



预防乳腺癌 体检很重要

乳腺癌是让女性痛苦不堪的一种乳腺病，危害妇女身心健康，其致病因素比较复杂，如治疗不及时或治疗不当，就可能发生病变，随时导致生命危险。

预防乳腺癌，体检很重要。预防乳腺癌一个是自诊，自诊最好每月1次，1个乳腺触摸约2分钟左右，一般在月经后的5天~10天内检查较好。若发现肿块较硬，特别是无痛性肿块边不光滑，可结合钼靶检查确诊。另一个是做乳腺钼靶后医生进行触诊，目的是提高诊断率，若触诊肿块大，片肿块小，乳癌诊断符合率达94%。若触诊肿块和片大致相仿，如没有肿块钙化，可根据恶性钙化的征象来诊断。

目前，早期乳腺癌筛查诊断多用乳光超，也称为乳腺检查的PET-CT。它通过激光断层扫描，非侵入式无创光谱分析技术，采集乳腺局部组织代谢信息，进行定量分析，发现病变早期新生毛细血管的异常变化，充分利用激光对血红蛋白的高敏感性以及超声的空间成像，更全面地获得乳

腺肿瘤的诊断信息。乳光超系统将先进的DOT成像技术与成熟的超声技术融为一体，可早期诊断癌变。良好的光学敏感性，能够探测到肿瘤发生早期的新毛细血管变化而引起的组织局部血液参数的变化。智能化后处理系统。一键智能快捷识别肿瘤边界，智能量化肿瘤以及与肿瘤性质密切相关的指标参数。

治疗乳腺癌的方法因人而异，根据病情的不同，治疗的方法也不尽相同。一旦确诊是乳腺癌，应该与医生讨论每个程序的利弊，再决定什么治疗方法最适合，一般有手术治疗、放疗、化疗等。

王丹

简介



陈红娜，市六院肿瘤内科主任，主任医师，毕业于河南医科大学；漯河市科学技术带头人、漯河市“五一劳动奖章”获得者；擅长恶性肿瘤的诊断及综合治疗、运用体腔热灌注疗法治疗难治性胸水、腹水、内科各系统疾病的诊断和治疗。

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址：漯河市八一一路东段83号
急诊科：5962087 病人服务中心：5966002

图片新闻



6月1日，市妇幼保健院（市三院）举行了“关爱矮小 青春童行”义诊，并举办了儿童生长发育知识科普讲座及跳绳比赛等活动。图为儿童生长发育知识科普讲座现场。

梁煜 摄

如何缓解痛经



资料图片

很多女人都会痛经，但每个人的痛经程度不同，有的人只是稍有不妥，有的却会痛到无法走路，女人痛经到底该如何缓解？

1. 保暖

许多痛经症状是由于寒

冷引起的，在经期就需要格外注重腹部、腿部、足部的保暖。也可通过喝热水、喝红糖水等方法加热身体，能扩张血管、加快血流，进而减轻疼痛。

2. 按摩

很多女生都有这个习惯：大姨妈来时用热水袋敷在腹部或者贴上暖宝宝，这样确实能减轻痛经。保持体温能明显减轻痛经痛感。就会感觉疼痛少一些。这种体质属于虚寒，平时可适当按

压“三阴交”和“太冲”这两个有利于活血行气的穴位：其中“三阴交”位于小腿内侧，足内踝上缘三指宽的位置。“太冲”则位于足部的背侧，大拇指与第二个脚趾的中间。出现痛经或小腹疼痛时，按摩此两穴可有缓解症状。

3. 饮食

均衡饮食，比如少吃过甜或过咸的食物，多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉。临睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶能减轻痛经痛苦。另外，香蕉中富含维生素B6，稳定情绪，而且能减轻腹部疼痛感，痛经感觉不适可以多吃一些香蕉。

据健康网

多吃四种食物助排毒

1. 多吃海带

海带含有丰富的微量元素，可以补充人体缺少的多种营养物质，日常生活中喜欢吃海带的人身体相对健康。海带中有一种叫褐藻酸的物质能吸收人体肠道中的放射性有毒元素锶，可以有效地将锶排出体外，有助于身体健康。海带同时也对有毒元素镉也能起到促排作用。备孕阶段适当吃海带，对健康受孕有帮助，怀孕之后女性也可适当吃海带。

2. 多吃猪血

很多女性害怕猪血不干净等原因而不吃猪血，其实猪血有很好的促排毒作用。日常生活之中，每隔一周最好吃一至两次猪血，猪血中的血浆蛋白在消化分解过程中可产生解毒物质，将有毒物质经肠道排出体外。猪血除了有吸尘的好处，还有清肠、通便的作用。

3. 多吃苹果

苹果含有丰富的维生素、粗纤维，有促进肠胃消化，排出人体毒素，提高身体免疫力等功效，有助女性身体健康。备孕期女性可以多吃苹

果，有助于身体排毒的同时，还有美容养颜的效果。

4. 多吃豆类食品

豆类食品含有丰富的纤维质，能吸收肠道内的水分并与废物一起排出，更能分解脂肪以及抑制脂肪的集聚，是排毒瘦身的不二选择。无论你是吃红、绿、黑、黄等豆子，还是豆浆、豆腐等豆制品，排毒瘦身的效果都很好。一周之内至少吃两次豆制品，有利于加快毒素排出。

据健康网

老人跳舞须避开“雷区”

老年人跳舞讲究乐在其中，但要避开一些“雷区”。

1. 切忌空腹或饱餐后跳舞

空腹跳舞容易出现运动性低血糖。而饱餐后立即跳舞会影响消化功能，可能导致胃肠疾病的发生。所以不要吃完饭马上就跳广场舞，饭后一小时跳舞比较合适。

2. 跳舞切勿贪快

跳舞前要先做5分钟~10分钟的热身运动，如慢跑、拉伸。运动时循序渐进，不要突然增加强度和运动量。感到累的时候停下来休息几分钟。

3. 不要酒后跳舞

酒后兴起而舞会使心跳加速、血管扩张，可能诱发心绞痛、脑溢血。

4. 不穿硬底鞋

老年人跳舞最好选择有较好缓冲、支撑、保护功能的鞋子，如运动鞋或鞋底稍厚、较软的皮鞋。

资料图片

化冻后的胰岛素 千万别再用

胰岛素是很多糖尿病患者的必备药品，作为蛋白质类激素，胰岛素保存时对温度的要求较为严格。适合的胰岛素保存温度是2摄氏度~8摄氏度，所以如果购买较多数量的胰岛素可以放置于2摄氏度~8摄氏度温度的冰箱保鲜层中，在这种环境下，胰岛素的生理活性可以保持2年~3年。

胰岛素不能经受低温，这是因为冻结冰会使胰岛素蛋白质结构被破坏，失去

药效，有些病人还会出现过敏反应。即使解冻，胰岛素也不能用了。因此，一旦发现胰岛素已经结冰，则应该丢弃，换用新的胰岛素，以免造成血糖不可控制的增高。

需要提醒的是，在用冰箱储存胰岛素时，一定要把胰岛素放置于冷藏室中，而不是冷冻层中。同时，尽量不要把胰岛素紧贴冰箱的内壁，这是因为有些冰箱的内壁温度较低，容易导致胰岛素结冰。

据健康网