

## 防乳癌 衣食住行 皆学问

33岁的姚贝娜因乳腺癌复发病逝之后,让不少有乳腺问题的年轻女性都感到了一丝紧张。乳腺癌是危害女性健康的一大杀手,而年轻女性更因为雌激素分泌旺盛而更成为乳腺癌侵袭的对象。其实,在平时的生活,不仅要注重体检和自检,同时也应该在衣食住行上多加关注,远离致癌的因素,保证自己的健康。

### 当心过紧文胸也能穿出乳腺癌

乳腺癌的致病因素很多,你可知就连小小的文胸也会成了杀手?长时间穿戴勒紧胸部的胸罩不利乳房保健,其原因来自两方面,一是没有戴合适的胸罩,二是戴的时间过长。调查指出,世界上80%的女性戴着不合适的胸罩,胸罩卡紧胸部会影响乳房部分淋巴液的正常流通,久而久之会使乳腺的正常细胞发生癌变。

对此,有专家指出,虽然胸罩本身不会导致乳腺癌,合理佩戴乳罩还能保护乳房,避免乳房下垂,但戴不合适的胸罩及佩戴时间不合理,则可能导致乳房淋巴系统循环不畅,肯定不利于乳房健康,有可能与乳腺癌的发生有一定关系。

因此专家建议,在佩戴胸罩时:1.选择大小、面料、束缚力等合适的胸罩;2.穿戴不宜过紧或过于狭窄;3.睡觉时不宜佩戴;4.尽量减少每日佩戴的时间,最好不超过12小时;5.尽量少戴没有肩带的胸罩。女性保养乳房,应从内衣上选取穿戴上做起,这不仅可修正乳房的形状,还能降低乳腺癌的风险。

### 防癌还得注意日常生活饮食

日常的饮食习惯对于女性乳房的呵护很关键!女性尤其要注意饮食搭配,比如多食大豆、小麦等谷物杂粮,银耳、黑木耳、香菇等菌类食物,鱼类及海产品,牛奶及乳制品等。

除了豆类、牛奶之类的食物以外,芦笋当中的维生素A和维生素C是番茄的两倍,而且含有一种丰富的组织蛋白,这种组织蛋白是能有效抑制了癌细胞生长。而胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素则会被摄入人体之后能转化成维生素A,维生素A也是能维持人体的上皮组织的正常结构以及功能,使致癌物质难以侵犯,又能刺激肌体免疫系统,调动肌体的抗癌能力,同时又可影响致癌物质的代谢,与致癌物质有生物抵抗作用,尤其适宜乳腺癌的防治。在水果类方面,则应该多进食一些葡萄、猕猴桃、柠檬、草莓、柑橘、无花果等,它们不仅含有多种维生素,还含有抗癌和防止致癌物质亚硝胺合成的物质,能有效预防乳腺癌的发生。

### 适量运动能降低患乳腺癌风险

乳腺癌发病的主要机制是雌类激素水平异常增高。和30年前相比现今的雌类激素水平异常,有相当一部分就是由于运动不足所造成。这不仅解释了在物质生活不断提高的背景下为什么乳腺癌来势汹汹,另一方面,也预示着当前的乳腺癌有相当一部分是可以运动来预防的。

体重过重会导致患病的几率增加,同时还会降低治愈的几率,而过轻的体重,也会减弱我们身体的抗病能力。因此,将你的体重维持在一个健康的水平,有利于防止乳房疾病的发生。有关调查显示,跑步可以预防乳腺癌。女性锻炼身体时宜多采取跑步和走路等方式,尤其是处于发育年龄段女孩多运动,能有效降低成年后乳腺癌发病风险。所以,号召大家运动的同时,女士可别粗心,自己的私家车里有害物质释放也是乳腺癌的潜在因素。所以,还是迈开双腿,多运动吧!

本报记者 刘佳

## 2015 规划全年“健康大计” 打造身心“最健康”

伴随着冬的脚步,2014年悄然离去,充满希望2015年即将到来。

新年新气象,要有健康的生活新方式。

也许你知道拒绝暴饮暴食,早睡早起是科学的养生方法,

也许你更知道,科学运动,拒绝压力,

提升幸福感等等也是一直追求的生活。

而在这些健康生活方式的前提之下,

最重要的是不要忽略体检的重要性,不要遇到问题习惯“扛”,

时刻警惕,防止健康亮红灯。

在这新年伊始的时刻,

你是否一如既往地关注自己和家人的身心健康?

在计划工作与生活的同时,给自己和家人做一个健康体检吧!

# 喜迎羊年



### 20-30岁年轻女性套餐

胃痛、经痛、便秘让人苦恼——任性和不顾后果是青春的记号,然而这些年轻的女孩也许不知道,今天的放纵实际上是在透支着未来的健康。

**体检处方:**建议做生化检查(包括肝肾功能、血糖、血脂、尿酸等),心电图(看有无心肌缺血、心律失常等心脏问题),胸片,B超(包括肝胆脾胰子宫等)乙肝两对半,乳腺检查,一年应体检一次。

### 30-40岁都市白领套餐

乳房胀痛、腰酸背痛时来犯——压力大30岁卵巢就早衰,30多岁的女性至少70%存在亚健康状况。

**体检处方:**工作压力大让不少女性提前衰老,这个年龄段是很多女性人生的分水岭,结婚、生育、工作上的冲刺几乎都在这个阶段完成。生活的担子越压越重,而身体各项指标却开始从健康的顶峰逐渐下坡而一些疾病如宫颈炎、慢性盆腔炎等在非急性期没有明显症状,不容易被发现,建议半年到一年体检一次。

### 40岁以后品质女性套餐

潮热、失眠、月经失调……问题一箩筐——按照国际上的标准,女性更年期从41岁开始,在往后的20年里,女性都可能会受到不同程度更年期综合症的困扰,最常见的是月经紊乱、失眠、脾气焦躁、骨质疏松、全身疼痛……从而引起的高血压、糖尿病、高脂血症、颈椎腰椎问题、肠胃道疾病等都会陆续“登门拜访”,让人防不胜防。由于疾病已经正面来袭,生活习惯、营养、运动方面的调理就更为重要。

**体检处方:**由于这个时期宫颈癌、癌前病变出现很多,建议增加宫颈细胞检查,尤其是宫颈类患者及性交出血的病人,更应该加强警惕,应半年体检一次。

### 全家VIP健康套餐

过去“过年不进医院”的客观观念正在悄悄地改变,现在的年轻人更愿意带着全家老人和小孩到医院做一次全面的健康体检,毕竟健康才是最重要的,也是羊年工作生活顺心的一个大前提。

**体检处方:**现代人大多都处于一种亚健康状态,很容易患上骨质疏松、高血压、脂肪肝等疾病。医生建议,体检最好一年一次,但有糖尿病、肝病之类疾病的人就最好半年做一次。

### 温馨提示

为感谢广大女性朋友对甘肃玛丽亚妇科医院的信任和支持,甘肃玛丽亚妇科医院在即将到来的春节之际,为广大女性朋友提供了多样化体检套餐和各科室的就诊服务,如需了解更多体检套餐详情,

请拨打咨询热线:  
**0931-8888888**

