体也是阳性,一个加号,他有浅表性胃炎,感染了幽门螺杆菌据说后果很严重,非要我和他一起吃药,吃的是阿莫西林、奥美拉唑和克拉霉素,这几样药一块吃合理吗?我吃了以后感觉很不舒服,恶心、难受。如果不吃,能行吗?

济南市中心医院消化内科主任医师汪素文:如果抗体检查结果是幽门螺杆菌阳性,并不意味着现在感染了病菌,还需要做进一步检查才能确定,具体是否需要服药杀菌还得看检查结果。如果之前有抗体不需要服药。但是既然已经开始服药了,就没办法再辨别了,建议坚持吃一周。在正在服用的药物中,需要强调的是,奥美拉唑必须用进口好药物,普通的奥美拉唑效果并不好,同时还需再增加果胶铋药物配合。对于恶心难受的不良反应,可以尝试饭后服药予以缓解。此外,即使有浅表性胃炎,感染幽门螺杆菌也不会造成严重后果,不用太担心。

2.今年4月1日开始早孕到5月18日因为HCG和孕酮下降,胚胎自然流产干净,6月月经正常量,但7月月经量少,接着吃了一个月中药,然后8月月经量正常,9月月经量也正常。我这种雌激素低而且有流产史的情况,是不是一怀孕就因为雌激素低导致内膜薄而容易再次流产?需要吃多久的中药才能开始再次备孕?是吃中成药好还是辩证把脉后吃汤药效果好?

济南市中心医院妇科主任医师方正慧:雌激素低说明卵巢功能不太好,但是并不意味着以后怀孕了还会流产,怀孕后身体还会再产生雌激素,因此不必有很大的心理压力。根据第一次怀孕和流产月份,现在已经可以再次备孕了。现在正吃的两种药物可以吃着,具体是汤药还是中成药,可以根据当时做诊断的医生建议服用。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

(本报记者 陈晓丽)

周三下午到中心医院 免费查白内障

本报济南11月3日讯(记者 李钢) 为纪念济南市中心医院建院60周年,解决白内障患者看病难、预约手术时间长的的问题,该院眼科将于2014年11月每周三下午2点至4点举办白内障患者义诊活动,该院眼科专家将在该院四楼眼科门诊亲自坐诊。

据悉,该院此次义诊挂号费和白内障术前检查费,但为了保证活动效果,义诊共限白内障患者100名,额满为止。活动地点为该院门诊四楼眼科门诊,届时将由该院眼科专家亲自坐诊,详细检查,对于有手术适应症的患者实施无障碍预约,安排手术。

高中大男孩乳房发育成C罩杯

食物中所含激素超标或是致病因

由于人体内不同种类的激素作用差异,大自然赋予了男女两性不一样的生理特征。然而,近年来,在省城各大医院乳腺外科门诊,男性乳房发育正由罕见变得司空见惯。值得警惕的是,许多类似的病例找不到肝脏或脑垂体异常等病理性原因,促使男性乳房发育的雌激素从哪里来?医生们认为,饮食安全值得注意。

本报记者 徐洁



病例:

17岁男孩乳房发育成C罩杯

小柯(化名)是一名17岁大男孩,在省城某高中读书。最近两年,他感觉到自己身材与同龄人有些不太一样,随着身高的增长,同龄的男孩子身材魁梧,但胸部平坦,小柯身材发胖不说,胸部也发育了,“规模”甚至超过了同班的女生。

这让小柯很不好意思,为了不让别人发觉自己身材异常,小柯渐渐地习惯以两肩前倾的姿势含胸走路,不再挺胸抬头。由于必须住校,自己走样的胸部难免不被室友觉察,这更使小柯焦虑、自卑。

前不久,小柯由妈妈陪同来到山东大学第二医院乳腺外科主任医师余之刚的诊室。这名男孩的胸部发育程

度,连余之刚主任也吃了一惊:“目测起码有C罩杯”。在为小柯检查了生殖器、化验了肝功能、做了脑部检查后,医生排除了可能导致男性乳房发育的病理性原因,确定为生理性男性乳房发育。

很快,小柯接受了手术治疗,切除了乳腺组织和脂肪组织,恢复了男性的平胸特征。

警惕: 生理性男性乳房发育数量增加

小柯体内并没有导致内分泌紊乱的病理性原因,那么,过剩的雌激素从哪里来呢?经过与小柯妈妈的聊天,余之刚了解到,小柯家中一直承包着鱼塘,养殖各种食用淡水鱼类,鱼塘附带开着饭店,小柯从小几乎餐餐在饭店吃饭,且喜欢吃肉

食,每餐不乏鱼肉、鸡肉等。

余之刚介绍,正常情况下,男性体内也是存在雌激素的,这些雌激素由肝脏分解,并不发挥作用,但当肝脏功能下降,体内雌激素不能被灭活,将会导致男性乳房发育;此外,掌管人体内分泌的脑垂体出现异常,也将导致体内激素紊乱。

“过去,男性乳房发育异常十分少见,而今年8个月的时间,我们已经做过40多例这类手术。”余之刚说,尤其值得警惕的是,大多数男性乳房发育都不是病理性的,也就是说,促使他们乳房发育的雌激素来源于身体外部,可见某些关于食品安全的传言不虚。

辨清:

喝豆浆不会导致乳房发育

齐鲁医院乳腺外科主

任杨其峰也明显感觉到,男性乳房发育的病例明显多了,“虽然没有确切的数据,但每次门诊都能碰到。”他说,从十多年的青少年到50多岁的中老年人都有,以青少年和肥胖人群为多。他分析,在导致男性乳房发育的诸多因素中,外界环境因素是重要的一个方面,垃圾食品食用量增加,尤其是鸡肉,许多人爱吃鸡翅,但鸡翅是激素沉积较多的部位。

前不久,网上出现了男性喝豆浆导致乳房发育的说法。余之刚说,这一说法没有根据,大豆中确实含有植物雌激素,但与人体分泌的雌激素作用完全不同,相反,豆制品对乳房有保护作用。

杨其峰建议,男性乳房保健应少吃肉、多锻炼身体,少喝酒以免损伤肝脏功能,影响雌激素正常代谢。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿