

都说女人能顶半边天,尤其是当代职业女性,工作的压力、生存的无奈,习惯于把自己当做男人使。又是一年“三八”节,是时候我们将关注点投向自己了,学做一个聪明女人,首先要学会保护自己,而定期的女性专项体检,就是一张握在自己手中的护身符——

# 女人爱自己,从体检开始



【乳腺检查】

## B超、钼靶、MRI 检查各有优势

乳腺癌一直被人们称为女性杀手,如何才能早期发现乳腺癌呢?乳腺外科专家黄梅介绍说,如果直系亲属中有乳腺癌病人、或其本身有乳腺纤维腺瘤等的乳腺良性肿瘤病史、或有甲状腺疾病等内分泌系统的疾病等都可能会导致乳腺癌的发病率高于正常人群。

对于40岁以下的女性,若属于上述的乳腺癌高危人群,最好每年做一次乳腺的常规体检,常规检查包括医生的触诊和乳腺的B超检查,必要时可以选择钼靶。有些人会认为做了B超就不需要医生触诊了,黄梅解释两者不可互相替代,在临床中也会有这种情况,某些早期乳腺癌B超可能没有明显的特异性,但有经验的医生却可以通过触诊发

现。对于乳腺B超,她建议最好是彩色B超,彩色B超要比黑白B超的分辨率高,也能够动态观察到血流变化,从而提高检查准确度。对于40岁以下、非高危人群的女性,建议仍要坚持定期体检。

对于40岁以上的女性,最好每年做一次乳腺B超和钼靶检查。也常有女性提出是否做了钼靶检查就无需再做B超了。黄梅解释,这种检查的原理不同,一个是利用超声波,一个是利用X光,是从不同的角度评估乳房健康与否。B超对于乳腺囊实性疾病的发现更有优势,而钼靶对乳房钙化病灶评价更有优势。

黄梅补充介绍说,对于有条件的女性也可以选择做乳腺的核磁共

振检查。此检查的优点是对人体基本无害,而且敏感度高,极小的病灶也能够发现,缺点是每次的检查时间较长,且费用高。核磁共振检查的敏感度虽高,但也不能完全取代B超和钼靶,因为正如此前所介绍的,这两种检查也有各自的优势。

### ●乳腺检查备忘录

**最佳时间:** 检查乳房的最佳时间一般是月经结束后的第7~10天左右,因为此时雌激素对乳腺的影响较小,乳腺处于相对生理平稳期,乳腺的病变或异常更容易被发现。而绝经后的女性则可自由选择乳房检查的时间。

**衣着:** 便于医生检查的服饰、避免穿连衣裙或连衣裤。

【妇科检查】

## 已婚女性最好半年做次妇检

妇科生殖系统中可能发生的疾病,除了大家最熟悉的宫颈癌外,还有子宫肌瘤、卵巢肿瘤和输卵管肿瘤等,女性生殖系统的健康除了关乎卫生外,定期体检也是非常必要的。

没有性生活的女性是否就不需要做妇科检查了?妇科专家曾诚解释,没有性生活的女性盆腔内也有出现异常肿物的情况,症状会表现为月经异常,或突然腹痛难忍,这种情况应该立即就医,医生可为她开具B超检查,或经肛门的妇科检查,并不会损伤处女膜。

对于有性生活的女性,最好半年做一次妇科检查,医生再根据妇科检查的情况再补充开具妇科B超,及TCT或LCT检查(是子宫颈液基薄层细胞检测的简称,只是对取材后的保存液的处理方法不同,价位也相当),来早期筛查宫颈癌。TCT或LCT检查的准确性非常高,相比之下宫颈涂片,也就是我们常说的“巴氏涂片”由于检测的准确率低,在临床已基本被淘汰,只有一些单位体检时才会选择。

对于已婚已育的女性,医生会根据情况做上述检查外,还可能开具HPV检查。HPV是人乳头瘤病毒名称缩写。HPV检查主要看是否携带有HPV,通常来讲,HPV与宫颈癌的发生有密切关系。生育后的女性,特别是阴道分娩的女性,宫颈在生育中产生创伤,没得到完全恢复的话,更易遭受病毒入侵,出现慢性感染,宫颈的机能也有所下降,所以有增加检查的必要。

对于更年期女性,曾诚建议仍要坚持半年做一次妇科检查,医生会在妇科检查的基础上,开具B超、TCT或LCT,以及与妇科肿瘤相关的部分肿瘤标志物的检查,如甲胎蛋白(AFP)、癌胚抗原(CEA)、CA125等。

对于绝经后的女性,如果出现阴道流血或排泄,这可不是令人欣喜的“第二春”,相反可能是不好的征兆,应立即就医。若没有这些情况,也要坚持每年做一次妇检,医生会根据妇检的结果,必要时开具诊断性刮宫术+病理活检等检查项

目,以了解子宫内膜癌变的可能性。

最后曾诚提醒,女性还要做到有保护的性生活,近期不准备生育的女性朋友,记住采取避孕措施。如果同房时有出血的情况,应立即就医,不要刻意等到每年的体检时间才去检查,以防漏诊。

### ●妇检备忘录

1.体检前,将想要咨询医生,以及医生可能询问的情况做个记录,包括过去的病历、最近3个月的月经经过、经期出现的问题、性生活中的问题、历次妊娠及分娩情况,是否有过流产等。

2.检查前的24小时内,可以清洗外阴,但不要冲洗阴道,即便阴道分泌物增多,有异味。因为水很容易把引起疾病的细菌稀释或冲掉,影响医生作出正确的诊断。

3.做盆腔检查时,如果有尿意,要先去卫生间排空小便。

4.做阴道窥器检查时,要深长地呼吸,尽可能放松,越紧张越容易引起疼痛的感觉,并影响检查结果。

(陈辉)

压力,除了严重影响心理健康外,还能引发一连串的生理问题。婚恋压力、家庭压力、工作压力已成为现代女性的“健康杀手”。借着“三八”节,心理咨询师黄家良为大家支抗“鸭梨”绝招!

## 爱自己,学减“鸭梨”

### “鸭梨”：婚恋

“男大当婚女大当嫁”乃“古训”。正所谓“当嫁没嫁”则“嫁期遥遥”,这确实是大龄待嫁女生的心理负担。

**分析:** 成婚时机对女生来讲是有限性的,这种时限性带来的心理负担会让女生极易产生莫名焦虑、烦躁等情绪;如果久恋而男生未欲成婚,则会令女生性格表现得浮躁或安全感日渐缺失。而这些情绪必会带来自己与对方更多不愉快的经历,恶性循环的结果是让双方痛苦收场。

#### 支招:

- 1.重新审视自己对婚恋的期望值是否现实;
- 2.询问对方内心期望的老婆是

怎样的?也问自己内心要一个怎样的老公?

3.问自己如果不婚我将如何安排自己的生活,让它丰富多彩?

4.建立闺蜜的社交系统,让生活围绕自己而不是让自己围绕男人而转;

5.让自己的品位提升,使时限性延长的同时提升个人的魅力(女性的魅力是可与时间并齐的)。

### “鸭梨”：家庭

生儿育女、相夫教子,是自古对女性社会职能的界定。对现代职业女性来说,却等同“登天”。

**分析:** 对于现代职业女性,安心相夫教子是不现实的,无论从精力或情绪都难做到最佳或适宜的状态。

当女人们不合理地承担这些压力的时候,女性的身心状态就会呈现高压病理征,如失眠、情绪不稳定、内分泌失调、更年期提前等。所谓“女权”“女性自主”都仅存在于理论上,现实生活中的女性往往放弃自主与权利来迁就不合理的家庭现象,让家庭问题被蔓延与恶化,带来的恶性循环令女人痛不欲生。

#### 支招:

1.与老公协议家庭收入状态,是否可以一个人工作的收入维持家庭的生活质素;

2.与老公协议如果家庭收入必须要两个人共同去承担,则家庭作业(包括:日常家务、教育孩子)就要分工合作,并明确细项分工;

3.提出自己的道德底线,并告诉自己如果对方入侵底线,你将会

作出怎样的回应,并让老公清楚知道。

### “鸭梨”：事业

工作十年了,丽丽从一名大学毕业毕业生一步一步攀上了部门主管的位置。虽然女性特有的细致心思让她在工作中如虎添翼,但这种天生特有的“敏感”,却让她不自觉地在职场上的“人事斗争”中处处提防、事事惊心,整天活得身心疲惫。

**分析:** 女性要在职场上竞争,就要面对诸多的压力,工作压力没有被合适的释放,就会给身体带来身心压力。首先表现为疲倦、失眠、精神过度紧张、记忆力衰退、工作厌倦、感觉长期睡眠不足,然

后是职业枯竭的出现。

#### 支招:

1.用腹式呼吸来控制呼吸放松:采用一个放松自己的姿势,吸气时腹部慢慢鼓起、呼气时腹部慢慢地凹进去,一吸一呼慢慢地进行。呼气的时候想象把负面的情绪、不好的东西吐出去,整个过程需要慢节奏,做5次就可以让自己调回自然呼吸;

2.释放想象呼唤快乐:让自己有一个放松舒服的姿势,回想一段令你开心的经历,然后想象在这段经历带给自己快乐的体验,把这个体验想象成一个礼物,然后将它收藏在你自己的身上。当平常想让自己有个快乐的情绪时,你將手放在收藏礼物的地方,回想礼物,快乐就会在你的内心回响。

(陈学敏)