



抚摸自查 少穿胸罩 心情愉快 多吃海带

给乳房上六道“保险”

丰满、挺拔、健康的乳房是女性美的标志,可生活中总有一些“不速之客”去打扰这份美丽。伴随着生活节奏的加快,乳腺疾病的发病率越来越高,而乳腺癌如今已成为城市女性健康的“头号大敌”。因此,女性对乳房的呵护要贯穿一生。本期,教你如何为乳房上六道“保险”。

第一道保险:学会乳房自查

中国医学科学院肿瘤医院内科教授袁芃指出,女性每个月都要自查乳房。自查的方法有两种:1.镜前检查。站立,双臂垂放两侧,观察乳房外形,正常的弧形轮廓是否变得不规则,有没有橘皮样的凹点,挤压时有无液体从乳头溢出。如果出现以上情况,应尽早去医院

就诊。2.躺着检查。平躺在床上,以乳头为中心,用指腹按顺时针方向紧贴皮肤做循环按摩。检查时用力要均匀,以手指能触压到肋骨为宜。如果发现有结节、包块,需去医院做进一步检查。

需要提醒的是,月经正常的女性自查

的最佳时间是在月经来潮后的第9~11天,这时比较容易发现病变,绝经后的中老年女性不受时间限制,可以随时检查。自查时不要忘记检查腋窝和锁骨位置,有些增生组织也可能会在乳房周围生长。

第二道保险:培养3种好习惯

乳房健康离不开正确的生活习惯。据美国健康日网站报道,美国癌症研究院马丁·怀斯曼博士研究发现,女性如果能坚持好习惯,可降低四成乳腺癌的发病风险,这些好习惯包括:

1.保持愉快心情。摆脱糟糕的情绪,是对乳房最及时的保护。北京天坛医院外科乳腺科主任医师王丕琳表示,长期紧张、低落的情绪会导

致乳房疼痛、包块及乳腺增生等良性疾病。如果患者本身性格内向,不会排解压力,则可能造成恶果。荷兰研究发现,乳腺癌与抑郁情绪之间有明显联系。

2.加强锻炼,保持体重。美国癌症研究院苏珊·希金博特姆教授指出,运动不仅可以预防乳腺癌,还有助于乳腺癌患者的康复。因此,建议大家每天至少做半小时运动,散步、慢跑、游泳、

跳舞等运动都可以。

3.不要趴着睡。经常趴着睡觉可能导致乳房畸形和下垂,女性的最佳睡姿是侧卧,可以在乳房下面垫个小枕头。

美国癌症研究院专家还提醒,尽量避免晚育。过晚婚育会使女性体内激素水平失衡,增加乳腺癌的发病几率。还有证据显示,母乳喂养会降低乳腺癌的患病几率。

第三道保险:多吃乳房“喜欢”的食物

和人的味觉一样,乳房也有“最爱”和“最怕”的食物,大豆、菌类、海带、坚果、鱼类等海产品以及乳制品是乳房的最爱。上海疾控中心肿瘤防治科主任郑莹表示,一项针对上海市区约5000名20~74岁的乳腺癌新发病人长达5年的随访显示,多吃豆制品能显著降

低乳腺癌复发和死亡的风险。每天吃100克白豆腐或喝500毫升浓醇的豆浆,就能获取足量的大豆蛋白。黑木耳、香菇等菌类食物能增强免疫力,有较强的防癌作用。海带中含有大量碘,可调节内分泌,降低女性患乳腺增生的风险。坚果类食物含有大量的抗氧化剂

和维生素E,既抗癌又能让乳房富有弹性。鱼类及海产品富含人体必需的微量元素,能保护乳腺。牛奶及乳制品则含丰富的蛋白和钙质,可预防乳房炎症。而高油高脂的食物最让乳房害怕,它可以改变人体内分泌环境,增加癌变几率。

第四道保险:常给乳房做保养

北京朝阳医院妇产科主任医师王素美告诉记者,胸部按摩可以增强韧带的弹性,从而达到紧实丰满的效果。按摩方法是,躺在床上,由乳房周围开始,向乳头旋转着轻按,先是顺时针方向,然后逆时针方向再按

一次,直至乳房皮肤微红,最后连续提拉乳头5~10次,早晚各1次。平时也可以做一些扩胸运动,有利于胸部健美。

哈尔滨医科大学附属第四医院整形美容科主任陈伟华还提醒,乳房的补水也

非常关键。每天用温度与体温相当的湿毛巾敷乳房10~15分钟,不仅防止皮肤干燥,还有助于乳房坚挺。淋浴时,还可用花洒冲洗按摩乳房,能加强新陈代谢和血液循环。

第五道保险:穿对内衣解放双乳

胸罩作为女人的“密友”,也会偷偷扮演乳房“杀手”的角色。武警总医院乳腺专科主任徐红告诉记者,文胸尺寸太大,会使乳房下垂,起不到托胸的作用;而尺寸太小,穿起来胸部又会有压迫感,不利于透气,严重时会影响乳房血液循环及淋巴的正常回流,胸部的“毒素”排不出去,导致乳腺炎或乳腺增生,甚至增加乳

腺癌的患病几率。因此,佩戴胸罩应该遵循以下几个原则。

首先,戴胸罩时间不宜过长,每天不能超过8小时,更不能戴着胸罩睡觉。其次,胸罩要选用棉质的。再次,在挑选内衣时,要注意胸罩的尺寸,乳房与胸罩之间的距离,要能容纳1~2个手指,并且穿起来要感觉很舒适。切记胸罩不能太

紧,特别是那些有钢托的,胸围尺寸一定要宽一些。最后,不同年龄段的女性要选择适合自己的胸罩。胸部较大的女性,内衣肩带要宽一些,否则会使肩部的承托力度不均匀,长此以往会导致背疼或胸部下垂;哺乳期一定要戴胸罩,否则胸部容易下垂;50岁后,女性切忌戴有钢托或纤维质地的胸罩。

第六道保险:高危人群定期检查

除了自我保健,乳房健康更离不开专业检查,尤其是高危人群。首都医科大学宣武医院普外科主任医师罗斌告诉记者,经过临床总结,以下几类人要特别注意:一是年长的女性,年龄越大患乳腺癌的风险越高;二是月经初潮小于12

岁,绝经年龄大于55岁的女性;三是仅生育一胎且生产时年龄高于35岁或终身未育的女性;四是一侧患乳腺癌或者曾经做过乳房手术的女性;五是绝经后肥胖或更年期接受过激素替代疗法的人;六是有乳腺癌家族史的人。另外,长期在高

强度压力下生活、爱吃高热量食物等,也是导致乳癌发生的高危因素。建议二三十岁的女性可以1~2年体检一次,40岁以上的女性最好每年检查一次。

(时报)