

甲亢与甲减：一场平衡的较量

□ 庞涛

在我们的身体里，甲状腺扮演着一个重要但常被忽视的角色。位于颈部前方的小小腺体，甲状腺分泌的激素对我们的新陈代谢、体温调节、心脏功能等十分关键。然而，当它的功能失衡时，会引发两种截然不同的疾病——甲亢和甲减。本文将介绍这两种疾病，揭示它们对身体的影响、症状以及治疗方法，帮助大家更好地了解和管理甲状腺的健康。

一、甲亢：过度活跃的甲状腺

1、甲亢的症状：甲亢的症状通常表现为体重迅速下降、心悸、心跳加速、情绪不稳、焦虑、失眠、多汗、怕热、手抖和全身无力。这些症状严重影响患者的日常生活，尤其是心脏和神经系统的问题，能使患者感受到极度不适。

2、甲亢的常见原因：甲亢最常见的原因是格雷夫斯病，这是一种自身免疫性疾病，免疫系统错误地攻击甲状腺，导致其过度活跃。此外，某些类型的甲状腺炎和甲状腺结节也可能引发甲亢。所有这些原因都导致甲状腺激素的过量产生。

3、甲亢的治疗方法：甲亢的治疗方法包括抗甲状腺药物、放射性碘治疗和手术切除

部分或全部甲状腺。抗甲状腺药物通过抑制激素生成来控制症状，放射性碘通过破坏甲状腺组织减少激素分泌，而手术适用于药物治疗效果不佳或结节较大的患者。

二、甲减：低迷的甲状腺

1、甲减的症状：甲减的症状较为隐匿，但影响深远。患者常感到持续疲劳、乏力、体重增加、皮肤干燥、头发脆弱、情绪低落和记忆力减退。这些症状严重影响患者的生活质量和日常活动能力。

2、甲减的常见原因：甲减最常见的原因是桥本甲状腺炎，这是一种自身免疫性疾病，免疫系统攻击甲状腺，导致其功能减退。此外，甲状腺手术或放射性碘治疗后可能发展为甲减，碘缺乏也是导致甲减的重要原因之一。

3、甲减的治疗方法：甲减的主要治疗方法是甲状腺激素替代疗法，通过服用左旋甲状腺素片补充体内缺乏的激素。同时，要饮食调理和定期监测甲状腺功能，确保激素水平在正常范围内。

三、甲亢与甲减的共同点与差异

1、共同点：甲亢和甲减尽管在症状上表现得截然不同，但它们之间也存在许多共同

点。首先，这两种疾病都可能由自身免疫性疾病引发，如格雷夫斯病和桥本甲状腺炎，这些疾病会导致免疫系统错误地攻击甲状腺，进而影响其功能。其次，甲亢和甲减都对患者的生活质量有深远影响，无论是甲亢导致的心悸、失眠，还是甲减引起的疲劳、体重增加，都严重影响患者的日常生活和工作效率。最后，甲亢和甲减都需要长期甚至终身的管理和治疗，以维持体内激素的平衡，确保患者能够过上正常的生活。

2、差异：甲亢和甲减在症状和治疗方法上有显著的差异。甲亢表现为新陈代谢过快，患者通常会现出体重减轻、心率加快、易怒等症状；而甲减则表现为新陈代谢减慢，患者往往会出现体重增加、疲劳和皮肤干燥等症状。治疗方面，甲亢主要通过抗甲状腺药物、放射性碘治疗或手术来抑制或减少甲状腺激素的分泌；而甲减则通过服用甲状腺激素替代药物来补充体内缺乏的激素。此外，甲亢在某些情况下可能在治疗后转变为甲减，这是因为治疗过程中甲状腺功能过度被抑制；而甲减通常不会转变为甲亢。

四、甲状腺健康的重要性

1、早期诊断和治疗：早期诊断和治疗甲

状腺疾病可以防止病情恶化，避免严重的健康问题和并发症。定期体检尤其重要，特别是对于有家族病史或存在其他风险因素的人群。

2、生活方式的影响：健康的生活方式有利于甲状腺健康。均衡饮食、适量摄入碘、适度运动和压力管理都是保持甲状腺健康的重要措施。良好的生活习惯可以预防甲状腺疾病，减少对健康的负面影响。

3、医疗支持：专业的医疗支持是管理甲状腺疾病的重要保障。寻求内分泌科医生的帮助，以获得科学有效的治疗方案，并定期进行复查并根据病情变化调整治疗方案，确保激素水平正常，预防症状复发和并发症的发生。

总的来说，甲亢与甲减这场平衡的较量，提醒我们关注甲状腺这个小而重要的腺体。通过了解这些疾病，我们可以更好地保护自己和家人的甲状腺健康，享受更高质量的生活。无论是甲亢的“过度活跃”还是甲减的“低迷不振”，都需要我们在日常生活中保持警觉，早发现，早治疗，确保身体的平衡与健康。

(作者单位：广西壮族自治区江滨医院)

男性乳腺癌的基本预防常识

□ 陈细冰 黎颂铭 邓小莹

男性乳腺癌虽然相对罕见，但它仍然是一个需要我们高度关注的健康问题。许多人可能认为乳腺癌只是女性的疾病，但事实上，男性也有可能患上这种疾病。本文将介绍男性乳腺癌的病因、症状、预防方法和治疗手段，助力公众及早发现并有效预防这种疾病。

一、男性乳腺癌的病因

1、遗传因素：男性乳腺癌的发病与遗传因素有一定关系。如果家族中有乳腺癌病史，尤其是直系亲属患病，那么男性患乳腺癌的风险也会增加。BRCA1 和 BRCA2 基因突变是已知的与乳腺癌相关的遗传因素，这些基因突变不仅会增加女性的乳腺癌风险，也会增加男性的风险。

2、激素水平异常：男性体内的雌激素水平过高是乳腺癌的一个重要危险因素。激素水平异常可能由于多种原因引起，包括睾丸问题、肥胖、肝脏疾病等。长期的激素失衡会刺激乳腺组织，增加癌变的可能性。

3、环境因素：长期暴露于某些有害化学物质，如工业化学品、农药等，也可能增加男性乳腺癌的风险。此外，辐射暴露也是一个已知的危险因素，特别是曾接受胸部放射治疗的男性。

二、男性乳腺癌的症状

1、乳房肿块：男性乳腺癌最常见的症状是乳房肿块。这些肿块通常无痛，但随着疾病的发展，可能会引起不适或疼痛。任何乳房出现异常肿块的情况都应引起重视，及时就医检查。

2、乳头变化：乳头变化是另一个常见症状，包括乳头缩回、乳头周围皮肤发红、鳞屑、皲裂等情况。有时还可能伴有乳头分泌物，这些分泌物可能是清澈的、黄色的或血性的。

3、皮肤变化：乳房皮肤出现凹陷、皱缩或橘皮样改变，也可能是乳腺癌的预警信号。这些皮肤变化通常是由于肿瘤影响了皮下组织，导致皮肤失去弹性和正常的外观。

三、男性乳腺癌的预防方法

1、定期体检：定期进行健康体检是早期发现男性乳腺癌的关键。尤其是有家族病史或高危因素的男性，更应该定期接受乳腺检查，包括触诊和影像学检查（如超声、钼靶等）。定期体检可以帮助及早发现异常变化，早期诊断和治疗乳腺癌，从而提高治愈率。建议 40 岁以上的男性，特别是有家族史者，每年进行一次乳腺检查。

2、健康生活方式：维持健康的生活方式

可以有效降低乳腺癌的风险。保持适当的体重、均衡饮食、规律运动、避免吸烟和过量饮酒等都有助于降低癌症的发生率。减少暴露于有害化学物质和辐射也是预防的重要措施。健康的饮食应多摄入富含纤维的食物，减少高脂肪、高糖食物的摄入，定期进行中等强度的运动，有助于保持体重，降低雌激素水平。

3、了解家族病史：对于有乳腺癌家族史的男性，了解家族病史非常重要。这不仅有助于个人的疾病预防，也可以帮助医生制定更为有效的监测和预防计划。家族中有乳腺癌病史的男性应咨询专业医生，了解是否需要进行检测。基因检测可以识别 BRCA1 和 BRCA2 等高风险基因突变，帮助个体和医生采取积极的监测和预防措施。

四、男性乳腺癌的治疗

1、手术治疗：手术是男性乳腺癌的主要治疗方法之一。手术方式包括乳房切除术和保乳手术，具体选择取决于肿瘤的大小、位置以及患者的整体健康状况。早期发现的肿瘤通常可以通过手术完全切除，达到治愈的目的。对于早期患者，保乳手术联合放疗也是一种选择，既能去除肿瘤，又能保留乳房的外观。

2、放射治疗：放射治疗常用于手术后的辅助治疗，以杀死残留的癌细胞，减少复发风险。对于无法进行手术的晚期病例，放射治疗也可以作为主要治疗手段，缓解症状和延长生存期。放疗可以在局部控制肿瘤，减少复发的可能性，但可能引起皮肤反应和其他副作用，需要在专业医生指导下进行。

3、药物治疗：药物治疗包括化疗、内分泌治疗和靶向治疗。化疗通常用于治疗扩散性或复发性的乳腺癌，而内分泌治疗则适用于激素受体阳性的肿瘤。靶向治疗是一种新兴的治疗方法，针对特定的癌症细胞进行精准打击，副作用较小，疗效显著。内分泌治疗通过抑制体内雌激素的作用，延缓肿瘤的生长，适用于激素依赖性肿瘤。

总之，男性乳腺癌虽然少见，但它的危害不容忽视。了解和掌握男性乳腺癌的基本预防常识，可以帮助我们在日常生活中做好防范，降低患病风险。定期体检、健康的生活方式及对家族病史的关注都是预防的有效措施。一旦出现可疑症状，及时就医，以便早期诊断和治疗，从而提高治愈率和生存质量。

(作者单位：广州医科大学附属番禺中心医院(广州市番禺区中心医院、广州市番禺区人民法院))

调理脾胃的中医内科妙方

□ 曾宗友

脾胃作为人体消化系统的重要组成部分，担负着消化吸收食物、转化气血的重任。在中医学中，脾胃的健康不仅直接关系到人体的营养供给，还与整体的健康状况密切相关。调理脾胃的方法有很多，其中中医内科以其独特的理论体系和治疗手段，在调理脾胃方面发挥了显著作用。本文将为大家介绍几种有效的中医内科调理脾胃的方法，帮助读者了解如何通过中医手段保持脾胃健康。

一、中药调理脾胃

1、健脾药：白术具有健脾益气、燥湿利水的作用，常用于脾胃虚弱、食少便溏等症，不仅能够增强消化功能，还可以促进体内水分的代谢，防止湿气滞留。党参则是补中益气的良药，常用于脾胃虚弱、倦怠乏力等症，能够提升身体的整体能量水平，改善因脾胃虚弱引起的疲劳感，并调节胃酸分泌，帮助胃部恢复正常的消化功能。

2、和胃药：陈皮有理气健脾、燥湿化痰的作用，常用于脾胃气滞、消化不良等症，可以促进胃肠蠕动，缓解胀气和腹痛，消除食物在胃中的滞留现象。砂仁则行气温中、和胃止呕，用于脾胃气滞、腹胀等症，不仅能缓

解胃胀、胃痛，还能防止恶心呕吐，对改善食欲有显著效果，适合与其他中药材搭配使用，以增强调理脾胃的效果。

3、消食药：山楂以其消食化积、行气散瘀的功功效著称，适用于食积停滞、胃脘胀满等症。山楂能够加速胃液分泌，促进食物的消化和吸收，并且具有一定的降血脂作用。神曲则是健胃消食的药材，用于食滞胃脘、消化不良等症，由多种药材发酵制成，具有促进胃肠蠕动、增强消化功能的作用，特别适合于食物消化不良、胃部不适时使用，可以迅速缓解症状。

二、针灸调理脾胃

针灸通过刺激特定穴位，调节脾胃功能，改善消化问题。

1、常用穴位：包括足三里和中脘。足三里位于小腿外侧，增强脾胃功能，治疗消化不良、胃痛等症。中脘穴位于腹部正中，调理胃气，缓解胃痛、胃胀等症。

2、针灸疗法：体针疗法是通过在穴位上针刺，调节脾胃气机，改善胃肠功能的常见形式，适用于各种脾胃功能失调的症状，通过在特定穴位进行针刺，能够有效刺激胃肠

神经，改善消化系统的功能，促进消化吸收。耳针疗法则是通过刺激耳部穴位，调节脾胃功能，缓解消化系统疾病，利用耳朵上的特定穴位，通过针刺或耳豆贴压等方式，刺激相关反射区，调节脾胃功能，操作简便，适合家庭自我调理脾胃问题。

三、饮食调理脾胃

合理饮食是保持脾胃健康的重要方法，通过合理的饮食可以有效地预防和缓解脾胃不适。

1、饮食均衡：摄取蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种维生素和矿物质，提供身体所需的各种营养。少食多餐，应避免暴饮暴食，每餐适量，以减轻脾胃负担。

2、食疗方面：山药粥和红枣莲子汤是常见的选择。山药具有健脾养胃的作用，适合脾胃虚弱者食用，将山药切块煮粥，每日食用，有助于调理脾胃，山药粥不仅营养丰富，还能温补脾胃，适合长期食用，尤其是在秋冬季节，山药粥可以温暖胃部，增强脾胃功能。红枣莲子汤则可以补脾胃、养心安神的功效著称，将红枣、莲子加水煮汤，经常饮用可增强脾胃功能，不仅能够调理脾胃，还具

有滋补作用，对于缓解因脾胃虚弱引起的疲劳、失眠等症状有良好效果。

四、生活习惯调理脾胃

良好的生活习惯有助于脾胃健康，调整生活习惯可以有效预防脾胃疾病。作息规律对脾胃健康有重要影响，保持早睡早起的作息时间，保证充足的睡眠，促进脾胃功能的正常运作。适量运动也是调理脾胃的重要方法，适量的运动可以促进消化功能，改善脾胃虚弱的状况。情绪调节在脾胃调理中同样关键，保持心情愉快是维持脾胃健康的关键。适度休息是缓解脾胃负担的重要手段，工作和学习压力大时，适度休息，放松身心，缓解对脾胃的不良影响。

总的来说，脾胃的健康有利于整体健康，通过中药、针灸、饮食和生活习惯的调理，可以有效改善脾胃功能，预防和治疗各种脾胃疾病。中医内科在调理脾胃方面有着丰富的经验和独特的方法，合理运用这些方法，不仅可以缓解脾胃不适，还能增强整体免疫力，促进身心健康。希望大家能更好地了解 and 运用中医内科妙方，保持脾胃健康。

(作者单位：广西贵港市平南县中医医院)