



“

乳房是女性的第二张脸,然而当下乳腺疾病高发,给众多女性的健康造成威胁,尤其是乳腺癌,发病呈逐渐上升的趋势,居女性恶性肿瘤的首位。那么到底是哪些原因导致乳腺癌如此高的发病率?日常生活中又潜伏了多少乳腺癌的高危因素?昨天三八妇女节,省中医院“仁和养生保健大讲堂”为女性朋友们送上一份健康大礼,乳腺科主管护师胡婵娟从多方面给出专业的解答。

”

如何关爱和保护女性乳房健康 专家为你“把脉”

□本报记者 毛锦怡

1 建立健身的饮食生活习惯

现代女性受生活、环境等各种因素影响,月经初潮年龄小于12岁,或绝经年龄晚于55岁;终身未孕无哺乳史、高龄第一次足月妊娠、多次人流史等,这些情况都会对体内激素水平产生影响,成为女性乳腺癌的高危风险。

胡婵娟介绍,抽烟、喝酒,饮食不规律,长期高脂肪、高热量饮食的人,患病率比较大;不良生活习惯导致肥胖者,乳腺癌等癌

症的发生率高于非肥胖者,因为脂肪堆积过多,雌激素的生成便增加,对乳腺组织产生刺激,久而久之,也易引起乳腺癌。

此外,频繁照X射线、遗传因素、负面情绪等都是患乳腺癌的风险因素。保健品不要胡乱吃,尤其是一些吃了能让女人漂亮的保健品,往往含有大量的雌激素。胡婵娟特别提到,之前一直称少吃豆制品可以降低患乳腺癌的风险,其实不然,适

量合理地食用豆制品不仅不会导致乳腺癌等,有研究表明,它对预防乳腺癌、降低乳腺癌患者死亡风险和复发几率都有积极作用。因为豆制品含有大豆异黄酮,这种物质属于“植物雌激素”,在化学结构及功能上都与人体雌激素相似。曾有国外研究发现,从青春期的开始摄入较多豆制品的人,绝经前患乳腺癌的风险比摄入较少的人降低约40%。

2 发现异常先自查 遵循医嘱规范治疗

“自我检查是及早发现乳腺癌的有效方法。”一般来说,女性从25岁起,就要注重乳腺癌的预防和自查,比如洗澡时照镜子看看乳头是否对称,是否有溢液、凹陷,同时摸摸乳房,是否有硬块,是否感到疼痛,建议最少每两个月自检一次,如有这些异常情况,应该及时去医院就诊。

据介绍,很多患者刚被确诊乳腺癌时,往往感到不知所措,在她们看来,乳腺癌似乎变幻莫测。事实上,现代医学

已经可以对乳腺癌进行较为清晰的分型,为不同类型乳腺癌的针对性治疗指明了方向。

抗击乳腺癌并非一蹴而就,而是相对漫长的过程,对患者的身体和精神都是很大的挑战。其实,乳腺癌本身并不凶险,而是在这个漫长的过程中,很多患者无法遵从医嘱,将规范化治疗进行到底。胡婵娟表示,即使检查出乳腺癌也不要过于恐惧,乳腺癌的治愈率非常高,尤其是在早

期。女性应当定期在专科医院进行乳腺检查,对此国家也有相应的要求,30岁到40岁的女性每年检查一次,40岁以上的女性应当半年检查一次;如果发现可疑结节,一年要做2—3次B超或者加上1次乳腺钼靶X线摄影检查;对于高度怀疑的肿块,需要加做乳腺磁共振和穿刺病理检查,以确定肿块是良性还是恶性的。对于有家族遗传史的女性,建议增加B超检查的频率,可以达到每年3—4次。

3 切勿道听途说 错失治疗的最佳时机

随着健康知识的普及,大家能从很多途径了解乳腺癌的治疗方法,比如喜欢向身边的亲友打听,但存在的问题是“不够准确”。胡婵娟说:“道听途说会影响病患

对疾病的正确认识,以致于对医生的治疗建议有不同看法,转而自己找偏方,失去了治疗的最佳时机。”

女性可以从不同途径了解乳腺癌,但

要记住一点,一定要听从专科医生的建议和安排,如果有疑问,要及时咨询专科医生,不要让道听途说的信息影响自己的判断力,错过最佳治疗时机,留下遗憾。

季节交替变幻 儿童肺热咳嗽如何护理



季节交替、天气的变化无常是引起儿童感冒不适的最重要因素之一。此时感冒咳嗽,往往是由于风热邪毒或风寒化热,导致肺内郁热、肺气失宣、出现咳嗽为主的一种症候,也就是我们常说的肺热,需要家长认真对待。

肺热咳嗽常见症状

孩子肺热咳嗽,临床表现为咳嗽、咳黄痰或白粘痰,早晚咳嗽较为严重,伴有口干、咽痛、大便干、舌红、身热或伴有喘息等症状;有的宝宝还会出现舌体或舌尖

溃疡、眼屎、口臭,甚至会出现地图舌(这是极热的表现)。当务之急就是“清肺热”,如果宝宝咳嗽老不好,家长不多加注意就很容易造成肺炎。

肺热咳嗽吃什么

1、荸荠,能化痰、清热,对热性咳嗽吐脓痰者尤宜。每次可用鲜荸荠250克,洗净削去皮,用沸水烫一下,生吃,早晚各1次,连吃3~5天。

2、枇杷,性凉,味甘,能润肺化痰止咳。《滇南本草》云:“枇杷治咳嗽吐痰”。

适宜热咳吐黄脓痰之人食用。

肺热咳嗽护理要点

1、饮食要清淡,肺热咳嗽是主要病因是肺内有热毒,应避免吃会生热的东西,食物要清淡但营养丰富易消化。如菜粥、片汤、面汤之类等。

2、要多吃新鲜的蔬菜水果。如梨、西红柿、胡萝卜等,营养丰富的食物,可补充足够的无机盐及维生素,对感冒咳嗽的恢复很有益处。还要适当多喝水,满足孩子的代谢需求。(百合)

健康百科

『倒春寒』来了 养生有『四捂』

俗话说“春天天气孩子脸,一天就会变三变。”春天,尤其是早春,温差幅度较大,气候变幻无常,有时早晨旭日东升,中午阳光暴晒,但到傍晚就可能寒流突至,冷气逼人。而且春天多风,实验表明,风速越快,人体散失的热量也越快、越多,人就更觉寒冷,可见春寒料峭风作祟。春风于温暖之中暗藏杀机,所以,民谚道“春捂秋冻,不生杂病”,适当捂一捂,对身体大有裨益。那么,“春不忙减衣”,究竟该怎样“捂”呢?

捂头 头为诸阳之会,最易散热,使热量丢失,因而对于一些体弱多病的老人来讲,戴顶适宜的帽子会起到如同暖瓶瓶塞一样的保温作用。

捂背 背为阳中之阳,风寒之邪极易透过背部侵入人体,兼之与心肺相邻,故其保暖显得尤为重要。春天减衣时,莫忘留件适宜的背心,特别是体质虚弱者更应注意。

捂腹 腹为阴中之阴,胃肠病患者和患有妇科病的女士要加强保暖,除了穿件背心外,最好不要穿开衫或将上衣扣子随意解开,睡觉时要注意盖好腹部。

捂下 由于寒多自下而生,《千金要方》曾提出春令衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴,颇受后世医家推崇。遗憾的是,不少青年女性在阴寒尚未退尽之时,过早穿起了各式各样的裙装或短裤,使患关节炎或多种妇科疾病的概率大大增加。所以,“要风度,不要温度”,为追求美而不顾健康的做法极不可取。同时,老人和儿童体质较弱,更不可急于脱去保暖下装,应注意穿好具有保暖性能的鞋袜。

此外,鉴于春季风气主令,气候变化较大,人体自身调节适应气候变化的能力有限,故在着装上就有更多的讲究。一般而言,春季对人体的穿着有三方面的基本要求:一是宽松舒展,以顺应阳气升发之势;二是柔软保暖,以防阴寒之邪侵袭;三是衣服增减有序,不违阴阳寒热变幻之规律。(飞华)

