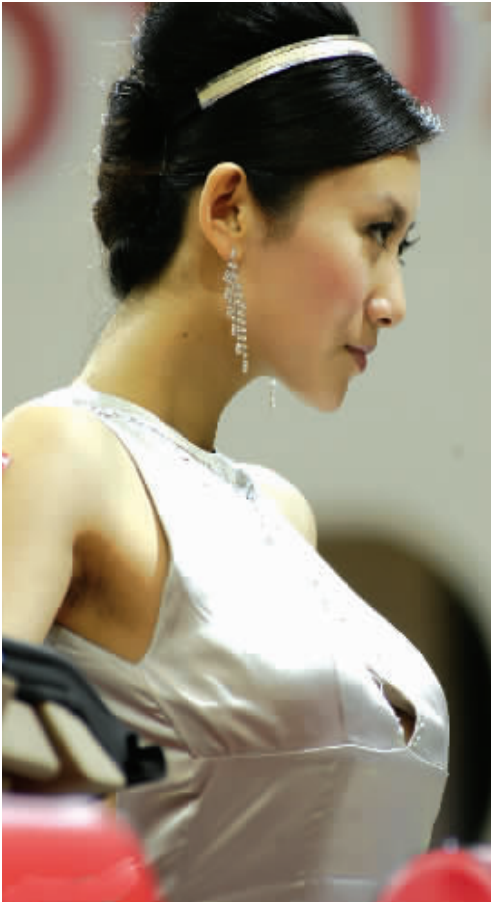




女人最怕乳腺癌，所以很重视“防患于未然”，却偏偏用错了方法。专家指出，很多女性至今仍以为自检乳房能早期发现癌信号，结果对乳腺增生过于紧张，真正的肿瘤反倒被疏漏了，这种观念必须被纠正。

根据北京、上海等几个大城市的

预防乳腺癌 自检不能靠

资料，上世纪70年代乳腺癌的发病率是19/10万，90年代是30/10万，最近几年则升高到60/10万。这和欧美国家乳腺癌发病率110/10万越来越接近。此外，我国近十年的乳腺癌死亡率增加了30%。更惊人的是，年轻患者越来越多见。

症状：多以乳房出现肿物为首发症状

乳房顾名思义就是个房间，房间里有脂肪，有乳腺及乳腺管等，有小叶，势必造成乳房内的凹凸不平。除非脂肪很多，腺体很少，乳房摸起来才会像棉花团一样。因此，有些人的乳房摸起来是斑块状，有些人是沙粒状，还有人呈鹅卵石状，都可以是正常的生理现象，也就是所谓的乳腺增生。

那么，如何才能辨别乳房肿物是癌变的征兆呢？首先，注意双侧乳房

的对称性，如果两侧乳房对称部位均可摸及东西如增厚块和所谓的“肿物”，一般是生理现象；其次，注意乳房变化与月经期的关系，如果月经前乳房出现所谓的“肿物”，而经后可以消失的，则可能也是生理现象。再次就是前后对比，即以前乳房内没有的东西，现在摸到，则要格外小心。当然如果乳头流水和凹陷，更要去看乳腺专科医生了。总之，乳房内较早期的可疑病变，一般都要通过器械如乳腺X线照相及B超等工具才能进一步明确是否是肿瘤。此外，90%以上的人因为乳房疼痛来看病，只有3%~5%是乳腺癌。所以说，乳腺癌一般是无痛性肿瘤。

高危人群：来月经早、绝经晚的女性易患乳腺癌

乳腺癌的高危人群主要有3类：一，从年龄看：40~45岁及60~65岁是两个乳腺癌高发的年龄段；二，从家族史看：家里有一个乳癌患者，且发病年龄在35岁以前，可认为是高危家族。家里有两个或两个以上的乳癌患者，或一个是乳癌一个是卵巢癌，其家人也属于高危人群。三，从诱因看：乳腺癌的发生与雌激素有密切关系。因此，性别为女性是高发乳癌的首要因素。此外，肥胖人士、月经来得早、绝经晚及有不典型乳腺增生等

的女性也易发生乳癌。

发现和预防：

越来越多证据证明，自检（自己摸乳房）一般不能早期发现乳腺癌，红外线也不行。早期发现和预防乳腺癌最好的方法是定期参加乳腺普查，即进行乳房B超检查和乳房照片（钼靶检查），最后确诊则必须通过活检（病理学检查）才能下定论。乳腺普查的意义在于：早期发现乳腺癌，经过干预降低死亡率。如果在乳腺癌0期（原位癌阶段）就能发现，可能只需要一个微创手术就能消除肿瘤隐患。

门诊中常见晚生育、不生育、不哺乳的女性患上乳腺癌，这可能与乳房功能没有发挥作用有关。因为乳汁会把乳房陈旧的上皮冲刷掉，每哺乳一次，有害的上皮就少一些，致癌的可能性也小一些。由此来看，女性生育和哺乳能有效预防乳癌，未生育和哺乳女性鼓励做乳房按摩和物理治疗，帮助疏通乳腺。

经常人流对乳房的危害也相当大。终止妊娠会使上升的激素水平突然下降，乳房适应不过来，细胞代谢紊乱，发生癌变的可能性也将增大。

（羊晚）



家庭医生

针灸减肥要选择正规的医疗机构

读者：现在不少美容院都开展有针灸减肥项目，请问，这和医疗机构的针灸减肥有什么区别？

医师周海燕：针灸减肥是通过肥胖者的神经及内分泌功能的调整，减轻饥饿感，增加能量消耗，促进脂肪分解，最终实现减肥效果。相对于吃药、抽脂减肥，针灸等减肥方法，它对人体的伤害较小，适应人群广。但针灸这种侵入性并对人体产生创伤的行为属于医疗行为，扎针时必须持有《医师资格证书》和《医师执业证书》，地点必须是在医疗机构内，所以选择正规的医疗机构，是保证针灸减肥的最安全方法。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业针灸、埋线减肥、祛斑
电话：0394-6199197
13592208703

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

两类食物少吃：脂肪类和高胆固醇类 为胰腺减负

胰腺外科专家称，饮食上要均衡，特别要少吃脂肪类、高胆固醇类食物，这样不仅能降血脂，保护心脑血管，最重要的是能直接减少胰腺负担，远离胰腺疾病。

错把胰腺炎当“胃痛”

在临床上，许多人在进食过多脂肪类食物或者大量饮酒之后，常常自觉“胃痛”、消化不良等症，多数人认为只是胃病，不以为然，其实，这很可能就是慢性胰腺炎。

日日大餐小心胰腺癌

吃太多脂肪类食物不仅会引发胰腺炎，更为严重的，这也是引起胰腺癌的重要原因之一。

胰腺癌发病率的上升与“日日吃大餐”有很大关系。因为油腻的食物吃得太多，在忙于消化这些食物的过程中，胰腺细胞会忙中出错，产生的异形细胞就是癌细胞，一旦人体的免疫系统无法识别、消灭这些癌细胞，癌细胞队伍继续发展壮大，便形成肿瘤。

把慢性胰腺炎吃回去

因为吃而得病，而改变饮食也可以免受疾病危害。慢性胰腺炎在慢性期可在家调养，通过饮食及药物结合治疗，能缓解症状。

◆ 严禁饮酒，低脂饮食

饮酒和吃高脂肪肥肉的食物



是引起慢性胰腺炎急性发作或迁延难愈的重要原因，因此慢性胰腺炎患者一定要禁酒、禁吃肥肉。

◆ 丰富营养，不宜饱食

慢性胰腺炎易腹泻（稍微吃油腻就腹泻），加之长期难以根治，所以患者易出现营养不良的现象。平时可以吃富含营养的食物，如鱼、瘦肉、蛋白、豆腐等。米、面等碳水化合物及新鲜蔬菜宜适当多吃，但每顿不能过饱，吃七八分饱即可。

◆ 口味清淡，不酸不辣

烹调方法宜少煎炒，多蒸炖，以利于食物的消化吸收。盐也不宜多，否则增加胰腺充血水肿，所以最好以清淡口味为好。蔬菜可多吃菠菜、青花菜和花椰菜、萝卜，但必须煮熟吃，将纤维煮软，防止增加腹泻。

烹调食物时口感不宜太酸、太

辣。因为这些刺激性口味会增加胃液分泌，加重胰腺负担。就连水果也只选桃子、香蕉等没有酸味的水果。同时，易产气使腹胀的食物不宜吃，如炒黄豆、蚕豆、豌豆、红薯等。

胰腺炎早期主要有以下三大症状：

（1）腹痛、腹胀、黄疸等。腹痛是慢性胰腺炎的主要临床症状，开始为间歇性疼痛，后来就会变成持续性疼痛，多位于上腹部，可放射至背部或两肋。

（2）消化吸收不良、吃油腻食物就腹泻、体重减轻等症。

（3）并发症可有：胰腺假性囊肿、腹水、消化道梗阻等。（张华）



健康提示

菜，还有工业废水流经的地方的野菜也不要挖。这些地方长的野菜汞、铅等重金属的含量及其他有害物质含量高，食用后很容易中毒。

如果在吃完野菜后出现胃痛、恶心、呕吐、腹泻等情况，要及时去医院检查，以防进一步食物中毒。

（人民）



吃的学问

博爱孕育讲堂

主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

孕期禁忌：是真是假

疑惑 1：孕妇可以吃麻辣食物吗？

■ 专家解惑：可以，但要少量摄取，以不刺激肠胃为原则。

对胎儿来说，孕妇具有对外来食物筛选过滤的功能，除非摄取过量的辣食，不然是不易对胎儿造成影响；但因麻辣食物中的辣性物质会刺激肠胃蠕动，临床上的确有因拉肚子影响子宫收缩，导致早产的情形，所以孕妇在吃麻辣食物时一定要适可而止。

疑惑 2：孕妇喝醋会改变体质、导致流产或畸胎等情形吗？

■ 专家解惑：这种说法是错误的。喝醋不会导致流产或畸胎。

专家表示，由于人体对于外来食物的调适能力很强，要让体质完全酸化或碱化并不是件容易的事，更不会因此造成流产与畸胎。

疑惑 3：孕妇怀孕时吃蛋类，会造成日后宝宝对蛋类过敏吗？

■ 专家解惑：这种说法是错误的。孕妇涉取的食物与宝宝过敏无因果关系。

多数宝宝对蛋过敏的原因，为蛋类食物中的蛋白质在食用后会分解成氨基酸，而氨基酸会提高组织胺等致敏物质的浓度，进而诱发过敏的情形，它与孕妇在孕期吃蛋类没有太大关系；此外，宝宝对食物过敏的原因多与遗传因素有关，但此遗传因素为母体自身，并非与孕妇食用外来食物有关。

疑惑 4：孕妇吃木瓜，宝宝出生时黄疸情形会比较严重吗？

■ 专家解惑：这种说法是错误的。黄疸是因为胎儿体内胆红素的累积。

一般而言，由于木瓜是β胡萝卜素含量较丰富的食物，无论孕妇或宝宝食用过量都会产生色素沉淀或肤色偏黄，但与新生儿的生理性黄疸并无任何关系。至于造成新生儿黄疸的原因，则是体内‘胆红素’积聚所致。胆红素是血液中的红血球老化后，经代谢所产生的一些废物，当这些废物过多或无法排出时，就会积聚在体内，造成皮肤泛黄的情形，也就是所谓的‘黄疸’。

疑惑 5：孕妇不可以喝碳酸饮料（如可乐）或咖啡吗？

■ 专家解惑：这种说法是错误的。少量无妨，但需注意热量的摄取。

一般人对于咖啡与碳酸饮料的疑虑，多来自于其内含的咖啡因物质。咖啡因的确会透过胎盘对胎儿造成负面影响（如：出生后宝宝易躁动、爱哭等），但这仅限于摄取过量的情形。此外，过量的咖啡因也会促使孕妇的肾脏释出儿茶酚胺（catecholamine），增加血管收缩，引起子宫胎盘血液循环不良，进一步造成胎儿缺氧的情形，孕妇一定要特别留意。博爱专家特别提醒孕妇，饮用碳酸饮料除了会有咖啡因摄取过量，提升流产风险等害处外，市售碳酸饮料大多含有较多的糖分，可能会造成孕妇体重过重，导致“妊娠糖尿病”、“妊娠中毒”等孕期并发症的发生。

预告：本周五（4月23日）“孕育讲堂”将推出《专家：成功受孕要具备的前提条件》，敬请关注！

博爱孕育讲堂
周口博爱妇科医院
健康热线：0394-8366555 0394-135120114
地址：周口市黄河路（原车站路）中段路南
乘车路线：乘3、4路车到博爱路口下车往东100米，1、7、10、13路车到周口站下车即达。
新农合定点医院