

“怨妇”更易得乳腺增生

城市生活节奏快,工作压力大,精神紧张,这导致不少女性患上了乳腺增生。据调查,80%左右的职业女性都患有不同程度的乳腺增生,中医认为,这是由于情志不畅、肝气郁结所致。专家指出,对于乳腺增生关键在于调理全身状况,放松心情,缓解紧张情绪,尤其是要有规律的性生活,美满的夫妻生活能够减少乳腺增生的发病率。

情绪紧张压力大 乳腺“胀大”难还原

在正常情况下,女性的乳房在每一个月经周期里,都会周期性地经历增生和复原的变化。乳房的主要结构大致可以分为两个部分——腺体和脂肪。临床所说的乳腺增生主要是指乳腺腺体的增生。随着月经周期的变化,腺体的体积、数量也会变化,就好像一个人的体重一样,有时胖一点,有时瘦一点,这些都是正常的生理变化。

这种“胖瘦”的变化是由于妇女体内的激素周期性变化所导致。当卵巢分泌的雌、孕激素水平发生变化,通常是雌激素水平增高,孕激素水平不足,就可以引起乳房中的乳腺导管上皮细胞和纤维组织增生,表现为经前乳房或轻或重的胀痛,经后胀痛又自然消失,这是正常的生理现象。

但是,当身体在某些应激因素的作用下,比如过于紧张、不良情绪刺激、高龄未孕、产后不哺乳等情况,就有可能导致乳房本来应该复原的乳腺增生组织得不到复原或复原不全。久而久之,正常的腺体异常增殖,便形成了乳腺增生,表现为疼痛的时间变长(不分经前和经后都疼痛),疼痛的程度加重,甚至还会出现一些囊肿和乳头溢液等症状和体征。

乳腺疼痛是信号 全身调理才重要

乳腺增生引起的疼痛,尤其是疼痛时间变长、疼痛程度加重,这表明体内的激素出现了不平衡的状况。所以乳房疼痛是身体对这种不平衡发出的一种信号,需要引起高度的重视。

目前认为,乳腺癌发生有这样的一个路径:乳腺单纯增生→乳腺囊性增生→乳腺癌。从中医的角度,这样的病情发展符合中医气滞→水停→痰淤这样一个病机变化的规律。从治疗的角度,在气滞这个阶段进行治疗最简单、效果最好,因为这是疾病的轻浅阶段。

通常来说,40岁之前的乳腺增生患者,增生主要是由于肝气郁结、气滞痰凝导致,因此治疗多采用疏肝、理气、化淤、软结等治疗原则。但在40岁之后,乳腺增生多由于肝肾不足、冲任二脉失调导致,此时再用疏肝、理气、化淤、软结药物则不适合,而应以滋补肝肾、调摄冲任为重点。所以,即便是中成药也要找专科医生辨体质,依照病情来对症用药才更加有效。

如果疼痛较明显,也可以用中医的全体调理办法来解决。目前对于女性的乳腺增生,采取中医中药加上针灸和按摩等综合治疗取得较好的疗效。

和谐性生活 有助预防乳腺增生

实际上,中医认为,肝气郁结、痰凝气滞是导致乳腺增生的重要原因,与情绪不快、精神抑郁等因素有关。事实上,乳腺本身就是一个重要的性器官。乳腺疾病和性生活密切相关,女性的性压抑可以增加乳腺小叶增生与乳腺肿瘤发病几率。假如夫妻之间有美满的关系,性生活协调和谐,则可保持心情舒畅,肝气畅达,气血调和,乳腺就不容易增生。因此,和谐的性生活是预防乳腺增生的重要积极措施。

从西医角度看,性生活也有助于减少乳房增生的发生几率。这是因为在性生活中,乳房会发生一系列周期性变化:如在性兴奋期,乳房静脉充血,体积增大,变得饱满;性高潮后15~30分钟,乳房恢复正常。这一系列的变化,对乳腺功能是一种良好的调节。一旦因为性压抑而缺乏这种生理调节,女性内分泌系统可能失调,就容易发生乳腺持续的充血肿胀,导致乳腺增生。

所以,女性一定要重视性生活,它对自己的身心健康有重要意义。因为和谐性生活的女性,怨气少,心情舒畅,这也有助于预防乳腺增生。

当“全国每6分钟就有一人被确诊为癌症,每天有8550人成为癌症患者……”这一连串冰冷数字被权威部门发布之后,人们才猛然惊醒,癌症已成为埋藏在每个人身边的定时“炸弹”。健康专家提醒,饮食与肿瘤有着千丝万缕的关系,吃错了会成为引爆癌症的“导火索”,吃对了则能起到防癌的功效。

病因——
正虚邪实导致肿瘤发病
环境和食物污染都是帮凶

癌症如此高频出现,那么它究竟是因何产生的呢?中医中有“正气存内,邪不可干”的说法,所以中医认为由于人体“正虚邪实”才导致了肿瘤发病。正虚,指正气虚弱,邪实,指邪气结聚或邪气过盛。也就是说因为邪气过盛,导致正气抗病机能低下。专家指出,“吸烟、空气污染、长期大量进食三高食品、女性晚婚晚育、工作紧张、竞争压力、生活无序等,这些都与癌症的快速生长密不可分。拿环境来说,都市接触更多汽车尾气、烟尘、经太阳照射而蒸发出致癌物的柏油马路等,都是城市空气污染的来源。汽车尾气燃烧不充分产生的致癌物质也很严重。”

另外,不健康的饮用水也是重要原因之一。癌症就是有害物质在人体细胞内外体液中的长期积累,造成细胞组织的损害,从而造成急性恶化;而癌细胞的扩散也是通过细胞体液来进行的,其他的疾病、炎症等也是由于细胞内水的有害物质引发的。我们喝的自来水在出厂、管道运输以及消毒过程中可能受到不同程度的污染,这些有毒污染物会对人体健康造成巨大危害。

提醒——
别把健康卖给时间和压力
莫用饮料代替水,多吃蔬果少生气

饮食习惯与我们的健康息息相关。据有关数据显示,有80%的人类的疾病是与饮食习惯有关的,并且在恶性肿瘤中有40%与饮食相关。因而,通过注意饮食来预防疾病就显得尤为重要。

那么,什么样的饮食原则、膳食结构才更为健康呢?专家对读者建议是,饮食要少脂、少糖、少盐,注意饮水,千万不要用饮料代替水。在肉食的选择上,要减少吃猪肉的比例,增加鱼肉的摄入量。因为猪肉的脂肪含量很高。对城市人来说,很多食品都是成品或半成品,因此要学会看食物成分标签。动物脂肪含量超过10%,糖含量超过8克,就尽量少买或不买,换脂肪含量和糖分更少的食品替代。中国营养学会推荐的膳食结构很标准也很健康,但要是你做不到那么完美,那记住一句话:“一口肉三口菜,尽量多吃水果蔬菜。”

英国时间管理专家格斯勒认为:我们正处在一个把健康卖给时间和压力的时代,不眠不休的工作是一种自杀式的生活。来自生活工作的压力、人际关系冲突、家庭琐事造成了抑郁、愤怒、忧愁等恶劣的情绪。这些情绪如果不能及时消除,会影响机体功能,免疫力下降,使癌细胞有机会在体内生存、繁殖而导致癌症。每天保持心情愉悦,保持积极心态对于预防癌症非常重要。

(深晚)

癌症已成为现代人身边的定时「炸弹」,专家指环境污染、食物污染等都是帮凶
防癌抗癌,如何「吃」才是正道?

多吃新鲜水果 少饮咖啡酒类

平时除了注意调整自己的心态和情绪,定期去医院复查外,饮食也是乳腺增生患者应当引起注意的重要方面。

(1)多吃蔬果,这些纤维素可以促使脂肪吸收减少,脂肪合成受到抑制,会使激素水平下降,从而可以有利于乳腺增生疾病的恢复。

的恢复。

(2)咖啡、可可、巧克力,这类食物中含有大量的黄嘌呤,会促使乳腺增生,因此,女士们应少吃这类食品。

(3)饮酒也被认为是乳腺病的大敌。有研究发现,女性每天饮白酒,患乳腺肿瘤的机会大幅度增加。

机会大幅度增加。

(4)此外,女性不能滥用含雌激素类的保健品或长期使用美容化妆品、健美隆乳的丰乳保健品以及更年期妇女长期过量使用雌激素,都被认为是诱发乳腺疾病的原因。(羊晚)

