



目前,乳腺增生已成为女性最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位

呵护乳房健康 远离乳腺增生



乳腺癌发病率逐年提高

我省“百万基金” 免费救助乳腺癌、宫颈癌贫困患者

近日,著名青年歌手姚贝娜因乳腺癌病逝于北京大学深圳医院,引发各界关注。统计数据显示,我国乳腺癌已升至女性恶性肿瘤第一位。与欧美国家相比,中国女性的乳腺癌发病率低一些,但在死亡率上却远远高于欧美国家,主要原因之一是我国对乳腺癌知识和筛查的重视程度远远不如欧美国家。宫颈癌也存在这种情况。

益活动”。

世界卫生组织癌症委员会曾明确指出,2/3的癌症可以预防和治愈,关键是通过体检早期发现。乳腺癌、宫颈癌,和其他恶性肿瘤相比,早期发现的治疗率可以达到90%以上。因此,平时就要重视定期进行乳腺癌、宫颈癌的体检筛查,以便早诊断、早发现、早治疗。

1月25日起,凡参加“万名女性乳腺癌、宫颈癌筛查大型公益活动”的广大女性朋友只需支付100元,即可在海南现代妇婴医院或海南现代妇女儿童医院享受乳腺癌筛查或宫颈癌筛查套餐一份。其中,乳腺癌筛查套餐:乳腺检查、乳腺四维彩超或乳腺钼靶;宫颈癌筛查套餐:妇科检查、白带常规+细

菌检查、HPV16、18型、TCT宫颈癌筛查。

通过此次筛查发现患上乳腺癌、宫颈癌的贫困患者,以及此前已确诊,却未能接受治疗的乳腺癌、宫颈癌贫困患者,都可以向“万名女性乳腺癌、宫颈癌筛查大型公益活动”主办方申请“百万基金”救助。

目前,很多人不是谈“癌”色变,就是自以为癌症离自己很远。因此进一步了解乳腺癌、宫颈癌相关知识刻不容缓。

“万名女性乳腺癌、宫颈癌普查大型公益活动”体检报名、援助热线:海南现代妇婴医院:66765555,海南现代妇女儿童医院:66666673。

(记者 马珂)

■ 本报记者 侯赛 通讯员 王妹琴

目前,乳腺增生已经成为女性的多发病之一。在乳腺病里面,乳腺增生的发病率占乳腺疾病的首位,其中严重的极有可能发展为乳腺癌。该如何预防乳腺增生呢?记者就此采访了有关专家。

乳腺胀痛、乳腺肿块 是主要症状

什么是乳腺增生?三亚市人民医院妇产科主任代霁虹解释说,其实乳腺增生既不是肿瘤,也不是炎症,而是内分泌失调引起的组织结构的紊乱,是乳腺腺体在增大、增生。

“乳腺增生并不会明显增加乳腺癌的危险性,因此患者无须过度担心,但也不表示就可以放松警惕。”代霁虹表示,乳腺增生患者需定期观察。彩色B超和钼靶X线是常用的乳腺检查方法,可以帮助判断乳腺增生的性质。

乳腺增生有什么症状呢?代霁虹表示,乳腺增生最突出的感觉就是乳房胀痛,“大多数患者具有周期性疼痛的特点,月经前期加重,经后期减轻或消失。有些女性整个经期都会疼痛,甚至走路一颠簸就疼,连肩膀、胳膊、后背都会疼痛。”

“除了乳房胀痛,乳腺增生另一个表现特征就是乳腺肿块。”代霁虹告诉记者,乳腺肿块常为多发性,单侧双侧都可能出现,以乳房外上侧多见,大小、质地随月经周期变化。月经前乳房增大变硬,肿块增大,月经后乳房变小,肿块变小。检查时,会发现增生结节大小不一,与周围组织界限不清,不粘连,可推动,多有触痛。

“轻、中、重度乳腺增生,看月经就知道了。”代霁虹说,很多女孩子来月经前,乳房就胀痛,月经后就消失,像天气预报一样。当然,健康的女性是没有任何迹象的,月经悄然无息地就来临了。

坏脾气,盲目挤乳沟 易惹上乳腺增生

日常生活中,情绪不稳定、工作压力大、饮食不规律等易忽视的小细节,都可能成为女性乳腺增生的元凶。

“脾气不好并且高龄未婚的女性,

极容易被乳腺增生缠上。”代霁虹表示,这类女性对外界的各种刺激,反应较为强烈,脾气较差,易造成雌激素偏高,黄体酮不足,进而使得乳房结构的紊乱,可能造成乳腺小叶增生。

其次,盲目挤乳沟也容易惹上乳腺增生。代霁虹提醒,有些女性为了挤出性感的乳沟,穿上了紧身的塑身美体内衣。但是,长期挤乳沟可能会影响乳房内淋巴液回流,出现局部血液循环不畅,不仅使胸部活动受限,还可能影响正常呼吸,甚至导致乳腺增生或囊肿等。

“七项注意” 预防乳腺增生

应该如何预防女性乳腺增生?代霁虹表示,女性可以从以下7个方面加以注意。

睡觉规律:规律睡眠不仅有利于平衡内分泌,更给体内各种激素提供了均衡发挥健康功效的良好环境。

和谐性生活:和谐的性生活能调节内分泌,刺激孕激素分泌,增加对乳腺的保护力度和修复力度。

妊娠、哺乳:妊娠、哺乳是打击乳腺增生的好方法,孕激素分泌充足,能有效保护、修复乳腺;而哺乳能使乳腺充分发育,并在断奶后良好退化,不易出现增生。适时婚育、哺乳,对乳腺是有利的;相反,30岁以上未婚、未育或哺乳少的女性则易罹患乳腺增生。

调理月经:调理内分泌调月经,是预防乳腺增生的方法之一,同时也可以加强女性乳腺增生病的治疗效果。

低脂高纤饮食:多吃全麦食品、豆类和蔬菜,增加人体代谢途径,减少乳腺受到的不良刺激。同时,控制动物蛋白摄入。

不使用含有雌激素的面霜和药物:有的妇女为了皮肤美容,长期使用含有雌激素的面霜,使体内雌激素水平相对增高,久之可诱发乳腺增生。

保持好心情:心情好,卵巢的正常排卵就不会被坏情绪阻挠,孕激素分泌就不会减少,乳腺就不会因受到雌激素的单方面刺激而出现增生,已增生的乳腺也会在孕激素的照料下逐渐复原。如果心情不好,情绪不稳定,能抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素增高,导致乳腺增生。

“打底裤”御寒, 小心患上寒冷性脂膜炎

医生建议:冬季宜穿宽松衣裤 多运动补热量

■ 本报记者 侯赛

冬日里,打底裤、短裙、雪地靴,几乎已经成为所有爱美女孩的标配。但是,医生提醒,这些爱美装扮存在一定的健康隐患。

家住海口的张丽,为了能够让自己看上去更苗条,不顾父母和男友反对,坚守“寒冷挡不住美丽”的原则,保持短裙打底裤装扮。如此“美丽冻人”了一周,张丽发现自己的大腿、臀部出现了几个呈紫红色杏核大小的硬块,还伴有轻度的痛痒。

张丽到海口市人民医院皮肤科就诊后,被确诊为“寒冷性脂膜炎”。患病的主要原因就是衣服穿得太少了,且皮肤受到冷空气的刺激引起了收缩,致使表皮血流不畅,加上打底裤过于紧绷,皮下脂肪细胞层受寒冷刺激发生了炎症和坏死。

海口市人民医院皮肤科赵晓霞医生表示,冬季寒冷,如果经常穿打底裤、短裙,腿部保暖不足,很容易冻出“寒冷性脂膜炎”。

“寒冷性脂膜炎一般是婴儿易得的疾病,时下,不少爱美女性的患病率也逐渐高了起来。”赵晓霞表示,“寒冷性脂膜炎”是人体遇到寒冷刺激所致,是因寒冷损伤局部皮下脂肪组织引起的皮下痛性结节性脂膜炎。这种病一般在冬天发作,夏季自行消退,虽然会出现红肿疼痛的症状,但一般不会伤及内脏器官。

医生建议,如果出现“寒冷性脂膜炎”的症状,首先要脱去过紧的衣裤袜,注意局部保暖。如果严重到出现皮损的情况,则应该立即去看皮肤科医生,避免自行购买药物涂擦,还要注

意不要用热水烫洗刺激皮损,搔痒时勿搔抓皮损处以免皮肤破溃继发感染。

很多女孩子冬季会穿上厚厚的加绒打底裤或袜子再配上裙子,但即使这样,也有可能患上“裙装病”。赵晓霞表示,此类皮肤病的发生与个体易感性有关,对于那些易患此病的人来说,即便穿了内里有绒的打底裤,但若股臀部脂肪较厚,或是打底裤太紧身,还是可能会患该病的。

赵晓霞建议,冬季爱美的女孩子一定要将腿部保暖工作做好,避免穿着高弹力紧身打底裤对股臀部挤压。为保持血液循环通畅,最好选择宽松保暖的衣裤。寒风过大时,要选择能挡风的衣裤,以免寒邪入侵。每天尽量保证一定的运动量,促进身体血液循环。此外,还要注意补充高热量、多维度的食物,增强机体对寒冷的适应性。



瘢痕子宫妇女再孕风险增加

两次孕期间隔最好大于18个月

■ 本报记者 孙慧

“单独二胎”政策实施一年多,很多符合生育政策的妈妈开始准备孕育二胎。但是,很多妈妈都担心由于有剖宫产史,孕妈妈的瘢痕子宫使得二胎孕育风险加大,在怀孕期间有可能出现子宫破裂、大出血,甚至危及生命的不良后果。

那何为瘢痕子宫?如何避免出现瘢痕子宫?瘢痕子宫妇女再孕如何才能降低风险?对此记者采访了现代妇女儿童医院妇产科主治医师蒋新华。

据了解,瘢痕子宫是指剖宫产手术或肌壁间肌瘤剥除术后的子宫。蒋新华说,由于我国剖宫产率增加,很多再孕妇女都有瘢痕子宫问题,瘢痕子宫的疤痕程度薄厚不均,弹性较小,再妊娠可能会发生子宫破裂、产后出血、前置胎盘等问题,瘢痕子宫孕妇再行剖宫产分娩时,损伤、感染、粘连加重,切口愈合不良等手术并发症也会增加。

“很多妇女头产时就想着反正就生一个,剖就剖吧,结果现在二胎潮来了,瘢痕子宫再孕风险就很难避免。”蒋新华说,女性在头产时尽量避免剖宫产,每剖宫一次就会增加风险,一般剖宫产不宜超过三次,剖宫产次数越多,子宫瘢痕自发性破裂的风险也会越大。

而头产剖宫产后遗留疤痕子宫的妇女,再次妊娠时要注意时间,医生一般建议最好头产之后两至三年再怀孕,让子宫瘢痕处肌肉恢复牢固,如果两次分娩时间间隔小于18个月,妊娠和分娩过程出现子宫破裂的风险会明显增加。

蒋新华提醒有过剖宫产史的孕妇,孕前一定要做检查,看看疤痕恢复情况,怀孕6-7周必须做B超检查,检查孕囊位置。如果孕早期出现先兆流产、胚胎停育类似的腹痛出血症状,也有可能是疤痕妊娠的早期症状。

“再孕妇女不可麻痹大意,以为有过经验了就不太注意,怀孕了还继续工



作或者做家务,这可能会使妊娠风险增加。”蒋新华说,再孕妈妈千万不要以“过来人”自居,自以为可凭经验来应对孕期出现的一些问题,甚至擅自减少一些孕期检查,认为可做可不做,这些都是不可取的。

蒋新华还建议,瘢痕子宫妇女再怀孕要注意两个方面问题:一是胎儿不要养得太大,现代人营养丰富,出生体重超过4公斤的胎儿比例很高,但胎儿过大会增加子宫产前的破裂的危险;孕期间要多检测胎儿和自身健康状况。

二是怀孕期间,不可用力挤压腹

部,防止子宫瘢痕破裂,孕妇尽量不要开车、骑车,尽量减少性生活,睡觉最好侧躺,一旦有任何不适要立即报告医生,特别要注意出现阵痛、阴道出血、分泌液过多等状况,一有以上状况需到医院检查。

蒋新华提醒那些尚未生产过的准妈妈,剖宫产产妇面临的风险远不止子宫瘢痕妊娠这么简单。只要身体条件允许,准妈妈们最好选择自然分娩,因为即使剖宫多年后,子宫瘢痕处肌肉层黏性也不如从前,有可能会在分娩期间,子宫撕扯力度过大,发生破裂。

健康提醒

女性更年期 饮食应低盐低脂

更年期对于女性来说是比较重要的一个时期,这个时候女性的生理和心理都会发生一定变化,女性更年期饮食要注意以下内容。

一、控制热量,预防肥胖

更年期女性应控制饮食量,宜选用低热量、低碳水化合物及低脂肪的饮食。每日250~400克主食,以米、面、粗粮、豆类、薯类为首选。

二、低盐、低脂饮食

更年期女性饮食应清淡,每天食盐应控制在6克以内,肉类食物应控制在50~75克,食用油在25克以内,尽量选择植物油。

三、增加钙的摄入量

为预防骨质疏松症,更年期妇女要多吃含钙量高的食物,如牛奶、酸奶、豆制品、海带等。同时要补充维生素D,以增强钙的吸收。

四、补充B族维生素

更年期女性有时会出现神经、精神方面的症状,如情绪波动、记忆力减退、心慌失眠等。应多吃富含B族维生素的食物,如粗粮、豆类、坚果、瘦肉等。

五、补充蛋白质,多吃蔬菜水果

更年期女性应摄取足够的蛋白质,避免机体出现负氮平衡,影响健康。多吃新鲜蔬菜及含维生素多的食物,以刺激肠蠕动,保持大便通畅。

(桑久)

正确使用护垫呵护健康 每4小时就要更换一次

护垫,也是很多女性经期或者非经期都会用到的“小助手”,能呵护女性的私处,可是往往因为一些女性没有正确使用护垫,反而伤害了女性私处的健康。

那么,女人该如何正确使用护垫呢?1.更换应更勤快。经血中富含营养物质,易成为细菌大肆滋生的“培养基”,因此,护垫要勤快地更换。2.与护垫保持一个距离。月经的前后两天,旅行、出差等洗浴不便的状况,卫生护垫是一种方便、实用、清洁的选择。但卫生护垫不宜时时用。阴部皮肤娇嫩,娇嫩的皮肤需要一个透气的环境,若封闭得太严实,湿气聚集,就容易滋生细菌,引起各种健康问题。所以卫生护垫,最好选择透气性好的产品。

使用护垫小贴士:

- 1.用纯棉质感的护垫,因其透气性会比较友好。
- 2.每4小时就要更换一次护垫,别让细菌过多过久地囤积。
- 3.不用香型护垫。这是因为香味来自化学药剂的添加,会刺激皮肤,对局部环境也不利。
- 4.沐浴后不要立即使用护垫,让局部环境彻底干燥,最好使用风筒,用冷风徐徐吹干后再粘贴护垫,避免环境从潮湿开始。
- 5.小便后最好用纸巾把分泌物擦拭干净,减少护垫的“承载”量。

(桑玖)

吃红薯减肥养颜 4个禁忌需注意

很多女性都爱吃红薯,确实红薯好吃又有益,不但能减肥养颜,还有很多保健功效。红薯营养价值虽然很多,但是吃红薯却有4个禁忌应注意。

不宜吃生红薯。因为生红薯中的细胞膜未经高温破坏,淀粉难以消化。

一次别吃太多。因红薯中含有“气化酶”,多吃后,容易在胃肠道内产生大量的二氧化碳气体,出现腹胀、烧心、打嗝、反酸、排气等不适感。可搭配白菜、萝卜同吃。

别与柿子同吃。因红薯中的糖分在胃内发酵,会使胃酸分泌增多,与柿子中的鞣质、果胶反应会沉淀凝聚,产生硬块,引起胃柿结石,严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。

黑斑红薯别吃。因带有褐色或黑色斑点的红薯,是受到了黑斑病菌污染。黑斑病菌排出的毒素含有番酮和番薯酮醇,人食后可发生中毒。

(宗和)

预防静脉曲张 孕妇需保持适当体重

对于准妈妈而言,如何及早预防静脉曲张?首先必须要保持适当的体重,孕期需要保证一定的营养摄入,但不可营养过剩。此外,预防孕期静脉曲张还应该注意以下几点:

保持简单的运动。孕期简单的运动对宝宝及准妈妈都是有利的,可以选择简单的散步,有助于促进腿部的血液循环。不论是坐还是躺,最好保持双腿抬高,帮助血液回流至心脏,避免跷二郎腿,不可长期站立或者坐着,长期站立压迫双腿易造成腿部静脉曲张。

采用左侧卧睡姿。孕期睡眠质量比较差,尤其是孕中后期,可以采取左侧卧位,用枕头将脚部稍微垫高,可减少子宫对于右侧下腔静脉的压迫,降低腿部静脉压力,减少下肢静脉曲张的可能。

穿着医疗级弹性袜。此外,孕期可能会出现一些并发症,但多数可以通过简单的预防工作得到避免,首先应该注意自己的饮食及生活方式,多散步,保持正确的睡姿,可有效预防孕期下肢静脉曲张。

(桑玖)

海口187医院 口腔科

品质生活,从“齿”开始!

亲 微信 吧

www.hainankq.com QQ: 800025008

咨询热线 0898 66669187 全国免费咨询热线 4000889187