

# 三八节,我们一起了解女性健康

本报记者 吕增霞 通讯员 李丽艳

## 最可怕的两癌——宫颈癌、乳腺癌

“宫颈癌、乳腺癌发病率逐年提高,并呈年轻化趋势,已成为威胁女性健康的主要恶性肿瘤。”东营市第二人民医院妇科主任刘秀梅介绍,广大妇女尤其是农村妇女,受经济条件、传统观念等影响,自我保健意识不强,以致疼痛等症状十分明显时才去医院就诊,很多确诊时已到中晚期,贻误治疗时机。

市二院妇科主任教大家一招在家进行乳腺癌自检的手法,一般最佳时间是在月经结束一周后,因为月经前或经期由于乳腺生理性充血,腺泡增生和腺管扩张等组织变化,使乳腺组织肥厚,影响检查效果。如果月经周期不规则,最好在每月的同一时间进行自检。站在镜前,两手上举过头或自由垂下,观察两侧乳房形状是否平整对称,有无凹凸不平;乳头是否有糜烂、分泌物和皱缩。仰卧,左肩稍垫高,左手放在头上。然后伸出右手,以乳房内侧与乳头为中心,触摸左侧乳房各部分,注意有无硬结、肿块、疼痛点,尤其注意上外侧部分,触摸时注意手要平面移动,不要将乳房捏起,以免造成假象。同样方法用左手触摸右乳房。注意双侧腋窝和锁骨上窝,触摸有无肿大的淋巴结。

市二院每年在大王镇启动农村妇女“两癌”免费检查项目,每三年为一周期,每年为大王镇35—64岁适龄农村妇女进行“两癌”免费检查,每年检查约4500余人,查出乳腺癌患者约4%,宫颈癌患者约5%。

## 重度痛经需就医

月经,是女人的专利。女人的这一生理特征贯穿其生命的二分之一。在这漫长的几十年里,月经总是不离不弃,准时到访,给女人带来了很大的困扰。而很多女性,自初潮开始,“痛经”就一直伴随着她们,那种痛是男人终其一生都体会不到的,在最痛的时候真是觉得生不如死。

当然,影响女人健康的因素有很多很多,但痛经对有些女性朋友来说,是一件最心悸的事。市二院妇科主任刘秀梅提醒女性朋友们,重度痛经应该去正规医院进行较全面的妇科检查,尽量找出痛经的原因。首先在思想上打消顾虑,树立信心。经期注意保暖、保持大便通畅(减轻盆腔充血)不吃过度刺激的食物。平时可根据自身情况使用中药调理,还可以使用针灸、理疗等多种方法治疗。

## 乳腺增生逼近大龄未婚女性

乳腺增生这是最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。乳腺增生可发生于青春期后任何年龄的女性,但以30~50岁的中青年妇女最为常见,主要临床特征为乳房肿块和乳房疼痛。

虽然乳腺增生是25~40岁育龄女性常见和高发疾病,临床表现为周期性的乳痛,但是,年龄较大而未婚未育、没有哺乳过及有精神抑郁的女性,也很容易得上这种疾病。刘主任提醒大家,即使结婚了都应该认真对待这个问题,应该经常定期检查。

愿广大女性朋友增强自己的保健意识,掌握女性健康技能,让自己拥有一个健康的身体。

### 相关链接

## 补血补气的食物有哪些 不做“冷血女人”

手脚冰凉、头晕贫血、月经不调是“冷血女人”的症状,女性一旦有了这些症状之后,也就表明身体在发出求救的信号,是需要补补血了!补血补气的食物有哪些?一看见分晓。

1、红米:红米中含有丰富的蛋白质,因此可以补充大量消耗的体力,将身体维持在一个正常的体温上,做一个“热血的女人”。其中红米还富含铁质,故有补血及预防贫血的功效。

2、南瓜:南瓜中含有体内必须的氨基酸、钙、锌、铁、钴、磷等等,钴可以帮助血液中的红血球正常运作,锌会直接影响到红血球功能,铁质是制造血红蛋白的基本微量元素之一。

3、胡萝卜:日本人将胡萝卜当做人参,因为胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,胡萝卜素对补血有很强大的作用。我们可以每天准备一碗菠萝汤,帮助自己补血补气。

4、龙眼肉:龙眼肉是孕妇和产妇最佳的补血补气食物,龙眼中含有维生素的A、B,葡萄糖和蔗糖和大量的铁质。我们可以直接购买新鲜的龙眼当做水果吃,也可用干龙眼煮汤喝,但是龙眼有很大的火气,不宜过量。

5、红枣:红枣是补血食物中当之无愧的王者。红枣性暖,可以改善体内血液循环,红枣还可以增加血液中红血球的含量,让你脸色红润万人迷。



## “东医青年”学雷锋日义诊活动

3月5日上午,东营市人民医院团委与医务社会工作科联合开展了“学雷锋义诊”活动,来自机关、内科、外科、妇儿五官团总志的志愿者们参加了活动。东医青年志愿者为社区居民发放有关健康保健方面的宣传手册、宣传画、宣传单等,讲解相关的防病知识,并耐心的为前往咨询的群众解答疑难、进行义诊。据统计,共发放宣传资料800余份,接受咨询和免费体检的群众近百人。

本报记者 吕增霞 摄影报道

## 市立儿童医院小儿呼吸科专业 加入全国儿童哮喘病例管理

本报记者 吕增霞 通讯员 宋青

2015年2月,市立儿童医院小儿呼吸专业在东营地区率先通过筛选,加入到全国儿童哮喘病例管理,(也称“杏树林”病历管理),市立儿童医院是东营市唯一一家加入其列的医院。

2015年全国哮喘病例比赛,是通过病例征集和比赛的形式,收集哮喘和过敏性鼻炎中的优秀治疗案例(全国仅同意申请加入42家地市级医院)。目前,市立儿童医院还积极参与“金话筒奖”的竞争行列,开启了儿童喘息性疾病的全国统一管理,规范化、个体化治疗。

## 柚子虽好,请勿贪吃

本报记者 吕增霞 通讯员 王维波 王芸

柚子是盛产于福建地区,富含大量的水分。在干燥的冬天,吃柚子可以补充人体水分,且热量低,不用担心长胖。柚子含有许多营养成分,其中维生素C含量高,可预防感冒,美容肌肤。富含大量的钾离子,钾离子摄入体内能促进钠离子的排出,如此可以改善由于食盐摄入过多而引起的高血压问题等。此外,柚子还有利于调节血脂、血糖的作用。

但柚子虽好,不能贪吃。柚子的活性成分能够抑制肝药酶的活性,柚子汁包含抑制细胞色素P450 3A4的一种或更多成分,可增加经过该酶代谢的药物血浆浓度。因许多药物都需要经过肝药酶的代谢最终排出体外。如果服用这类药物的同时吃了柚子,药物不能被代谢而在体内大量蓄积,可能引起药效过强,影响治疗,甚至会出现不良反应。柚子可与下列常见药物可发生反应,应引起重视。

如服用调脂药阿托伐他汀、洛伐他汀等降脂药期间吃柚子,患者发生肌肉疼痛、横纹肌溶解的可能性会增大。服用降压药硝苯地平降脂药期间吃柚子或喝柚子汁,好比用药过量,使血压骤降,引起头晕、心慌、乏力。柚子会增大镇静催眠药地西洋、咪达唑仑等药物引起眩晕和嗜睡的可能性,高空工作者和司机用药期间尤其要注意。柚子会阻碍女性对避孕药的吸收,服用了避孕药的妇女如果在性生活后食用柚子,可能会导致避孕失败。为安全起见,服用相关药物前三天和服药后都应避免大量吃柚子或喝柚子汁。

## 为什么要拔除智齿

本报记者 吕增霞 通讯员 邱宏亮

智齿是指16岁以后萌出的或尚未萌出的第八颗牙,由于人类在进化过程中颌骨体积变小,于是往往无足够的颌骨空间得以让智齿萌出,而造成智齿萌出后其位置和方向的异常。智齿不但无咀嚼功能,而且存有一系列的危害或潜在危害,故尽早拔除是为上策。

由于萌出不全,其后侧的牙龈覆盖其部分牙冠形成冠周袋,积存食物和细菌,可造成局部软组织经常发炎,疼痛难忍,甚至导致开口受限而进食困难。有的

人消了炎、不疼了、能进食了就不愿拔除,结果再次发炎而症状愈加严重。

大多数智齿前倾阻生,即呈45度左右角顶在第二磨牙上,两个牙冠形成一个夹角而嵌塞食物,时间久了,第二磨牙形成龋坏直至牙髓炎而剧疼。另一个后果是前倾的智齿持续加力于第二磨牙,使其形成牙周炎而疼痛松动,不得不拔除第二磨牙,或须拔除这两颗牙,而咀嚼功能严重受损。

有的智齿虽然萌出方向大致正常,

但与第二磨牙的接触点不正常,以嵌塞食物,并且刷牙时不易刷到此处间隙,而极易造成第二磨牙龋坏而缩短其使用寿命。

现在有许多人认为:牙只要不疼就无须治疗或拔除,这种观点是不正确的。因为如果疼了就表明已经对正常牙齿甚至机体造成不可逆转的损害,此时再拔也难以挽回智齿造成的损失。

据统计,50%的人有智齿的存在,在16岁左右陆续萌出。由于此牙刚萌出时

牙根尚未完全形成易于拔除,并且此时拔除智齿避免了造成第二磨牙及机体的损害,可以说尽早拔除是最佳治疗方案。古人讲:不治已病治未病,乃此道理。

许多人虽然知晓智齿的危害和必须拔除的道理,但是因怕疼迟迟不愿为此牙就诊。其实只要局麻,完全拔牙几乎无疼感,这是许多拔牙者的体验,因此担心拔牙疼是没有必要的,不拔的话更会发