

# 59岁大爷竟查出乳腺癌

## 以后别再说这种病是女人的“专利”了

# 糖尿病患者如何吃对水果

人们食用的所有水果基本都含有糖分,不过,不同水果的糖分含量不同,如苹果、梨、桃子等含糖量相对较低,可以被糖尿病患者少量食用。

相比之下,香蕉、葡萄和菠萝等含糖量较高的水果则应该避免或少吃。

山东省中医院老年医学中心医生徐玉坤表示,糖尿病患者可以吃水果,但要控制摄入的糖分,选择营养价值较高的水果并注意食用时间和方式。

其次,要考虑水果对糖尿病患者的营养价值。水果含有维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,对预防糖尿病并发症有着积极作用。研究表明,普通人每天需要吃5份水果和蔬菜来维持健康,而糖尿病患者也应该尽量摄入适量的水果。那么糖友们该如何选择水果呢?

## 哪些水果含糖量较低

**橙子:**橙子的碳水化合物含量虽然相对较高,但含有丰富的纤维和维生素C,也含有抗氧化物质,对糖尿病患者有很好的营养价值。

**草莓:**草莓含有更少的碳水化合物和糖分,搭配上低脂牛奶制成奶昔也是可以的。草莓还含有大量的维生素C,是很好的抗氧化剂。

**蓝莓:**蓝莓含有丰富的抗氧化物质,有助于控制血糖水平,对糖尿病患者是一个很好的选择。而深色水果中的花青素,有预防糖尿病并发症的作用,因此建议糖尿病患者多吃此类水果,如蓝莓、黑莓等。

**苹果:**在控制碳水化合物摄入量的同时,苹果的营养成分也是很好的。

**火龙果:**火龙果的含糖量较低,哪怕在食用时口感较甜也可以放心食用。火龙果还含有大量膳食纤维,饱腹感很强。

此外,苦瓜、黄瓜、枇杷等都是含糖量较低的水果,可以放心吃。樱桃、酸枣、灰枣、红枣、石榴、梨等含植物纤维较多,在清理肠道方面功效卓著,对糖友来说益处多多,因为糖尿病患者血糖高是因为身体无法消耗过多血糖导致的。

## 吃水果时间有讲究

糖尿病患者最好在饭后吃水果,可使果糖更好地被吸收,对血糖水平影响较小。

当然,每个人的身体状况不同,若血糖水平经常升高,减轻血糖峰值也是应当注意的事项。

如果你想在饭前吃水果,需要根据身体情况和饭后检测结果进行判断,并且要注意选择水果的种类和限制服用量。

在进食方式上,一般推荐将水果切成小块后作为甜点食用,或加入到酸奶、无糖果酱或沙拉中。还可以使用柠檬等调味品来增加口感,但注意不要加糖。

记者 焦守广 通讯员 关天星

男人也会得乳腺癌?是的,没错!乳腺癌也会发生在男人身上。临沂的何先生今年59岁,用他的话说就是:“活了半辈子,从来没想过自己有一天也会确诊乳腺癌。”

据何先生的家人介绍,2021年冬天,何先生无意间发现右乳肿物,用手压一压,会感觉非常疼痛,因为没有其他症状,当时也就没往坏处想。

转眼到了今年春天,何先生心里一直感觉不自在:这个地方为什么一触碰就特别疼?也不见好,也不见加重,到底是怎么回事?

今年9月初,何先生到当地医院做了超声检查,提示:右侧乳腺实性团块,右侧腋窝淋巴结肿大。对此,医生做了一番解释,何先生听得一身冷汗,赶紧到济南,选择一家大医院,继续检查,超声提示:右乳实性占位并右侧腋窝淋巴结肿大,左侧腋窝淋巴结肿大。

事情到了这一步,何先生就有些后悔了:两年前刚发现这个地方异常疼痛的时候,为什么不到医院查一查?男人的乳腺出了问题,不应该是丢面子的事儿。

生病了,最要紧的还是选择医院,进一步治疗。何先生一家人都很重视,经过一番打听和朋友推荐,于9月14日住进济南市中心医院乳腺疾病诊疗中心/甲状腺外科。何先生说:“我发现好多很重的乳腺、甲状腺病人,求医路上兜兜转转,最后还是到了济南市中心医院,把

男性也可能患乳腺癌,目前认为可能与以下因素有关:年龄、体内雌激素水平失衡、既往乳腺疾病病史、男性乳腺发育史、乳腺癌家族史、基因异常,以及职业、环境、饮食等方面因素。如果男性触及乳房肿块或乳头出现溢液及腋窝出现肿块,建议尽快到医院就诊。



手术做完后就出院回家,再往后就是在家服药,定期复查,放疗、化疗啥的,但愿我也如此顺利吧!”

## 怎么知道自己患有男性乳腺发育症?

如何知道自己患有男性乳腺发育症?济南市中心医院乳腺疾病诊疗中心/甲状腺外科主任刘宪强介绍,男性乳腺发育一般是由于雄性激素与雌激素作用比例失调、睾酮分泌减少或作用不足,雌激素产生

过多或腺体组织对雌激素敏感性较高等,引起乳腺组织增生。

男性乳腺发育最典型的症状是一侧或两侧乳房肥大隆起,以乳头为中心,可触及乳晕下圆盘状发育肥大的乳腺组织,可伴有胀痛、压痛以及乳头溢液。男性乳腺发育症还可能增加焦虑、自卑、社交障碍等心理问题和患乳腺癌风险。

如何预防男性乳腺发育?

1、控制体重。肥胖是诱发男性乳腺发育的危险因素之一,要遵循健康的饮食习惯,将

体重保持在合理范围内。

2、禁烟酒。避免或减少使用影响性激素水平的药物。

3、适当锻炼。进行适量体育锻炼,可明显减低男性乳腺发育的风险。

医生提示:男性乳腺发育症不可小觑,要及时就诊,咨询专业的乳腺科医生,明确病因,制定合理的治疗方案,有助于恢复健康的形体和心理。

## 做完手术并不意味治疗结束

据了解,男性乳腺癌约占乳腺癌病例的1%,为相对罕见疾病。和女性乳腺癌一样,男性乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下,发生增殖失控的现象。

男性乳腺癌发病年龄略高于女性,多在50~60岁之间,疾病早期常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状,晚期可因癌细胞发生远处转移,出现多器官病变,直接威胁患者生命。

刘宪强提醒:男性乳腺癌的治疗,并不是做完手术就完事,而是和女性乳腺癌的治疗原则基本相同,乳腺癌作为一种全身性疾病,在每一名患者的具体治疗方案中,都需要通盘考虑。

未发生转移的男性乳腺癌以手术治疗为主,还需根据患者的具体病情,合理选择化疗、放疗、内分泌治疗等措施。乳腺癌的治疗是整体综合治疗,最关键的是早发现、早诊断、早治疗、规范治疗。

# 心脏康复,五大处方赋能“心”动力

## 药物处方、运动处方、营养处方、心理处方和戒烟处方都不能轻视

记者 王小蒙

沈琳介绍,系统的心脏康复治疗,可帮助心血管疾病患者恢复身心健康,显著降低心血管疾病再发和死亡风险。

“实际上心脏康复并非某一项技术或手段,而是多维度的综合治疗管理方案,包括医学评估、运动训练、危险因素干预和健康教育等,目的是改善患者的心肺功能,提高生活质量,预防心血管疾病,促进终身健康。”沈琳说,心脏康复主要干预措施包括:优化的循证用药方案;精准的心肺功能评估,监护和指导患者进行安全有效的运动康复;科学营养评估,指导合理膳食;精神心理状态和睡眠质量评估,进行双心干预和睡眠管理;实施适当的物理治疗;指导戒烟限酒以及对患者进行健康教育等。总结为经典的五大处方,即药物处方、运动处方、营养处方、心理处方和戒烟处方。

据介绍,大量循证医学证

## 壹问医答

近年来,我国心血管患病率处于持续上升阶段,在经过药物、支架置入、冠脉搭桥手术等手段治疗后,患者后续的康复治疗更加值得重视。日前,山东大学齐鲁医院老年心血管病科主任沈琳做客《壹问医答》,带来心脏康复的全面解答。



据表明,心脏康复可以使冠心病患者总死亡率下降20%,心血管病死亡率下降30%,并且显著减少再住院、冠脉搭桥术,提高患者生活质量,降低医疗支出。

具体来说,冠心病、心力衰竭、冠脉支架植入术后、冠脉搭桥和心脏瓣膜病术后、房颤、下肢动脉闭塞以及与心血管疾病密切相关的一些疾病,包括高血压、高血脂、肥胖、糖尿病等,

都是心脏康复的适应证。

沈琳表示,很多人认为,自己得了心脏病就彻底不能“动”,尤其是手术之后的这段时间要好好在家休养,以静养为主,这其实是一个错误观点。

长期单一的静养,可导致心脏功能及机体体能进行性下降,肌肉丢失,稍微活动就气喘,甚至使疾病反复加重等,这些问题使患者无法恢复正常工作和生活,同时又带来额外医

疗负担。心脏康复很大程度上能够解决这些客观问题,实现心血管疾病“防病、治病、控病”的有机统一。

“即便是急性心梗这样的危重症患者,适时开始I期康复,也会改善患者预后。”沈琳说,合理的康复训练能改善心肺功能,使患病的心脏变得强壮,通常心脏康复分为3期,在住院期间启动I期康复或院内康复,第II期是为期3~6个月、在医护监督下的门诊康复,第III期则是过渡到以家庭或健身房为主的居家运动锻炼。

据了解,在制定心脏康复治疗前,医生需要对患者进行心脏康复评估。

评估包括五方面:一是对患者专科疾病状况的评估;二是对患者心血管系统的危险因素进行评估;三是对其运动能力的评估;四是对其危险性进行分级;最后是为其进行康复治疗的禁忌症评估。

通过全面科学评估,为患者制定一个有效的康复方案。