

■ 女性话题

“三早”+ 定期检查 减轻乳腺疾病危害



陈晓旭、汪明荃、秀兰邓波儿、姚贝娜等中外影视歌明星，以及“滴滴打车”总裁柳青等，都是曾经受过乳腺癌侵袭的女性，她们中间有人已经去世，有些正在与疾病作着顽强的斗争。中国乳腺癌目前发病人数占全球的15%，每年新发病例数约19万，已成为女性恶性肿瘤发病率第一位。而女性朋友对乳房的定期检查、早预防、早发现、早治疗是避免乳腺疾病侵害的最直接途径。

乳腺导管堵塞等情况，发生乳汁淤积，造成细菌繁殖；或在乳头破裂、畸形或外伤情况下，细菌逆行进入乳房扩散至乳腺，引起感染。

新妈妈们要学习科学的母乳喂养方法，最好在分娩后30分钟内给宝宝喂奶，刺激乳汁分泌；除白天哺乳外，夜间喂养有利于分泌更多泌乳素；保持乳头卫生，用温开水清洗，防止乳房挤压、损伤；乳汁分泌不足或乳房胀痛，可轻轻按摩；及时排空乳汁。一旦发现乳房红肿、疼痛，要及时就治治疗。

“三早”+ 定期检查 积极应对乳腺癌

乳腺癌的形成主要有以下几大诱因：激素水平的改变、精神压力过大、晚婚晚育少哺乳、月经初潮晚或绝经迟、饮酒、肥胖等。近年来，年轻乳腺癌发病人数明显上升，但早期可能没有任何症状。

乳腺癌其实并不可怕，只要做到早发现、早诊断和早治疗，生存率将在80%以上，而晚期乳腺癌的5年生存率仅有30%-40%。加强定期体检，尤其40岁以上女性更要每月自查，每年进行专业的临床检测。自查主要观察乳腺外观，如乳头有无异常分泌物、乳房的大小、性状有没有异常改变、有没有触及包块、双侧乳房是否对称、乳房的皮肤有没有改变（如橘皮样变）等。此外，25-55岁的女性最好每年到乳腺专科做1次乳房B超，能筛查出绝大多数的乳腺癌。如有放射接触史者、有明确遗传倾向者等高危因素，不管年龄大小，每年需进行1次乳腺检查。通过以上手段可以早期发现乳腺癌并及时治疗，提高生存期或生活质量。

杭州第一人民医院乳腺外科
主任医师 刘坚

乳腺增生、纤维瘤 发病率高恶变率低

乳腺增生又叫小叶增生，好发于中青年，多由于体内雌激素及孕激素分泌不平衡所致。而乳腺纤维瘤在20-25岁之间的年轻女性比较多见，一般为圆形或椭圆形，尚无有效药物进行治疗，只能采取手术方式。

乳腺增生和乳腺纤维瘤是女性最为常见的乳腺疾病，但其恶变的概率却很小，乳腺增生95%为单纯性增生，不会恶变；只有极少数导管上皮高度不典型增生，才有可能恶变。只要养成良好的生活习惯，按时体检，及早发现及早治疗，可避免不良结局的发生。

乳腺炎多发于产后 母乳喂养要注意

乳腺炎多见于初产妇哺乳期。由于哺乳方法不当、乳汁流出不畅、

哺乳期 最好用工具避孕

为了母婴健康，哺乳期妈妈一定要注意避孕，更要讲究避孕方法。常见的口服避孕药可以通过乳汁对宝宝造成影响，所以不能采用。哺乳期内推荐工具避孕，如用避孕套或放置宫内节育器。

男用避孕套简单方便，但要注意使用前先将顶端的小囊排出空气，在射精后生殖器尚未软缩之前，按住套口与其同时撤出。

放置宫内节育器也是哺乳期常用的避孕方法，一次放置如果合适的话，作用时间可达8-10年。常用宫内节育器有环形金属节育器、T形带铜节育器、含药活性节育器等等。其中，金属单环或T形带铜节育器更适合哺乳期女性。

放置节育器对放置时间有要求。如果产后月经已经恢复，则在月经干净后7天以内；如月经未恢复，则应排除妊娠后才可放置。正常阴道分娩者可在产后三个月放置，剖宫手术后半年放置为佳。有生殖器炎症、生殖器肿瘤或畸形、子宫口过松、重度撕裂、重度狭窄、恶露未干或不规则阴道出血等，则不适合放置宫内节育器。

放置前先到正规医院检查以排除禁忌症。术后如有少量阴道出血及下腹不适为正常现象，如有出血多、腹痛甚至发热等应及时就诊。术后一周内避免重体力劳动，两周内避免性生活和盆浴，保持外阴清洁。定期行B超或X线检查随访。

济南市工人医院 张乾

长假遇经期 注意保暖免受寒

国庆长假即将来临，今年长假共有8天，令很多人欢呼雀跃，不少女性有外出旅行或回老家探亲的准备。可是，若旅途中刚好遇上“大姨妈”，该如何应对呢？

避免长时间剧烈运动 女性月经期间要注意休息，若长时间剧烈运动可能使经血从子宫逆流回盆腔，造成子宫内膜异位，引起痛经，建议进行长距离的徒步旅行和登山时，尽量选择交通工具和缆车。

注意保暖避免受寒 出门在外旅游，避免淋雨、趟冷水，不要长久呆在潮湿阴凉的地方，更不能进行游泳等活动。若身体受寒，则易气血凝滞，可导致月经失调或痛经。

卫生巾要勤换 经期卫生巾要勤更换，建议每隔2个小时换一次，因为经血中有丰富的营养物质，易成为细菌大肆滋生的“培养基”。有时候在旅行中可能难找到洗手间，所以建议女性朋友在碰到洗手间时就及时更换。

避免辛辣生冷食物 经期食用辛辣生冷食物容易引起盆腔血管收缩而引起经血量过少甚至突然停止。如果不注意避免这些不良刺激，时间长了会发生痛经或月经紊乱。

在外出行时女性要格外注意公共场所物品的卫生情况，最好选用蹲式马桶，要淋浴不要盆浴，以免细菌感染发生炎症甚至性传播疾病。

湖南省第二人民医院 刘莉

超过60岁 不用再补雌激素

更年期激素补充治疗是目前缓解绝经相关症状的治疗办法。采用激素补充治疗能够调节月经周期、减少每天潮热次数，减轻潮热程度，减少盗汗，减轻阴道干燥和性交疼痛，改善精神状况和躯体健康。使用激素补充治疗更长时间，还会有远期获益，如增加骨矿物质密度，减少骨质疏松或骨折的发生，降低血压，调节血脂，降低心血管疾病发生的风险。

女性使用激素补充治疗并非生命需求，而是一种提高生活质量的需求。绝经不会对女性的生命有所危害，但直接影响到女性的生活质量。因此，60岁以下的女性，在排除激素使用禁忌症的情况下，出于改善生活质量的目的，可在医生指导下，考虑激素补充治疗。而60岁以上或进入老年的女性，机体各方面耐受力逐渐变得更弱，如雌激素水平高的话有引起乳腺癌和子宫肌瘤的可能，因此不宜再补。

广州医科大学附属第三医院
妇科主任医师 生秀杰

准妈妈补充叶酸 靠吃果蔬远远不够

叶酸缺乏是造成孕妇流产、死胎的重要原因之一，也是造成患儿终身残疾的主要原因之一。因此，准妈妈都应适当补充叶酸。

适量叶酸的摄入可有效降低胎儿遭受神经管缺陷的风险，比如脊柱裂，尤其是在怀孕的头10周。但由于每个人身体中叶酸的含量不同，有的准妈妈对叶酸的需求更高些，因此叶酸补充量的多少，需要根据检查结果，严格遵医嘱进行补充。

对于备孕女性来说，应从备孕开始主动补充叶酸，至少从提前3个月开始，并且整个孕期都要坚持服用。对于大部分准妈妈来说，

日常饮食中注意多吃含叶酸量高的食物，可以多吃燕麦、蛋黄、西兰花、动物肝脏、胡萝卜、猕猴桃、牛奶等叶酸含量高的食物，有一些食物的维生素C等含量也很高，还有利于叶酸的吸收。

有些人认为是药三分毒，怀孕期间应该少吃药，因此不想补充叶酸片剂，期望通过食物补充叶酸，这种理解是错误的。很多果蔬中虽含有叶酸，但叶酸属于维生素的一种，十分容易流失，一旦加热，流失就会加快，甚至长时间存放也会造成叶酸流失。因此，每天吃很多果蔬其实是不够补充叶酸的。

钱伟