

女人该做好远离乳癌的一生计划



知道预防乳腺癌应该从刚出生就开始的,实在少之又少。但这道拒绝乳腺癌的防线,的确该从刚出生时就着手构筑。那么,乳腺癌防御的一生计划该如何制订呢?

婴幼儿切忌过胖 也许有人觉得,预防乳腺癌要从出生就开始,有点耸人听闻。其实不是。这是因为,乳腺癌是种和肥胖关系很大的癌症,绝经后的肥胖妇女得乳腺癌的几率远

比瘦人多很多。而成人体内的脂肪细胞数量一般是恒定的,只在五六岁前的婴幼儿期,才会分裂增殖。如果此阶段不注意控制体重、吸收过多营养,势必为日后富态的身躯埋下祸根。

儿童期不宜营养过剩 看着汉堡包、肯德基、冰淇淋、巧克力等高脂肪、低纤维素的美食,很少有孩子能不受其诱惑。这不仅使现在的“小胖墩”越来越多,还直接造成女孩的月经初潮年龄从 50 年前的平均 15 岁降至目前的 13 岁以下。上海市最近对 10 余万例妇女的调查发现,月经初潮年龄过早和乳腺癌发病息息相关。因此,儿童期养成良好的饮食习惯颇为重要,必须少吃脂肪,尤其是饱和脂肪酸,多吃大豆、蔬菜、β 胡萝卜素等。

青少年时期增加户外活动 美国、加拿大等国对大规模人群资料调查发现,晒太阳对预防乳腺癌有很大帮助;此外,增强体育锻炼可以调节月经周期,改变卵巢激素的产生,从而降低乳腺癌的发生。青少年时期的女性应多进行室外活动、多晒太阳。除每日上学应尽量骑自行车或步行,以接触更多的阳光外,还应坚持每周进行 2~3 次户外运动,每次两个小时。每周至少锻炼 4 个小时,持续 12 年以上者,得乳腺癌的少很多。

青春期婚育遵循定规 大量研究资料显示,初产年龄晚、不哺乳等均是乳腺癌的危险因素。所以,女性进入婚嫁之年,一定要适时谈婚论嫁、生育子女,产后哺乳喂养,这些都有利于乳腺癌的预防。

中年时期关注乳腺更甚于“鱼尾纹” 我国女性 35 岁以上就进入了乳腺癌发病期;45~54 岁,则到了高峰

期,因此在这阶段,女性一定要有如“关心鱼尾纹一般关注自己的乳腺”。首先,应积极参加科学的乳腺癌普查,一旦有癌早期发现。其次,还要避免发胖超重,坚持摄入科学合理的饮食,避免高脂肪低纤维素膳食,保持适度的体育活动。须知发胖年龄越早,患乳腺癌的风险越大。同时,经常注意腰围及臀围,两者之比应控制在 0.87 以下。再次,慎用化妆品,如丰乳膏、祛皱霜等,不穿紧身内衣。最后,戒烟限酒。

更年期慎用雌激素替代疗法 自美国控制应用雌激素替代疗法后,乳腺癌的发病率,尤其是老年乳腺癌的发病率有明显下降,为此说法提供了很多的佐证。此外,由于停经后卵巢分泌雌激素的功能逐渐消失,此时雌激素可由脂肪组织中的激素——雄甾烯二酮合成,成为绝经后妇女的雌激素主要来源,因此脂肪组织越多,合成的雌激素也就越多,患癌的风险也越高,因此绝经后防治肥胖至关重要。

乳腺癌筛查该多久做一次呢?中华医学会放射学分会副主任委员周诚表示,中国女性 40 岁以上或者属于高危人群的,有条件每年,或者是两年进行一次筛查。而对年轻女性来说,特别是三四十岁的,遵医嘱检查外,还应在专业人员指导下学会自查。每次月经后一周,应看看自己有无异常肿块、乳头溢液和皮肤改变。“自检加上医学手段检查,是阻击乳腺癌的第一道防线,一定要坚持!”周诚强调说。

(生时)



秋季养生四大“宝”

秋季养生第一“宝”：百合
百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等,是老幼皆宜的营养佳品。中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。现代研究表明,百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用,提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性。百合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净,煮熟,放

冰糖后冷却食用,既可清热润肺,又能滋补益中。

秋季养生第二“宝”：大枣
据中医专家讲,大枣不光是甜美食品,还是治病良药。大枣性味甘平,有补气益血之功效,是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究,大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。专家介绍说,大枣虽

然味甘、无毒,但性偏湿热,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

秋季养生第三“宝”：红薯
我国医学工作者曾对广西西部百岁老人之乡进行调查,发现此地的长寿老人有一个共同的特点,就是习惯每日食红薯,甚至将其作为主食。红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含有丰富的镁、磷、钙等矿物质和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性,对防治老年习惯性便秘十分有效。另外,红薯是一种

理想的减肥食品,因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。

秋季养生第四“宝”：枸杞
枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效,而将枸杞根煎煮后饮用,能够降血压。至于枸杞茶则具有治疗体质虚寒、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。但是,由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反,若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

(千龙)



重庆一名 11 岁的女孩视力突然减退,被家长误以为患了近视,险些耽误治疗。专家提醒,这有可能是颅咽管瘤“作怪”,若不能得到及时治疗,可能导致永久性失明,甚至危及生命。

这名女孩在一个多星期前做作业时,突然发现自己看不清楚了,其父亲以为她是快升初中了,学习压力大导致患了近视。然而,在几家医院检查,孩子的眼睛都没有问题,最终在重庆医科大学儿童医院被确诊

孩子视力突然减退警惕颅咽管瘤

为颅咽管瘤。其主治医生、儿童医院神经外科的翟瑄说,女孩的颅咽管瘤有鸟蛋般大小,压迫了视神经,不仅造成她视力减退,连视野也变缺损。

翟瑄介绍,颅咽管瘤是一种症状比较隐蔽的肿瘤,不容易被发现。一般的颅内肿瘤症状主要是剧烈头痛和呕吐,而颅咽管瘤的症状则主要是视力减退,很容易被误认为是近视,或学习压力大、休息不好所造成的视力模

糊。颅咽管瘤虽是良性,但如果不能得到及时治疗,肿瘤压迫视神经及眼动脉,将造成永久性失明,而且可能因为压迫其周围的血管和神经而造成神经功能障碍,甚至引起梗阻性脑积水,危及生命。

翟瑄提醒,许多患儿就医时病情都是延误了几个月甚至几年,容易导致孩子失明。因此,孩子视力减退不一定是近视,家长一定要提高警惕,及时带孩子到正规医院诊治。

(新华)



办公室必备的健康零食

豆腐干
营养看点:豆腐干突出的营养益处是高钙。豆腐干的最大特点是营养均衡,蛋白质、脂肪和碳水化合物,哪一样都不缺,哪一样又都不过多。
食用原则:一片真空独立包装的五香豆腐干重约 20 克,作为零食吃上两三片,就能补充全天所需钙量的 40%。
牛肉干、酱牛肉
营养看点:酱牛肉或牛肉干富含蛋白质,有一些血红素铁,同时,锌、硒和各种 B 族维生素含量也比较高,能补脾胃、强筋骨兼补益气血。相比小包装酱牛肉,牛肉干含水分和盐分更少些。另外,酱牛肉的营养价值

大致相当于相同重量牛肉干的 1/2,钠的含量却高一倍。

食用原则:这两种零食适合在腹中空空时吃。

咖啡、牛奶
营养看点:有人不能饮奶,或根本不喜欢牛奶的味道,然而,难以割舍的是牛奶的营养价值,它的乳钙含量丰富,吸收率高;有人喜欢喝咖啡,但选的是三合一速溶咖啡包,三合一

而你还必须顺带喝下去那么多糖。

食用原则:准备一杯低脂牛奶(比全脂牛奶减少 2/3 脂肪),加一小勺咖啡粉,以太古糖或芭儿糖(安全的甜味剂)来调味。

绿茶
营养特点:茶叶中的咖啡因不但能帮助提神,其中含有的维生素 C、维生素 E,特别是茶多酚,具有抗辐射的作用。对于和电脑“朝夕相处”的白领来说,辐射是个让人忧心的“副产物”。
食用原则:当你因烦躁不想喝白

水,或有喝可乐的欲望时,不妨用一杯清茶代替。

燕麦片
营养看点:麦片纤维含量高,能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,帮人体源源不断地获得能量,并使人体血糖水平一直维持在较高水平,从而防止头晕、记忆力减退、工作效率降低等。

(北青)



脚气久治不愈危害大

我的脚气冬轻夏重,一直没治好,不知道有没有什么危害?

周口市专科医院皮肤科主治医师杨玲:足癣俗称“脚气”,是真菌感染后引发的一种皮肤病,临床上分 3 种类型:浸渍糜烂型、水泡型、角化过度型。这是一种接触性传染病,会因共用面盆、脚盆、脚巾、手巾、拖鞋及澡盆而传播。有许多患者认为足癣是小毛病,买点药擦擦就行了,当局部不脱皮,不痒时就认为好了,其实这种治疗不当和不彻底,也是脚气难治的重要原因,擅自不正规用药也导致真菌对抗真菌药产生耐药性。

久治不愈会造成以下危害:1.蔓延扩散,自身感染,延及趾甲、手及身体他处,形成灰趾甲、手癣、股癣等。2.引发生殖器官真菌感染:念珠菌性龟头炎、霉菌性阴道炎、真菌性盆腔炎、前列腺炎,可致性生活障碍,甚至可以引起不孕不育。3.继发皮肤感染:丹毒、淋巴结炎、蜂窝织炎、癣菌疹。4.影响生活,工作社交及个人形象。5.传染他人。

预防方法:1.坚持用药。一定要有足够的疗程是有效治疗的关键。2.口服加外用提高疗效,降低复发率。3.针对不同病症采取不同的综合治疗方案,提高疗效,防止耐药性。(口服药物最好在医生指导下使用,因此类药物可能会造成肝肾功能损害。)

咨询电话:0394-8236301
地址:市人民东路 13 号周口市中心医院住院部对面

股骨头坏死的治愈标准是什么

我现年 42 岁,因患红斑狼疮肾炎,服用激素药后导致股骨头坏死,现在正在治疗,请问这种病治愈的标准是什么?

周口市骨伤病研究所所长,主任医师张文远:股骨头坏死是一种慢性疾病,股骨头坏死的广大患者应该端正治疗态度,积极面对这种病。它的临床治愈标准是指股骨头坏死病人在休息时疼痛症状消失、行走时疼痛症状消失或不完全消失、负重时无疼痛症状或少量负重无疼痛症状、髋关节功能恢复正常或好转、X 光片检查死骨消失、骨小梁形成、骨密度较均匀、股骨头组织部分修复、骨代谢稳定、股骨头形态不再继续塌陷与继续破坏。

咨询电话:0394-8394879
地址:火车站向东 200 米(路北)

吃没熟透的香蕉会导致便秘加重

香蕉含有丰富的膳食纤维,其很大一部分不会被消化和吸收,但能令粪便的容积量增大,并促进肠蠕动。

同时,香蕉的含糖量超过 15%,且含大量水溶性的植物纤维,能引起高渗性的胃肠液分泌,从而将水分吸收到固体部分,使粪便变软而易排出。不过,这些作用只是熟透的香蕉才具有的,没熟透的香蕉可能会起到反作用,它含有较多的鞣酸,比较难溶,且对于消化道有收敛作用,会抑制胃肠液分泌并抑制其蠕动,如摄入过多就会引起便秘或加重便秘病情。所以,如果香蕉没有熟透,是不能用于润肠通便的。

(信时)