

性健康

早预防 早发现 早治疗

积极应对 减少乳腺癌发病几率

本报记者 周娟

11月27日,网上发布一条消息,歌手叶凡因乳腺癌去世,乳腺癌再次成为人们议论的焦点。近年来,乳腺癌以其高发率引起人们的广泛关注,来自卫生部信息统计中心的资料显示,我国乳腺癌发生率以每年3%的速率递增,死亡率增加了38.4%,成为发生率和死亡率增长最快的癌症,已成为女性恶性肿瘤中的第一杀手。专家指出,女性普遍存在的侥幸心理和对病理的无知是导致乳腺癌高发和高死亡率的重要原因。

提高认知积极预防

很多女性认为,乳腺癌导致的乳腺癌离自己很远。事实上,一位女性一生患上乳腺癌的几率是10%。乳腺癌发病率高,几乎所有的成年女性都存在某种程度的

乳腺增生。这种集体患病状态让女性在某种程度上降低了对乳腺病的警惕,并产生侥幸心理,这也是大部分乳腺癌患者就诊时已是中、晚期的重要因素。目前,乳腺癌正呈发病率上升、发病年龄下降的趋势。

专家建议,女性同胞定期进行乳房自我检查,这是发现早期乳腺癌的有效方法。研究表明,乳房自我检查有助于发现小的或淋巴结阴性的乳腺癌,建议成年妇女应每月进行一次乳房自我检查。如果患上乳腺良性疾病,应及时到乳腺专科就诊,在专科医生的指导下给出一个较为合理的诊断和治疗方法,以减少癌变的机会。

日常生活中养成良好的生活作息习惯也可以减少乳腺癌的发病几率,平时要避免过量吸烟,最好不要



(资料图片)

吸烟,要避免过量或长期服用一些可能造成致癌危险的药,如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂、止吐药、降压药和安眠药等。经常性地锻炼身体。临床研究显示,每周坚持4次体育锻炼,患乳腺癌的危险可减少50%。体育锻炼还可以避免造成免疫功能下降的肥胖、激素失衡等。要注意饮食,多食用植物油,少食最好不食动物油和人造奶油。多吃活鱼、水果和蔬菜,多喝茶和少量饮酒。

科学治疗避免误区

乳腺癌的治疗目前仍以外科手术为主。对早期乳腺癌手术后采用合理的多学科综合治疗已被证实能提高乳腺癌治愈率,减轻不良反应。但部分患者对乳腺癌尤其是乳腺癌的早期发现及早治疗的认知严重缺乏,而且误区很多。

过去人们习惯地认为乳腺癌多发于中老年女性,与年轻人关系不大,很多年轻女性往往忽视乳腺健康检查。专家提醒,年轻女性同样会发生乳腺肿瘤,尤其是已婚、已育的年轻女性,母系家庭中有得过乳腺癌的,曾患过一侧乳腺癌的妇女,35岁以上才生育的妇女,40岁以上未婚未育等妇女要引起高度重视。注意每年到医院进行一次检查和定期进行自我排查。

另外,一些人认为切除乳房后就等于彻底去除了病根,今后不会得乳腺癌了。值得注意的是,切除了乳腺癌并不意味着永远告别了乳腺癌,除了要注意日常保健外,科学的做法是:做了保乳手术的患者在前三年内每半年要复查一次,三年后进入稳定期改为每年复查一次;单侧乳房切除的患者每年至少检查一次,避免另一侧乳房发生新的癌变。

藏在身边的乳腺癌间谍

即使明确的乳腺癌危险因素不清楚,但是我们知道它的主要危险因素。大多数女性认为有高危因素不一定得乳腺癌,然而许多人连高危因素是什么都不知道。在所有重要的危险因素中最重要的是渐渐增长的年龄和乳腺癌家族史。对于一个患有良性乳腺肿块的女性,其危险性增加很小,而对于一个以前患有乳腺肿瘤或者卵巢肿瘤的女性则其危险性增加很多。

如果一位女性的母亲、姐妹或者女儿已经患有乳腺癌,那么她患此病的几率是平常人的2-3倍,尤其是她的一级亲属会受到影响。专家目前已经证实家族性乳腺癌有两个易感基

因——BRCA1和BRCA2。大约200个女性中有一个会带有此基因。带有此基因的女性仅仅是易患乳腺癌而不是一定会患乳腺癌。

一般来说,年龄超过50岁的女性比年龄小点儿的更有可能患乳腺癌,亚非女性比高加索女性在绝经前更有可能患此病。

乳腺癌和激素之间的联系渐渐变得明朗。专家们认为:女性分泌的雌激素越多,她就越容易患有乳腺癌。雌激素能够使细胞分裂,细胞分裂越多,就越有可能在某种程度上分裂为异常细胞,很有可能变成癌性的。

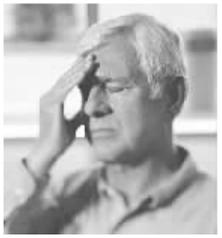
在一个女性的一生当中,她会周期性的分

泌雌激素和孕激素,这种分泌现象受月经开始和结束的年龄、月经周期的平均时间及她生第一个孩子的时间的影响。如果一个女性在12岁之前就有月经,30岁之后才生孩子,55岁之后才停经或月经周期比平均的26-29天长或者比平均时间短。最近的信息显示避孕药中的激素可能不增加患乳腺癌的危险性。一些研究显示绝经后的激素替代治疗可以增加患病风险,尤其治疗时间超过5年的。然而相关委员会还没有考虑这一点。大剂量的放射性治疗也是一个危险因素,但是小剂量的乳房X线照射大多数不会有危险。

老年保健

老人的快乐四法

延年益寿是每个老年人的梦想,而保持乐观正是长寿的重要因素之一。美国长寿专家提出4条有助保持快乐心情的好习惯。



1.常打电话

美国加利福尼亚大学流行病学教授特里斯说,保持长期的友谊,对维持快乐心情和身体健康大有好处。而仅仅通过打电话与朋友聊天就让血压降低也不是什么奇怪的事。此外,每周至少参加一次社交活动的人,思维会更敏锐,并有预防心脏病的作用。

2.记录愉快时光

记录下愉快的事能够提神。加利福尼亚大学的研究显示,写下所有值得感激的事的人在将来一周会更乐观,对他们的生活也会更为满意。不过,这也不要做得过火。有研究显示,那些一周写1次感恩日记的女性,比那些每周3次的人更觉得幸福。因此,要找到适合你的次数,以免让它成为负担。

3.多做好事

美国心理学专家索尼娅博士的研究显示,一天做5件好事能使人变得幸福和安宁。当然,做好事不必事先计划,一些举手之劳和微不足道的小事就会让你得到意外的回报。如果你很难每天做足5件好事也不必烦恼,索尼娅博士指出,做到本性善良就有收获。

4.回忆过去

每周抽出一些时间,写下或录下,甚至只是在心里回忆过去的重大事件。美国长寿中心主任巴特勒说,可以以不同的时间段来撰写你的人生史:大学时代、新婚之始、职业生涯、初为人母(父),写下每个人生阶段的胜利、失误以及对未来的教训。

回忆不好的时光与回顾美好时光一样有用。因为很多事情只有在若干年之后,你才能发现,那次“损失”为你开启了另一扇门,并最终解开心中结。魏辉

如何选择适宜老年人吃的水果

秋冬季节,各种各样的水果都应及时上市了,有些老年人在这时也会比以往多食一些水果,以补充体内的水分和维生素,但老年人由于内脏器官衰老,导致各生理功能减弱,如消化能力差、肠蠕动减慢、胃黏膜萎缩、胃酸过量等。所以,要有选择地吃水果。

原则:少食多餐

老年人一次不宜进食大量的水果,可采用“少食多餐”的吃法。对患有不同病症的老年人应吃不同的水果。

经常胃酸的老年人不宜吃李子、山楂、柠檬等含有有机酸较多的水果。

经常便秘的老年人不宜多吃柿子,因柿子含大量柿胶,应该多吃桃子、香蕉、橘子等,因为这些水果有缓下作用。

经常腹泻的老年人可适当吃些苹果,因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的老年人,不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果,因为吃了这些水果会增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病的老年人,不但要少吃糖,同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果,以免糖尿病加重。

患有肝炎病的老年人应多吃些含维生素C较多的水果。

可多吃草莓

另外,老年朋友不妨可以多食一些草莓,因为草莓是高营养水果,是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者。抗氧化剂维生素C、E可防御机体细胞膜遭受氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”;防范或减少由于内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退化性老化。草莓中还富含叶酸,它可防治“营养性贫血细胞型贫血”(大细胞性贫血)及皮肤瘙痒或出血。

王明谦

男性健康

频洗桑拿 洗掉“精”华

桑拿浴是种兼具时尚又能保健的休闲方式,一身透汗之后全身放松、疲劳尽消,所以不少工作紧张的人士颇好此道。然而医学专家警告说,频繁出入桑拿却可能成为男子不育症的元凶。在桑拿浴的发源地芬兰,男子不育症的发生率就相当高,这和当地人爱洗桑拿不无关系。

能产出正常的精子,精子对温度的要求比较严格,必须在低于体温的条件下才能正常发育,而桑拿浴的温度却要比体温高出许多,不利于精子生长,或造成精子活力下降过多导致不育。临床统计,男子不育症中有相当一部分人是由睾丸温度高于正常温度所致。天津阳光男科医院不孕不育诊疗中

心刘玉明主任提醒说,对于未婚未育的男士,除了桑拿不宜多洗之外,其它能够使睾丸温度升高的因素都要尽量避免,如长时间骑车、泡热水澡、久坐不动、穿紧身牛仔裤等。

当然,也不是说就绝对不能洗桑拿,偶尔为之也不妨。如果已经生育,大可放心享受。桑拿对人体还是有一定保健作用:它能够加快血液循环,使全身各部位肌肉得到完全放松,达到消除疲劳焕发精神的目的。同时,由于身体反复冷热干湿冲洗,血管得到不断收缩与扩张,能达到增强血管弹性、预防血管硬化的效果。同时它对关节炎、腰背痛、支气管炎、神经衰弱等都有一定保健功效。

李进

洗澡六不

1.饥饿时不洗澡。

人在饥饿的情况,血糖水平最低,无法保证洗澡时所需要的热量消耗,所以,饥饿时洗澡容易出现头昏眼花,甚至休克等症。

2.出汗时不洗冷水澡。

因为冷水会过份刺激神经末梢,使毛孔突然收缩,容易发生毛细血管痉挛等症。运动后浑身出汗时洗澡,还是宜用热水。

3.泡浴时间不宜过长。

如果夏天泡浴超过1小时,冬天超过半小时,会使皮肤毛细血管过分扩张,血液过多地流到体表,会使大脑缺血。脑血管硬化、高血压及心脏病患者甚至还会出现休克现象。

4.饭后不宜洗澡。

饭后洗澡不但对食物的消化,还会加重心脏的负担。

5.不宜用碱性强的肥皂洗澡。

碱性强的皂液或肥皂比普通洗衣皂,会使皮肤表层失去微酸性,降低皮肤杀菌作用。所以洗澡应选用硼酸浴皂等中性肥皂或浴液。

6.酒后不洗澡。

酒后洗澡,体内储存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉,因而糖含量大幅度下降。同时,酒精抑制肝脏正常活动,阻碍体内葡萄糖储存的恢复。加上洗澡出汗失液,容易引起有效循环血容量不足,而导致虚脱。

疾病预防

秋冬换季防治疾病

本报记者 郑磊

近日秋、冬季节更替,受冷空气南下影响,可出现温度骤降的情况。记者通过几家医院走访,提醒市民注意预防以下季节病。

病毒性腹泻

病毒性腹泻是由病毒引起的一种感染性腹泻,潜伏期多为数小时至3天,临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠道症状,部分病例可有发热;临床类型可表现为呕吐型和肠炎型两种,肠炎型严重者可出现脱水。感染对象以幼儿、学龄儿童和小学生为主。主要通过食用污染的水源、食品传播感染。日常应注意饮食卫生;养成饭前便后洗手等良好个人卫生习惯。

流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,流感潜伏期短,一般为1-2天。临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身痛、软弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。本病病程一般3-4天。婴幼儿、老年人及免疫功能低下者可并发肺炎。主要通过飞沫传播,传染性强、传播迅速,易在集体单位流行。冬季正值接种流行性感冒疫苗最佳时期,建议患有慢性病、体



弱者、老人和儿童等及时接种流行性感冒疫苗进行预防。

普通感冒

成人多为鼻病毒引起普通感冒,起病较急,初期有咽干、咽痒或灼热感,发病同时或数小时后,可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕等症,2-3天后变稠。可伴咽痛,有时由于耳咽管炎使听力减退,也可出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声嘶、咳嗽等。一般无发热及全身症状,或仅有低热、不适、轻度畏寒和头痛。受凉、穿衣太少、过度疲劳等是诱发因素。

流行性出血热

流行性出血热是由流行性出血热病毒引起的自然疫源性传染病。主要传播媒介为老鼠。在流行季节,如一旦发现突然高热、“三红”(面红、颈红、胸部红)和“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)及皮肤黏膜出血点等流行性出血热症状者,应及时去医院就诊。

病毒性肝炎

病毒性肝炎指分别由甲型、戊型病毒性肝炎病毒引起的肠道传染病。临床上主要表现为发热、恶心、呕吐、肝区痛、肝肿大,可伴有黄疸症状。各年龄组人群对甲、戊肝均易感。甲、戊肝传播方式主要通过水、食物和日常生活接触。市民食用生、半生海产品,食用无证食品,个人卫生习惯差等都是感染甲、戊型病毒性肝炎的主要危险因素。市民在平时应注意个人卫生和饮水卫生。

心理诊所

如何控制情绪

情绪上的偏激,是做人处世的一个不可小觑的缺陷。

现实生活中,不能正确地对待别人,就一定不能正确地对待自己。见到别人做出成绩,出了名,就认为那没有什么了不起,甚至千方百计诋毁贬损别人;见到别人不如自己,又冷嘲热讽,借压低别人来抬高自己。处处要求别人尊重自己,而自己却不去尊重别人。在处理重大问题上,意气用事、我行我素、主观武断。像这样的人,干事业、搞工作,成事不足,败事有余,在社会上恐怕也很难与别人和睦相处。

偏激的人看问题总是带着有色眼镜,以偏概全,固执己见,钻牛角尖,对人家善意的规劝和平等商讨一概不听。

不理。偏激的人怨天尤人,牢骚太盛,成天抱怨生不逢时,怀才不遇,只问别人给他提供了什么,不问他为别人贡献了什么。偏激的人缺少朋友,人们交朋友喜欢“同声相应,意气相投”,都喜欢结交博学而又谦和的人,老是以为自己比对方高明,开口就梗着脖子和人家抬杠,明明无理也要揽三分的主儿,谁愿和他打交道?

所以偏激的人大多人缘很差。性格和情绪上的偏激是一种心理疾病。它的产生源于知识上的极端贫乏,见识上的孤陋寡闻,社交上的自我封闭意识,思维上的主观唯心主义等等。对此,只有对症下药,丰富自己的知识,增长自己的阅历,多参加有益的社交活动,同时,

还要掌握正确的思想观点和思想方法,才能有效地克服这种“一叶障目,不见泰山”的偏激心理。

一个人有主见,有头脑,不随人俯仰,不与世沉浮,这无疑是值得称道的好品质。但是,这还要以不固执己见,不偏激执拗为前提。无论是做人还是处世,头脑里都应当多一点辩证观点。死守一隅,坐井观天,把自己的偏见当成真理至死不渝,这是做人处世的大忌,如果不认真纠正这种“关羽遗风”,就很有可能使自己误入人生的“麦城”而转不出身来。

