

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岚指出，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整，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，则可能造成恶性后果。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质。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)