

# 进补一个月，左胸长出一个硬块

## 医生：进补前务必咨询专业人士，不能乱补

“都说秋冬要进补，我哪知道会补出大问题！”宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）甲乳外科病房，58岁的李女士（化姓）刚做完乳腺结节切除手术，躺在病床上感慨万千。她没料到那个与自己“和平共处”了整整20年的乳腺结节，竟因一场“温补养生”风暴，在短短几周内迅速增大，最终不得不走上手术台。

### 进补后乳腺结节 从5毫米增长到近18毫米

早在2005年的一次体检中，李女士就被查出左侧乳房有一个直径约5毫米的乳腺结节。多年随访，这个结节始终没有变化，不疼也不痒。今年入秋后，随着气温骤降，她认为“年纪大了该好好补一补”，开始服用阿胶、蜂王浆，还炖起了雪蛤汤，每天早晚各一碗，“都是别人推荐的好东西，能养颜抗衰，还能增强体质。”

没想到，不到一个月，李女士突然感觉左

侧乳房胀痛，摸上去还能明显感觉到一个硬块。在家人的陪同下，她来到宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）甲乳外科就诊。

接诊的甲乳外科张星主任医师详细问诊后安排超声检查，发现李女士的乳腺结节已从原来的5毫米增长到近18毫米，且边界不清、血流信号丰富，提示存在活跃增生甚至恶变风险。在医生的建议下，李女士接受了乳腺结节切除手术。

### 滋补品含有的类雌激素 成了结节的“燃料”

“像李女士这样的情况，临床上并不少见。”张星坦言，“乳腺是一个对激素极其敏感的器官。很多阿胶、蜂王浆、雪蛤、胎盘素等养生补品，其实含有天然或类雌激素成分。对于已有乳腺结节的人来说，这些成分就像‘燃料’，可能直接刺激腺体细胞异常增殖，导致结节快速生长。”

张星提到，乳腺结节的形成与遗传、内分泌失调、情绪压力、生活方式等多种因素相关。长期、大量摄入外源性雌激素，极易打破体内原有的激素平衡，成为结节恶化的“加速器”。

“临床中遇到的患者对于乳腺结节的态

度往往有两个极端：要么完全忽视，认为‘反正不疼就不怕’；要么一听‘结节’就恐慌，疯狂想‘散结’。”张星说，其实，绝大多数乳腺结节是良性的，关键在于科学管理。

他建议，对于已知有乳腺结节的女性，应坚持“三要原则”：要定期复查，每6~12个月做一次乳腺超声，必要时加做钼靶或MRI；要谨慎进补，尤其避免含雌激素或类雌激素的保健品，进补前务必咨询专业医生；要保持规律作息、均衡饮食、情绪稳定，避免熬夜。

据《宁波晚报》

# 女子感冒后硬扛加班 竟遭遇“心脏刺客”

40多岁的岑女士（化名）感冒后仍坚持工作，结果遭遇“心脏刺客”——病毒性心肌炎。医生提醒，病毒感染后过度劳累可能引发严重后果，一定要重视休息。

“快年底了，手头还有一大摊工作，能坚持就尽量坚持。”十多天前，岑女士出现咽痛、鼻塞、乏力等感冒症状，认为是普通感冒，尽管挺难受但依旧照常上班，还加了两天班。

这样扛了5天，症状未缓解，反而明显加重，岑女士感到胸闷、呼吸急促、心悸，无力，自己及家人感觉情况不妙，随即前往浙江省人民医院挂急诊。

“经详细检查，包括心电图、心肌酶谱等检查，结果显示其心肌受损指标升高，心脏功能受影响，结合近期感染史，诊断为心肌炎。”该院心血管内科副主任医师赵嫣说，患者入院后进行系统治疗不到一周，恢复顺利，已于两天后出院。

赵嫣介绍，病毒性心肌炎常继发于呼吸道或肠道病毒感染，当人体免疫力因劳累、压力下降时，病毒可能侵犯心肌，引发炎症反应。像这位患者，感染后未充分休息，反而持续工作，使心脏负荷加重，极易诱发或加重心肌损伤。

感冒与流感后出现胸痛、气促、心悸、乏力、头晕等症状，提示有心肌炎的可能，决不能掉以轻心。

病毒为什么会引发心肌炎？浙江省人民医院心血管内科主任、主任医师王利宏作了

解释。

首先，病毒会直接损伤心肌细胞。引起感冒或流感的病毒（如流感病毒、柯萨奇病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等）通过呼吸道进入后可能会进入血液，随血液循环到达心脏。病毒利用心肌细胞表面的特定受体进入细胞内，并利用细胞内的“工厂”进行大量自我复制。这个过程会直接破坏心肌细胞的结构和功能，导致细胞死亡。

其次，免疫系统过度反应（免疫损伤）是造成心肌损伤更主要的原因。免疫系统在清除病毒的同时，可能对心脏造成“误伤”：免疫系统察觉到心脏组织被病毒感染，会派遣大量的免疫细胞（如T淋巴细胞、巨噬细胞等）聚集到心肌部位，引发局部剧烈的炎症反应。在某些严重情况下，免疫系统可能被过度激活，释放出超量的炎症因子（细胞因子）。这种“细胞因子风暴”不仅攻击病毒，也会无差别地攻击和破坏正常的心肌细胞，导致心肌大面积水肿和功能障碍。

“心肌炎的发病没有年龄限制，从儿童到老人都可能发生，但在青少年人群中更为多见。这是因为年轻人感染病毒后更易引发强烈的免疫反应，炎症风暴也来得更猛烈，诱发心肌炎的概率也会大大增加；年轻人生病了总喜欢硬扛，给了病毒更多可乘之机。而那些一生病就好好休息的人，往往恢复得不错。”王利宏说，轻症心肌炎具有自愈性，可能一过性就恢复健康了，但重症心肌炎可出现心力衰竭，甚至死亡，一定要重视。 据潮新闻

## 益智游戏

### 拼七巧板



这是一个经典的小游戏，图中的四块小拼板可以拼出字母“T”，你知道怎么拼吗？

### 猜字谜

- （1）一点一横长，一撇到南洋，南洋有个人，只有一寸长。
- （2）画时圆，写时方，冬时短，夏时长。

### 比赛

一项比赛越往后，赢的机会越大。这是哪项比赛呢？

### 数独

		6	8			1		
	1	3			6			2
	4		3	9		6		5
		5	4			3		9
	3			2	8		7	
7		1	5			4		
5		2		8	3			1
3			1			2	5	
		4			5	8		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1~9，不重复。

### 找出凶手

英国某家花店的老板被人谋杀了，警方发现死者旁边有一串弯曲的数字“550971051”，可以判断出是死者写下的。现场有三个人：花店老板娘，一脸苍白；油店老板，惊呆了；花店伙计，面无血色。