



明日就是国际劳动妇女节,《健康周刊》编辑特在此向各位女神道一声:节日快乐!在这个特殊的日子里,本刊集纳了有关女性健康的科普知识以飨读者,也希望全社会关爱女性,关爱女性健康。

●乳腺健康

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,但如果能够及时发现和治疗,大多数乳腺癌患者是可以治愈的。

1.什么是乳腺癌?

乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤,近年来发病人数一直位列我国女性新发恶性肿瘤之首。目前乳腺癌病因尚不完全明确,但通过控制高危因素可降低乳腺癌发病风险。

2.乳腺癌有哪些典型症状和体征?

乳腺癌典型症状及体征表现:乳房区域无痛性肿块、乳头溢液、皮肤改变、乳头乳晕改变、腋窝淋巴结肿大等。

3.乳腺癌高风险人群有哪些?

- (1)有乳腺癌或卵巢癌家族史;
- (2)月经初潮过早(<12周岁)或绝经较晚(>55周岁);
- (3)未育、晚育及未哺乳;
- (4)长期使用外源性雌激素;
- (5)活检证实患有乳腺不典型增生;
- (6)绝经后肥胖;
- (7)长期过量饮酒等。

4.如何降低乳腺癌发病风险?

提倡适龄生育和母乳喂养。提倡健康生活方式。积极治疗不典型增生等乳腺高危病变。

女性在每个月的经期后1周,可以通过自检和医生检查等方式,了解自己的乳腺情况,如有异常及时就医。

5.国家乳腺癌筛查项目包括哪些内容?

包括乳腺体检、乳腺彩色超声检查,如果初筛结果异常,后续可能还需要接受乳腺X线检查、乳腺活检及组织病理检查等。

●生殖健康

2023年1月,国家卫生健康委同教育部、民政部、财政部等部门联合制定和印发了《加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)》,旨在建立多部门联动的宫颈癌综合防

控工作机制,加快推进我国宫颈癌消除进程,保护和促进广大妇女健康。

和普通癌症不一样的是,宫颈癌是唯一明确病因的恶性肿瘤。超过90%的宫颈癌都是HPV病毒感染引起的。宫颈癌作为最常见的妇科恶性肿瘤,其高发年龄呈现双峰特征,分别是30岁至35岁、45岁至55岁,且近年来其发病率有年轻化趋势。女性一旦得了宫颈癌,生活质量、健康状况将受到严重威胁。

1.患宫颈癌后的症状

(1)阴道出血 早期多为接触性出血;中晚期为不规则阴道流血。出血量根据病灶大小、侵犯间质内血管情况而不同,若侵袭大血管可引起大出血。

年轻患者也可表现为经期延长、经量增多;老年患者常为绝经后不规则阴道流血。一般外生型较早出现阴道出血症状,出血量多;内生型较晚出现该症状。

(2)阴道排液

多数患者有阴道排液,液体为白色或血性,可稀薄如水样或米泔状,或有腥臭。

晚期患者因癌组织坏死伴感染,可有大量米汤样或脓性恶臭白带。

(3)晚期

根据癌灶累及范围出现不同的继发性症状。如尿频、尿急、便秘、下肢肿痛等;癌肿压迫或累及输尿管时,可引起输尿管梗阻、肾盂积水及尿毒症;晚期可有贫血、恶病质等全身衰竭症状。

2.宫颈癌高发人群是哪些?

有过性生活的女性都有患宫颈癌的潜在风险,高危人群包括:

- 高危型HPV持续感染者;
- 过早发生性行为的女性;
- 多性伴或性伴有多性伴的女性;
- 早婚、早孕、多孕、多产的女性;
- 个人卫生习惯不好的女性;
- 免疫力低下、免疫抑制的女性;
- 有宫颈癌家族史的女性;
- 其他,如长期口服避孕药、吸烟、营养不良等。

3.如何预防宫颈癌?

宫颈癌的预防措施主要有:

- (1)远离危险因素 长期口服避孕药、家族遗传、妇科检查器

械造成的伤害会增加宫颈癌发病的风险。如果你符合以上条件,一定要做好定期检查。

(2)定期检查

一般建议有性生活之后开始每年检查1次,如果连续3年阴性,可以3年检查1次。

宫颈癌筛查包括TCT和HPV检查。一般建议有性生活之后开始每年检查1次,如果连续3年阴性,可以3年检查1次。

如果每年都检查可以更准确一些,一直检查至绝经以后,绝经以后可以适当放宽检查间隔时间,一般要终生检查。

(3)重视宫颈慢性疾病的防治

积极治疗宫颈糜烂、宫颈不典型增生等疾病。

(4)及时接种HPV疫苗

目前临床上主要针对宫颈癌预防HPV感染的疫苗,主要有国产2价疫苗、进口2价、进口4价和9价疫苗。

●心理健康

现代社会竞争激烈,工作和家庭压力巨大,容易导致情绪波动、忧郁和焦虑等问题。

为了让每一位女性能够摆脱负面情绪,保持良好健康的心理状态,美国心理卫生学会提出女性心理健康的十大要诀,供大家参考:

- 1.对自己不过分苛求;
- 2.对他人期望不要过高;
- 3.不要处处与人争斗;
- 4.在遇到挫折时,应该暂时将烦恼放下,去做些喜欢的事;
- 5.适当让步;
- 6.帮助别人,不仅使自己忘却烦恼,还可体现自己存在的价值,更可以获得珍贵的友谊;
- 7.找人倾诉烦恼;
- 8.与人为善,多交朋友,少树敌人,心境自然会平和;
- 9.娱乐是消除心理压力的最好方法,方式并不重要,最重要的是要心情舒畅;
- 10.知足常乐。

●饮食与运动

合理的饮食和适度的运动不仅有益于保持身材,还有助于预防许多疾病,例如糖尿病、高血压等。因此,女性们应该注意饮食结

构和平衡营养,同时加强体育锻炼,保持良好的身体素质。

1.合理的饮食

改善饮食习惯最简单的技巧就是多吃蔬菜、水果,多在家做饭,以及多种食材合理搭配。

每餐可以尝试从以下五种食物组来改善日常饮食:

(1)水果和蔬菜

增加蔬菜的种类和食用量,建议每餐摄入量要达到总食物量的1/2。保持每天吃200g以上的新鲜水果。

(2)蛋白

吃不同类型的含蛋白质的食物,包括海鲜、瘦肉、家禽、鸡蛋、豆类、坚果和豆制品。

(3)谷物

将摄入谷物的1/2替换成糙米、全麦面包或全麦面食等全谷物。

(4)乳制品

女性每天应该摄入300毫升乳制品,乳糖不耐受者可以替换成低脂原味酸奶或低脂奶酪。

2.适度的运动

(1)慢跑、健步走

慢跑、健步走是最基础也最适合女性的运动,其可以促进人体血液循环加强新陈代谢,还能燃烧脂肪达到减肥的目的。

(2)打羽毛球、网球

打羽毛球和网球的效果比较相似,都通过跑动、跳跃、挥臂来达到减脂塑形的效果,同时可以提高心肺功能,增强身体的柔韧性和协调性。

(3)游泳

游泳属于有氧运动,可以锻炼身体各个部位,增强心肺功能,长期性的游泳有利于塑造身形,提高抵抗力及免疫力。

(4)健身操、瑜伽

跳绳或瑜伽能加速新陈代谢、塑造形体,能给女性带来优雅气质、轻盈体态,同时也能增强身体力量和皮肤弹性。

(5)滑雪、滑冰

滑雪滑冰能够对神经系统进行全方位的锻炼,在带来速度享受同时,也锻炼了人的平衡能力、柔韧性和协调能力。

来源:健康报、湖南疾控、南宁疾控、巴马县疾病预防控制中心、湖南省人民医院健康管理中心、乐山市妇幼保健院

健康科普

关爱女性 从健康开始

这些健康知识你知道吗?

热点关注

著名女歌手“16连蹲”引发全网挑战

医生:不建议模仿!

王姿懿 王鹏 罗文淇

最近,麦当娜在2001年世界巡回演唱会上的一段视频又被网友挖了出来,视频中麦当娜踩着10厘米的高跟鞋连做16个蹲跳,大开大合的动作让观众看了感觉心肺跟着燃烧,也有不少网友及健身博主纷纷尝试仿效麦当娜进行“16连蹲”。

其实,这个看上去特别酷特别厉害的“16连蹲”,在医生看来是不建议盲目模仿的,这样的动作对普通人来说很容易受伤。浙大二院骨科副主任医师刘安告诉记者,人在站立时,双脚承受总重量是体重的5倍,也就是体重50公斤的成年人,双脚承受力约250公斤左右。浙大二院骨科副主任医师刘安说:“面积越小,压强会越大,本来是我们整个足底接触地面,现在变成很小的足尖接触,整个身体重量都会集中在脚尖上,有些核心力量不够的患者,可能会出现肌肉撑不住,长时间下来就会损害我们的足部。”医生表示,麦当娜演唱会上做的“16连蹲”,对普通人来说难度相当大,危险也很大。

刘安说:“在16连蹲过程中,膝关节和髌骨都是在不停屈伸,膝关节从伸直到底屈曲有一个挤压的过程,在这个过程中,膝关节中间有半月板这样一个垫片,这个垫片会跟着膝关节的活动而动,如果长时间活动不当就会导致半月板被挤压。”

医生提醒,模仿这类“网红”动作一定要量力而行,运动前做好拉伸,平时适当进行锻炼,增强关节周围肌肉力量和关节稳定性。若出现不适,请及时停止,否则容易造成胸闷、呼吸困难、头晕等问题,还很容易伤害到膝盖与脚踝。

据“杭州综合频道”微信公众号

健康提醒

这些眼病最爱“欺负”女性

在这个乍暖还寒的时节,养生保健成为女性朋友间的热门话题。其中,一些好发于女性的眼部疾病也悄悄找上了门。今天,成都市第七人民医院的眼科主治医师王蓉,就跟大家科普一下春季最喜欢“欺负”女性的三种眼部疾病。

干眼症

1.为什么女性更易得干眼症?

人人都有爱美之心,不少女性朋友有佩戴隐形眼镜的习惯,且在日常化妆时偏爱重点描画眼妆。但是,长时间佩戴隐形眼镜会使泪液蒸发过快,容易造成眼干;女性的睑板腺与男性相比,腺体分泌也偏少,佩戴隐形眼镜和画浓重的眼妆,也会让双眼更干涩;再加上女性激素分泌,情绪波动较男性更大,也会导致泪液分泌较男性偏少。这些都是加重女性干眼症的重要因素。

2.如何预防干眼症?

首先应注意保持工作、生活环境的湿度;其次可以坚持热敷双眼,打开睑板腺,促进腺体分泌,减少泪液蒸发;最后是注意眼部补水,可以使用人工泪液,保持眼部湿润。

闭角型青光眼

1.什么是闭角型青光眼?

闭角型青光眼是由于眼球前房角变窄、关闭,眼内的房水排出受阻所致。根据其临床过程分为急性和慢性两个亚型。急性闭角型青光眼病情发展快,症状明显,往往眼有明显的胀痛、虹视,明显的视物模糊,还会伴随同侧头疼,严重者会出现恶心呕吐等表现。而慢性闭角型青光眼往往没有明显的眼部不适,或仅有短暂的虹视及轻度视物模糊。如果不及时就医,反复发作后会导致视力严重损害直至失明。

2.为何女性更易患急性闭角型青光眼?

春季气温变化较大、气压不稳定,人们的情绪容易波动,眼压受到这些因素的影响,过度波动,容易导致急性闭角型青光眼的发生。

眼压的升高是由于排泄的房水通路不畅所致,而女性的房角较男性更窄,前房较男性更浅,更容易出现房水阻塞的情况。同时,女性因生理原因,情绪与男性相比更容易激动,所以女性患急性闭角型青光眼的概率高于男性。

3.注意预防,如有症状及时就诊

首先要注意监测眼压,其次要保持情绪的的稳定。

如果出现视物模糊、看灯光时有红绿彩圈,或者还出现头痛、恶心、呕吐等现象,一定要及时就医,因为青光眼造成的视功能损害是不可逆的。

过敏性结膜炎

1.如何判断是否患有过敏性结膜炎?

春天,花粉和颗粒性物质增多,极易导致过敏性疾病的发生。过敏性结膜炎主要表现为眼红、眼痒,有异物感,结膜囊分泌物增多等。通常过敏性结膜炎会反复发作,脱离过敏原后会自行缓解。

2.女性为何更容易患过敏性结膜炎?

女性因为体质原因,过敏性疾病的发生率普遍较男性更高,因此患过敏性结膜炎的概率也就偏高了。

3.如何预防和治疗过敏性结膜炎?

如果你是过敏体质,在春季就要注意清淡饮食,避免经常食用辛辣、刺激的食物。日常生活中尽量避免用手揉眼,揉眼容易加重过敏症状。如果已经出现过敏性结膜炎症状,可以对眼睛进行冰敷或冷敷,减轻过敏引起的不适感。最后可以使用一些抗过敏药物,如抗过敏滴眼液或抗过敏口服药均可。

据“成都市第七人民医院”订阅号

公益广告

关注女性 关注健康

—— 株洲市卫健委 株洲日报宣

