

女性乳房出现肿块是癌吗?

更年期女性 锻炼有讲究

注意五大原则



更年期是女性重要的生理周期之一,也是女性一生中的特殊时期,在这个时期女性生理上各个部位都开始走向衰老,所以更年期女性一般表现为心烦气躁,头昏乏力。为了保证女性更年期生活过得更好,生活中应当增加适当的运动。

那么更年期女性锻炼要遵守哪五大原则呢?

1.持之以恒

人到中年以后,大多不愿活动。在认识到体育锻炼的重要性后,就持之以恒,坚持到底;特别要克服“三天打鱼,两天晒网”的情况,才能收到良好的体育锻炼效果。

2.循序渐进

在进行体育锻炼时,要遵循由小量活动逐渐增大运动量的原则,因为人的体力、耐力、灵巧度等都是逐步提高的。人的内脏器官、功能活动也需要一个适应过程,不能急于求成,应以不产生疲劳为度。

3.动静适度

无论何种运动,必须使全身各部肌肉、骨关节等都能得到锻炼,但过度的运动,对健康是不利的,容易引起疲劳,甚至造成内脏或躯体的伤害。所以在运动时应注意适当休息。所谓动静适度,应以“轻、柔、稳”为原则,在体育锻炼初期,宁少勿多,宁慢勿快,逐渐递增。在运动时,应避免快速、旋转或低头的动作,或者有可能跌倒的动作。人过中年,不宜参加带有竞赛性或突击性的紧张活动,也不适宜长时间进行过于单调的重复劳动。

4.运动时间

早晨空气清新,精神饱满,是锻炼身体的最好时间。刚吃完饭,不宜马上进行活动,应休息1~2小时后,才适宜锻炼。

5.运动前后注意事项

运动前,应先做准备活动,可以防止突然剧烈活动造成的心慌、气促、晕倒等现象。运动后,应进行整理活动,使身体逐渐恢复到正常状态,以有利于全身脏器的调整,也可预防对身体不利的因素发生。

更年期饮食 的四个原则

一、控制热量,预防肥胖

更年期女性应控制饮食量,宜选用低热量、低碳水化合物及低脂肪的饮食。每日250~400克主食,以米、面、粗粮、豆类、薯类为首选。

二、低盐、低脂饮食

更年期女性饮食应清淡,每天食盐应控制在6克以内,肉类食物应控制在50~75克,食用油在25克以内,尽量选择植物油。

三、增加钙的摄入量

为预防骨质疏松症,更年期妇女要多吃含钙量高的食物,如牛奶、酸奶、豆制品、海带等。同时要补充维生素D,以增强钙的吸收。

四、补充B族维生素

更年期女性有时会出现神经、精神方面的症状,如情绪波动、记忆力减退、心慌失眠等。应多吃富含B族维生素的食物,如粗粮、豆类、坚果、瘦肉等。

乳房摸到有肿块!被吓哭的妹子们肯定马上想到可怕的乳腺癌。据统计,在中国每20个女性之中就有一个乳腺癌患者,尤其是近年来,其发病率有增无减。难怪妹子都会特别担心。中山大学附属第三医院甲乳外科主任医师刘仁斌指出,不少良性乳腺病也会以肿块的方式给女性一个“信号”,比如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤等。女性不必过于恐慌,建议先去医院进行确诊。

1.摸出肿块:很是担心!

白领小张,今年25岁,她洗澡时摸到自己乳房有肿块,担心患了乳腺癌,几天睡不好觉,周末休假马上去看医生。像小张的担心,刘仁斌表示临床太多了。据了解,中国过半的女性会有乳腺肿块或结节,但大多数肿块和结节并非癌症,有四种常见疾病需加以鉴别——

乳腺增生:分为小叶增生结节和囊肿。结节的肿块形状不规则,常常为多发性的,呈片块状、结节状或条索状,与皮肤和深部肌膜不粘连;囊肿则边界明显,质地较软。乳腺增生局部会有轻度到中度的触痛,肿块可随月经周期变化,常在经前疼痛感明显,肿块变大,月经过后疼痛感减轻,肿块及结节也随之有所缩小。

乳腺炎:多发生于哺乳期女性。但发

生在非哺乳期乳腺炎当中,浆细胞乳腺炎如今较为常见,这种乳腺炎是乳腺的一种慢性非细菌性炎症。常伴有乳房胀痛、红肿,乳房常常可以摸到硬块,病情进展后可能形成乳腺脓肿。

乳腺纤维瘤:这是最为常见的乳腺良性肿瘤,多发于青年女性,40岁之后少见。肿块多为规则的圆形,一般直径不超过4厘米,质地切实,边界清楚,活动度大,与皮肤无粘连。乳腺纤维瘤没有痛感,而且纤维瘤的增长速度缓慢,一年之内增长在5毫米之内属于正常现象。

乳腺癌:在较早期时通常无明显疼痛或不舒适感。乳腺癌肿瘤生长速度快,表面不光滑,质地坚硬,界限不清,不易推动。这种肿块往往一经发现就已经较大,到晚期时局部皮肤出现溃烂、浸润,出现疼痛。它可导致乳头内陷,并发生腋窝、锁骨上淋巴结及脏器转移,危及生命。

2.问诊肿块:会癌变吗?

乳房里摸到的肿块会“癌变”吗?刘仁斌指出,年轻女性日常摸到的肿块,绝大多数属于乳腺增生和乳腺纤维瘤,也是临床患者最关心的话题。

观点1:

绝大多数乳腺增生不会癌变。

他介绍,乳腺增生是最常见的乳腺良性疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。

据调查约有80%的女性都有不同程度的乳腺增生,多见于25~45岁女性。其主要症状以乳房周期性疼痛为特征,尤其在经前疼痛加剧,月经后疼痛减退或消失。

对于乳腺增生,部分病人发病后数月甚至1~2年后可自行缓解,多不需治疗。目前治疗乳腺增生基本为对症治疗,尚无特效药物。女性只需定期到乳腺专科做B超检查,是可以早期防治乳腺癌的。

观点2:

乳腺纤维瘤是临床上最常见的乳腺良性肿瘤,与乳腺癌发生的关系不大,恶变率也很低。

刘仁斌提醒,但在妊娠期纤维瘤可突然长大发生肉瘤变。40岁以上的妇女,特别是绝经期及绝经后发生纤维瘤者,恶变的危险性才会增高。

当摸到乳房多是一粒粒小肿块时,患者最关心的是需不需要治疗。刘仁斌表示,目前药物对乳腺纤维瘤的作用不大,手术是治疗的唯一方法。但由于多发的乳腺纤维瘤可散布在一侧或两侧的各个部位,故手术全部切除有一定的困难。所以,对于那些体积不太大的多发腺瘤,临床可予中药治疗;对于其中那些体积较大,超过2厘米的腺瘤,则可考虑将其切除,腺瘤体积较小者,则可以继续对其



5月28日,由滨海工业园党工委主办的“优耐特”杯滨海工业园(近海镇)第五届篮球赛在滨海职工活动中心举行,15支队伍共166人参赛。该活动旨在丰富广大员工的业余文化生活,增强企业凝聚力,加强企业间的交流与合作。 姜新春摄

记性不好?改善记忆力试试这六招

看到熟人想不起名字、不记得东西放在哪里……想必这些现象大家都不会陌生。美国加州大学洛杉矶分校长寿中心塞梅尔研究所的主任加里·斯莫尔在对全美范围内的1.8百万人进行的一项调查中发现,虽然几乎所有人都健忘的小毛病,但通过一些小训练,可以减少健忘的出现次数。近日,英国“生活黑客”网介绍了一些改善记忆力的妙招,能在一周内起效,坚持练习,增强大脑的认知功能。

1.定位寻找家中的常用物品

每天花10分钟的时间来搜寻家中经

常出现的物品,比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子等。找到后固定它们的位置并牢记,一想到某种物品就会联想到某个特定的位置,卸载大脑的过重负荷。

2.花1分钟记住新人名

每天都尝试让自己结交一位新的朋友,并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作,将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

3.联想法

如果你总是出现要做什么事,却又想不起来具体做什么的情况,请尝试使

用联想法。比如,你需要购买鸡蛋和邮票,还要去洗衣店拿洗好的衣服,就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大鸡蛋,突然间鸡蛋破裂了,蛋液撒了衣服一身,就不得不去洗衣店了。想象越有创意,记忆信息就越为牢固。

4.玩益智游戏

研究表明,玩一些利用物理知识的智能手机游戏,比如“割绳子魔法”,就能提高注意力,避免在记东西时走神。而且,在任务切换的过程中,可以锻炼自己的适应能力。还有一些涉及到规划和调整策略的脑力游戏,比如“星际争霸”,也

能提高记忆力。

5.锻炼回忆功能

瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰,比如衬衫、领带、夹克衫、珠宝或鞋子等,注意这些服饰的颜色、样式、质地和纹理,用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前,尝试去回忆这些细节,并翻开笔记对比。

6.给自己出点难题

比如,上班选择不同的路线、用非惯用手刷牙、倒着戴手表,这些给自己找点小麻烦的活动,能增强认知功能,有助提高记忆力。

把报纸放入口袋 开启阅读新时代

码上读报



1. 扫描左侧二维码,关注“启东日报”微信,点击底部“手机读报”。
2. 扫描右侧二维码,直接进入启东日报手机版。

