



女人如花,在花一样的光阴里,乳腺和卵巢显得特别重要,因为它是女人柔美的标志,更是性感的根源。然而,在 25~49 岁女人最好的年龄阶段,乳腺疾病和卵巢疾病却频频发生:乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌、卵巢囊肿、卵巢早衰……可以说,这些疾病最伤女人心。

这些疾病最伤女人心

四大不良习惯让女人乳腺病高发

乳腺疾病如今已经成为女性生命中最大的“拦路虎”。以乳腺癌为例,《2015 年中国肿瘤登记年报》显示,我国登记地区乳腺癌发病率为 37.86/10 万,但是像北京、上海、广州等发达城市,乳腺癌的发病率已经高达 60/10 万,而且这些年其发病率还在逐年升高。

哪一类女性会是乳腺疾病的高发人群呢?专家总结多年的临床观察发现,生活节奏快、工作压力大的女性最容易罹患乳腺疾病。像银行职员、教师、会计等白领都是病人中的常见职业,这说明从事竞争性强、压力大的行业容易患上乳腺疾病。

另外,一些不良的饮食习惯也会导致乳腺疾病发生。

一周两次老火汤

一直以来,人们都认为广州人最懂生活,会保养,尤其会煲一锅老火靓汤滋养全家。然而,乳腺科专家对经常喝老火汤的做法不太认同。在广州妇女中发生乳腺溢液的比例比较高,而给这群人做乳腺镜检查时,常常会发现其乳腺管不通畅,长有乳头状瘤或者挤压乳头可以看到不少黄色浑浊液体。只要戒了老火汤,有 70%~80%的病人以上症状会消失或减少。

为什么老火汤会增加乳头溢液的风险呢?有很多老火汤里的食材具有发奶的功效,比如章鱼、黑豆、花生、乌鸡、猪脚、鲫鱼,一周喝两次这些汤水,让女性的乳腺受不了。其次,慢熬久煮的汤水营养更容易吸收,很多女人越喝越胖,脂肪堆积,身体里的雌激素增加,也容易引

发乳腺疾病。

凉茶不断 清热过度

脾胃功能不佳,不但会让人面色发黄、口唇无色干燥,还会导致失眠、腹泻、水肿等多种小烦恼,严重的也会影响乳腺,导致乳腺增生。长期喝凉茶,很容易导致脾胃虚弱。很多人一想到祛湿就要清热,完全忽略了芳香祛湿、健脾祛湿。而一味清热,让脾胃虚上加虚。

专家强烈建议,清热不必太过,以保护脾胃功能。比如,多数青菜性偏寒,吃青菜的时候,就不要只是用水烫,最好是用油炒一炒,去除青菜的寒凉。而凉茶更是不必当作常用保健品。

没事也要吃滋补品

几乎所有的乳腺病人在就诊最后都要问一句:“医生,我要吃什么补一补?”大多数病人是不需要滋补的,健康人群就更加不需要补益了。但是很多女性啥病没有,就是为了贪靓,总是想着弄一些燕窝、雪蛤、阿胶、当归吃一吃,其实这完全没有必要。而且如果乳腺病人吃这些食物,很容易导致子宫肌瘤、乳腺结节迅速长大。

长期熬夜

现代女性睡觉普遍太晚,不熬夜不习惯,尤其是年轻女性,在 12 点之前睡觉都不错了。熬夜是女性健康的一个大忌,在接诊的乳腺病患者中,30%都有熬夜的习惯,面色蜡黄、黑眼圈、一脸疲惫。实际上,睡眠不足、生理时钟混乱容易使人免疫力下降,导致乳腺肿瘤的产生。

保养卵巢 美丽一百分

对于女人来说,当达到一定年龄之后,会因为各种原因而导致内分泌失调,面部黄褐斑、乳房肿块、子宫肌瘤等也都会随之出现,一系列的妇科病也会不请自来。当内分泌失调的时候,会有五大疾病找上女人。

妇科疾病

妇科内分泌疾病很常见,子宫内膜异位症、月经不规律、痛经、月经不调等都是妇科内分泌的疾病。还有一些乳腺疾病也和内分泌失调有关,有些面部色斑也是由于妇科疾病造成的。

乳腺疾病

乳腺胀痛、乳腺增生,其主要原因就是内分泌失调。乳腺更重要的作用则是通过雌激素的分泌促进其生长发育,所以一旦内分泌紊乱,便容易形成乳腺增生及乳腺癌。

心理情绪不稳

更年期女性经常会出现一些脾气变得急躁,情绪变化较大的情况,容易出汗、脾气变坏等,这可能是女性内分泌功能出现下降导致的。

不孕

有的女性婚后多年,性生活正常,却怀孕无望。去医院检查,医生告知,先调内分泌。究其原因,大多数是因为内分泌失调,大脑皮层对内分泌的调节不灵,或是子宫内膜受损,对女性激素的反应不灵敏,反射性地影响内分泌的调节,降低了受孕成功的几率。

色素斑点

脸上突然出现了很多黄斑、面色发暗、色斑,抹了不少的化妆品也无济于事,其实这不只是单单的皮肤问题,这些色斑也是内分泌不稳定时,再受到外界刺激所致。

既然女人的内分泌如此重要,如何让其保

持平衡而不紊乱呢?女人的内分泌与卵巢密切相关,卵巢就长在子宫两侧,只有枣子这么大,别小看,作用可大着呢。卵巢是强大的法器,可以分泌雌激素、孕激素等,维系女性内分泌平衡。

在临床上有一部分女性,由于各种原因卵巢“衰老”得比较快,40 岁以前就进入了绝经期,医学上称之为卵巢早衰。女性要小心呵护自己的卵巢,避免其受伤害,这样女人就能从根本上显得比同龄人年轻,而且还能避免内分泌失调引起的各种疾病。

那么,该如何呵护卵巢,维持内分泌平衡呢?说到底,女人应该爱惜身体,爱护自己,无论是饮食、睡眠还是运动,都要以健康保养为目的,不要人为搞破坏。

1.养成良好的饮食习惯。多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物,少吃高热量、高脂肪的食物,这里强调每天 8 杯水来排毒。

2.多参加运动锻炼,加强体质。不要经常熬夜,以免破坏正常的生理规律,还要注意休息、充足睡眠;控制夜生活,积极地保证充足的睡眠。

3.避免精神过度紧张。我们要承受来自各个方面的压力,哪一种压力都需要打起十二分的精神来应对,难以彻底放松下来。这种紧张状态和情绪改变反射到神经系统,会造成激素分泌的紊乱,即通常所说的内分泌失调。女人要避免过度劳累与情绪激动,保持精神愉快,以免不良情绪影响到内分泌系统;克服日常生活中的焦虑等不良情绪,努力提高自我控制能力,尤其是避免惊、恐等不良精神刺激,导致内分泌失调。

4.注重性生活。乳腺增生等许多内分泌疾病与长期单身或夫妻生活过少等有重要关系,保持家庭和睦,夫妻生活和谐,这对维持女人的内分泌平衡也是很重要的方面。卵巢的一生,从盛开到凋零,就像女人的一生,善待自己的卵巢,就是善待自己。

(羊晚)