

注重保健预防 呵护女性健康

3月8日是全世界女性的节日。现代社会,无论在商界、政界、学术界,都可以见到她们为理想而奋斗的身影。女性在外不仅承担着社会责任,在家里还要承担家庭责任,她们所承受的压力是巨大的。因此,对女性的健康要求就会更高。怎样做一个健康美丽的女性?有哪些疾病需要提前预防?3月7日,市妇联邀请河南科技大学第一附属医院医学硕士、硕士生导师薛秀珍,为女性朋友讲述女性保健与常见病的防治,让女性朋友在日常生活中从细节入手预防常见病,注重科学保健。



薛秀珍教授为女性朋友讲述女性保健知识与常见病的防治。

□文/图 本报记者 王艳彬

1 妇科检查比美容健身更重要

恶性宫颈肿瘤(宫颈癌)是最常见的妇科恶性肿瘤,占女性恶性肿瘤第二位(仅次于乳腺癌)。在全球范围内,每年约有20万女性死于宫颈癌。我国每年新发现的病例为13.15万,当宫颈癌的症状出现三个月后就诊者已有三分之二为癌症晚期。不过,宫颈癌可以治愈,但要早期发现。

薛秀珍说:“宫颈癌的早期症状和信号有不正常的阴道出血,如非经期出血、性交出血、停经后出血,甚至运动后出血等;白带增多,初期可无异常气味。后期白带异常,可以混有血性,伴有恶腥味;下肢痛和局部痛,特别是合并有前两种症状之一者。”

防治宫颈癌,关键在于早期发现。薛秀珍向大家介绍了早期发现宫颈癌的方法:主

要是宫颈细胞学筛查,建议已婚妇女每年进行一次或每两年一次的宫颈刷片检查。最好做LCT或TCT(液基细胞学)诊断。通过检查可发现无临床症状的宫颈癌、早期癌、癌前病变。欧洲妇女宫颈癌筛查50年,宫颈癌发病率降低30%,病死率降低50%。

薛秀珍推荐最佳筛查方案为高危型HPV检测+液基细胞学TCT。一般筛查方案为高危型HPV检测+宫颈涂片。

“女性进行妇科检查比做美容和健身更重要。”薛秀珍说,发现HPV感染并非一定得宫颈癌,只是要严密随访,加强筛查;宫颈HPV感染后,无有效的药物治疗,要及时筛查;发现CIN时,表明宫颈癌前病变,及早治疗宫颈癌可以治愈,不必过于担心。

2 乳腺癌早期治愈率高达97%

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,据资料统计,发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%,通常发生在乳房腺上皮组织的恶性肿瘤。该病的早期治愈率可高达97%,进展期后治愈率却只有40%左右。所以,乳腺癌及时自查很重要。

如何进行自查呢?薛秀珍现场教给大家自查的方法:女性直立镜前脱去上衣,在明亮的光线下,面对镜子对两侧乳房进行视诊,比较双侧乳房是否对称,注意外形有无大小和异常变化。其异常体征主要包括:乳头溢液、乳头回缩、皮肤皱缩、酒窝征、皮肤脱屑及乳房轮廓外形有异常变化。然后,

举起左侧上肢,用右手三指(食指,中指,无名指)指腹缓慢稳定、仔细地触摸乳房方法(见图4A、4B、4C)在左乳房做顺或逆向前逐渐移动检查,从乳房外围起至少三圈,直至乳头。也可采用上下或放射状方向检查,但应注意不要遗漏任何部位。同时,一并检查腋下淋巴结有无肿大。

除了自查,在日常生活中,怎样预防乳腺癌呢?薛秀珍告诉女性朋友,要采用低脂高纤维饮食,经常按摩乳房,不吃高盐食物,防止肥胖慎用激素类药物,不用或少用口服避孕药,顺其自然做母亲,自查乳腺,早期发现,及早就医,保持良好心态。

3 减肥不当可导致骨质疏松

“导致骨质疏松的第一大原因竟是减肥塑身。”薛秀珍说,“美国一份健康杂志曾对数千名30岁以上的女性进行了调查,发现她们中间高达82%的女性其实已开始出现某种程度的骨质疏松,或已有骨质疏松的危险。她们平时不饮用牛奶,偏食素食,营养不合理,致使体内摄钙不足;每餐进食量少导致体重过轻,由脂肪转换的雌激素量在减少。体内缺钙及雌激素水平长时间下降,加速了骨骼钙质的丢失,引起骨质疏松症。”

不爱晒太阳也会导致骨质疏松。薛秀珍

发现,现代年轻女性总是千方百计地避开阳光,生怕脸上的皮肤受到一点损害。然而,阳光中的维生素D对于身体吸收钙质有着非常重要的作用。一旦缺乏将会导致体内钙质严重不足,身体不得不通过释放骨骼中的钙质来维持血钙水平,结果导致骨骼钙质流失而变得疏松。

预防骨质疏松补钙以食补为主,坚持每天喝两杯牛奶,多吃奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱等含钙丰富的食物,晒太阳和户外活动也有利于钙的吸收和利用。

■人物介绍

薛秀珍,河南科技大学第一附属医院医学硕士、硕士生导师,河南省生殖医学专业委员会、围产医学专业委员会,“河南省五一劳动奖章”获得者、河南省优秀医学鉴定专家。从事妇产科临床及教学工作27年,熟练诊治妇产科各种疑难病症,主要研究方向为生殖内分泌、不孕症及高危妊娠,组织指导抢救了大量的产科疑难急危重症病人,治愈了大量的不孕患者,近年来又致力于女性产后盆底肌肉的恢复研究。



图 4A

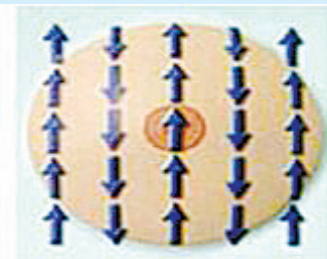


图 4B



图 4C

4 科学膳食平稳度过更年期

薛秀珍说:“女性的前半生一直在为他人奉献,更年期则应更加自我关爱。女性是否健康和快乐,不仅仅取决于客观条件,还取决于自己的感受。更年期决不意味着烦恼和忧虑,随之而苏醒的还有女性蛰伏的力量和创造力。可称为女性的第二春。”如何平稳度过更年期呢?薛秀珍给了几点建议。

首先要保持良好的心态,加强体育锻炼,广泛培养兴趣。应该及时掌握有关更年期的心理知识,如能正确对待和注意保健,大多数是可以潜隐而缓慢地渡过,切忌孤独,避免无病呻吟。

其次,通过科学的膳食也可以摄取一定的激素,这样有助于健康、平稳地度过更年期。

“富含生物类黄酮的食物是调节更年期综合征的首选食物。”薛秀珍说,“如大豆、鲜亚麻籽、牛奶、豆腐、青豆等,大豆类食品还可以缓解乳腺瘤的症状,减少乳腺增生,膳食中至少要有一种这样的食物。”

薛秀珍建议,处于更年期的女性每日食用的水果和蔬菜应不少于250克,每周食用两次鱼类食品。需要注意的是,应限制食盐的摄入量,一般每天不超过6克;樱桃、谷类、葡萄皮以及橘子、柚子表皮后面的白色海绵状物质都含有丰富的生物类黄酮,可以适量多吃一些。

5 送给中年女性八条锦囊

为了使中年女性维护身心健康,保持旺盛的精力和体力,薛秀珍送给中年女性八条锦囊妙计。

第一,一分为二看待衰老过程。

第二,积极用脑,接触社会,保持精神健康。

第三,对生活充满乐观。

第四,用你的思维和行动积极调整人格——例如敌意、悲观想法、自我封闭,这些都与早死和早残有关。

第五,培养健康的幽默感,获得幽默帮助,看看幽默书或喜剧。

第六,饮食健康,定期锻炼。

第七,充分表达感情。

第八,不要在中年考虑“退休”,要去找自己喜爱的工作,生命中每一天都不要停止工作,你可能希望从为某公司或另一个人服务的工作岗位上退休,但仍需要在生命中的每一天,都找到你感兴趣的事情来做——不论是否有报酬。

1.请您开讲

健康、养生、维权、科普、亲子、国学、鉴藏、社科、法治、投资、理财……如果您在某一方面有独到的见解,或者在某一领域有一定的造诣,请与我们联系。

2.请您点题

如果你想听哪位专家的讲座,或想了解哪方面的内容,可及时向我们说说你想法,我们愿竭诚为您服务,尽力为你安排。

3.敬请光临

如果你想现场聆听专家的真知灼见,并与专家面对面交流,请与我们联系。

4.敬请关注

微博:新浪、腾讯微博,搜索关注@漯河晚报;微信:添加公众号lhwbpt;电话:15839581210。