



余杭卫健  
仁心仁术 你我同行

栏目主办/余杭区卫生健康局 余杭时报社

6 健康 餘杭時報  
YUZHANG TIMES

2025年5月13日  
责任编辑:王杨宁

# 都退休了还能二次发育?

## 医生:一月接诊5例,这病酷爱老年男性

本报讯(记者 徐媛 通讯员 李雅丹)近日,家住余杭的徐大伯(化名)匆匆赶到余杭区第三人民医院甲状腺乳腺外科门诊。在诊间,他支走其他病人,悄悄向结节诊疗中心主任、普外科副主任李丙锋询问:“两个月前,我的右乳房开始慢慢变大,现在看着跟女的一样。”

外形的异样让徐大伯羞于启齿,而身体随之而来的刺痛感更是让他备受折磨,整日吃不下、睡不好。李丙锋仔细检查后发现,徐大伯的右乳房已如馒头般大小,触摸时疼痛感明显,当即建议徐大伯切除整个发育的乳腺。

在完成一系列术前检验、检查后,当天下午,徐大伯在局部麻醉下接受了右乳房肿块切除术。术后留观一晚,徐大伯未出现任何不适,之前时不时袭来的疼痛感也没了。第二天,他顺利出院。

李丙锋介绍,男性乳房发育



其实并不罕见,平均每月能接诊5例左右。“该疾病与老年男性睾丸功能衰退,导致雄激素(睾酮)水平显著下降密切相关。”李丙锋说,雄激素减少使体内“雌雄比例失衡”,进而直接刺激乳腺导管上皮细胞增生,引发乳房发育。

除了生理因素,长期口服某些药物也可能导致男性乳房发育。如前列腺癌治疗中常用的抗

雄激素药物比卡鲁胺、氟他胺;心血管药物地高辛(通过类雌激素作用)、钙通道阻滞剂;精神类药物奥氮平、氟西汀;质子泵抑制剂奥美拉唑以及抗真菌药酮康唑等。此外,肝硬化、慢性肾病等疾病也可能导致激素代谢异常,诱发男性乳房发育。

研究表明,70岁以上男性血清雌二醇/睾酮比值较青年男性

升高50%,约30%~65%的老年男性存在不同程度的乳房发育问题。然而,由于社会对男性乳房健康的忽视,许多患者未能及时就诊,甚至将症状误认为是衰老的正常表现。

辨明病因后,针对不同情况可采取相应的治疗措施。若是由药物导致,在停止对应药物后病情通常会逐渐缓解;若是由原发性疾病引发,积极治疗原发性疾病后病情会有所改善。对于出现疼痛或心理不适的患者,可在医生指导下进行药物治疗,如使用雌激素对抗剂、雄激素、芳香酶抑制剂等。

大部分患者在积极治疗后都可恢复正常,但也有少部分患者需要进行手术干预。李丙锋提醒,老年男性如果发现乳腺出现发育,不必纠结害怕,应从健康角度出发,选择正规医院及时就医,查清原因,进行规范治疗。

# 针灸治疗让老年患者告别难言之痛

本报讯(通讯员 段爽 记者 朱筱)“之前走100米都坚持不了,治疗三个月后明显好多了,走300米都没事。”仓前街道社区卫生服务中心中医科诊室内,李大妈激动地表示。

半年前,李大妈发现肛门脱出的症状越来越重,脱垂的东西越来越长,严重影响正常生活。

李大妈患有严重的腰痛,在仓前中心中医科进行针灸治疗时,就向叶挺医师说明了脱肛的病情,随后开始针灸治疗。经过

一个疗程的针灸和艾灸治疗,李大妈的情况有明显改善,现在上厕所基本不脱出。

针灸是中国特有的治疗手段,是一种“从外治内”的治疗方法。通过经络、腧穴的作用,应用一定手法,治疗全身疾病。

叶挺医师表示,脱肛是年老体弱、营养不良人群常见的肛肠疾病,由于这类人群直肠肌肉松弛,直肠周围组织对其固定作用就相对减弱,容易发生脱垂的现象。

## 1 中医针灸如何治疗脱肛?

临床上,按中医诊疗方法诊断病因,找出疾病的关键,辨别疾病性质,确定病变属于哪一经脉、哪一脏腑,辨明它是属于表里、寒热、虚实中的哪一类型。

然后,进行相应的配穴处方进行治疗。以通经脉、调气血,使阴阳归于相对平衡,使脏腑功能趋于调和,从而达到防治疾病的目的。

针灸治疗脱肛的过程中,以补中益气,升提中气为主。第一步:把脱出到肛门以外的直肠用手复位回纳;第二步:针灸治疗,取穴通常以任脉、肾经、膀胱经、脾胃经的穴位为主。

治疗方式以艾灸为主,辅助以针刺。艾灸的常用穴位,如中脘、关元、神阙、足三里等都有补益中气,以达到益气升提的目的。

## 2 老年人如何做好肛门保健?

**合理饮食** 多吃含丰富纤维素的食物,如新鲜的蔬菜、水果和粗粮,尽可能少吃辛辣刺激性食物,以免引发痔疮,影响正常排便;早晨空腹时,饮用一杯温开水,能起到润滑肠道、刺激肠管蠕动的作用,有助于老年人缓解便秘。

**避免久坐久站** 老年人应避免久蹲、久坐、久站,要勤换体位,不要长时间保持一个姿势,要加强锻炼。

**注意排便** 养成每日排一次便的习惯,时间建议选在早餐后20分钟;排便时要集中注意力,不要读书或看报,也不要与人谈话,应将每次排便时间控制在5-10分钟,做到排尽即起。

**肛门清洁** 大便后要将肛门擦干净,避免粪便残留;可用温水清洗肛门,不要使用强碱性肥皂,可顺便做一下肛门保健操。

**增强锻炼** 运动可以预防肛肠疾病,慢跑的方法简便可行,尤其适合中老年人,注意运动后保暖,避免风寒感冒。



# 体重管理就要“斤斤计较”

当前,肥胖问题已成为我国乃至全球面临的重大公共卫生挑战。5月10日至11日,第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行,与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处(综合处)处长费佳指出,随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长,慢性病患者人数日益增多,超重肥胖作为慢性病的重要危险因素,在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

“儿童青少年肥胖不仅影响其身心健康,若不及时有效控制,危害还可能延续至成年期,形成终身健康隐患。”费佳说。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国成年居民超重肥胖率达50.7%;6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%,6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%,肥胖低龄化趋势日益凸显。

中华预防医学会副会长梁晓峰表示,肥胖不仅是个人健康问题,一方面增加患糖尿病、高血压、心脑血管疾病等重大慢性病风险,另一方面也可能对国家生产力发展、医疗卫生体系造成压



力。

面对严峻肥胖形势,我国采取多项措施加强防控:开展“体重管理年”活动,将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动,倡导家庭配备“一秤一尺一日历”;加强婴幼儿和儿童青少年体重管理;发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准;推广体重管理中医适宜技术,提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”,方能做好自身健康的第一责任人。

2017年,我国发布《全民健身生活方式行动方案(2017—2025年)》,以合理膳食、适量运动为切入点,倡导和传播健康生

活方式理念,推广技术指南和支持性工具,深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’,逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍,目前我国累计已有2896个县(市、区)启动了全民健康生活方式行动,覆盖率达98.0%。

同时,各地结合实际积极探索,全面提升体重管理意识和技能:浙江省卫生健康委以体重管理为突破口,通过部门联动、医防协同、体卫融合等模式推进慢性病多病共管;四川省发布健康体重管理资源地图小程序;广东省卫生健康委等部门联合制定当地

“体重管理年”活动实施方案,并开展“科学控体重”亮灯活动、体重管理门诊建设研讨会等特色行动……

“通过医防融合,推动健康关口前移。”广东省预防医学会会长吴圣明介绍,下一步学会将发挥学术团体专业优势,鼓励医护人员和公共卫生工作者开展科普宣传,让科普服务惠及千家万户。

与会嘉宾一致认为,肥胖防控是一项系统工程,需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持,加大资金投入,完善防控体系;社会各界应积极参与,营造健康的社会环境,提供多样化的健康服务;家庭和个人要树立正确的健康观念,养成良好的生活习惯,积极参与体重管理。

孙树学表示,相关部门将持续做好有关慢性病防控和健康体重知识宣传,积极营造健康体重支持性环境。同时,鼓励医疗机构开展体重专业指导,引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。重点发挥国家慢性病综合防控示范区典型带动作用,持续推动各地高质量开展体重管理工作。

(新华社)

## 踏青游玩 警惕蜱虫叮咬

### 野外露营避开灌木草丛 建议穿长袖衣裤



初夏时节,草木葱茏,公众利用闲暇时光到户外踏青露营。然而,潜伏在草丛中的蜱虫,是威胁公众健康的重要隐患。国家疾控局日前发布健康提示,提醒蜱虫叮咬可传播多种致命疾病,需提高防范意识,掌握科学应对方法。

每年4至9月是蜱虫相对活动频繁期。当宿主经过时,蜱虫会以“搭便车”方式附着人体,偏好在皮肤薄弱处如头皮、耳后等部位寄生。

健康提示指出,蜱虫作为重要病媒,可传播细菌、病毒、寄生虫等40余种病原体。除局部皮肤炎症外,可引发莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病,给人类健康和畜牧业发展带来危害。

蜱虫长什么样?蜱虫一般呈红灰褐色,长卵圆形,背腹扁平,不吸血时体积只有芝麻到米粒大小,吸饱血后的蜱虫如黄豆粒大。蜱虫的活动范围不大,一般为数十

米。

户外活动和露营时如何科学防范蜱虫?中国疾控中心有关专家建议,露营应避开灌木草丛,选择干燥开阔区域,帐篷周边需彻底清理,铺设防潮垫形成物理隔离;穿着浅色光滑面料长袖衣裤,扎紧领口袖口,佩戴帽子及全包式鞋履,最大限度减少皮肤暴露;使用含避蚊胺、羟哌酯的驱虫剂喷洒衣物装备(婴幼儿慎用),帐篷外围需重点处理形成防护带;每2小时检查身体隐蔽部位,宠物毛发需重点排查,回家后立即沐浴并高温清洗衣物。

专家强调,发现蜱虫叮咬切勿硬拽,应先用酒精麻痹虫体,再用消毒镊垂直拔出头部,若残留口器需及时就医处理。如果被叮咬后出现发热、乏力等症状,也要及时就医并告知医生相关蜱虫叮咬史。畜牧部门提示,定期为宠物、家畜驱虫可降低人畜共患病风险。

## 儿童肥胖的主因 是不合理的饮食和运动



近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理?

儿童肥胖的主要原因是不合理的饮食和运动。受访专家表示,现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃油炸食物,热量都较高,如果运动量又相对较少,长此以往,摄入量大于消耗量,体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致,如遗传、激素水平异常等,此时就需要及时就医,由医生进行专业评估。

“中医上来看,肥胖还有一部分原因是体质问题,比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体,胖点没关系”“长大自然就瘦了”,这种观念其实不正确。儿童时期体重超重,成年后超重肥胖的概率会更大,并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议,体重管理应从小开始,发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是,当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时,就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上,通过肉眼判断孩子是否超重并不准确,家长可以借助BMI指数,即身体质量指数来判断,这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准,用体重(千克)除以身高(米)的平方即可算出。根据

2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准,家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”,但儿童减重的重点是均衡饮食,“限制”为辅。陈启众表示,儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入,即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%,而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%,蛋白质占总热量的15%至20%,脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出,同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食,无糖饮料也不建议常喝,有的产品标注“无糖”,实际上并非完全不含糖,有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足,比如孩子喜欢喝一些甜的饮料,就可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上,一般对于儿童来说,监测心率与消耗的智能设备不是必需的,主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间,保证足够的活动时间。”刘慧芳建议,儿童应避免久坐不动,每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时),活动时间在2至3小时,其中户外活动至少1小时。

专家认为,儿童减重最重要的是养成健康生活习惯,在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样,在要求孩子健康饮食的同时,家长要以身作则,应跟着孩子运动,增加亲子陪伴,同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说,良好的家庭体重管理氛围,有利于儿童形成健康的生活习惯。