

健康服务

# 专家支招 为您守护乳腺健康



2024年3月8日是第114个国际妇女节,本报从衣、食、动、环境、情绪、美妆6方面与大家谈谈乳腺疾病的预防之策,为女性健康“保驾护航”。

## 合适的内衣可保护您的乳房

这两年,女性朋友内衣真是五花八门,什么调整内衣、无钢圈内衣,还有少女专属内衣等。但您知道吗?内衣没穿对,乳腺疾病找上门。

首先,内衣尺寸太大,会使乳房下垂,起不到托胸的作用;尺寸太小,穿起来胸部会有压迫感,不利于透气,严重时会影响乳房血液循环及淋巴的正常回流,使乳腺炎、乳腺增生,甚至乳腺癌的概率增加。合适的内衣可以对乳房起到支撑和保护作用,减轻乳房的压力和负担,有助于防止乳房下垂和脱垂。同时,内衣还能够减少乳房与外界衣物的摩擦和刺激,防止乳头和乳晕的敏感度增加。透气性好的内衣材质能够吸收汗液并快速蒸发,保持乳房干爽和清洁,有助于预防乳腺疾病的发生。

## 改善生存环境 远离乳腺癌

据报道,生活在空气污染地区的女性,患乳腺癌的概率是正常人的2倍。具体表现在以下方面:

汽车尾气污染、农药残留污染、废

电池污染、有害化学物质等,与乳腺癌的发生关系密切。

X线对女性乳房有不良刺激作用。多次照射X线者,乳腺癌的发病率升高,特别是高危人员(未生育妇女或者处于月经期和妊娠期)更为明显。

儿童或青少年时期接受过胸部放疗者,成年后患乳腺癌的概率也会比正常人高。

光线对生物钟、松果体具有非常明显的影响,女性如果经常上夜班,则会对乳腺健康等方面产生不良影响,甚至会导致乳腺癌的可能。

专家建议,女性尽量避免放射线和电离辐射,远离环境污染,每天晚上在固定时间入睡;晚上避免服用抑制褪黑素的物质,不要饮酒和服用β-受体阻滞剂类药物;夜间活动,应尽量使用弱光灯,尽量减轻光线污染。

## 保护乳腺健康食有道

您知道吗?大约有1/3的乳腺疾病都与饮食有关。在生活中如果合理饮食,既能预防乳腺疾病,还能对乳腺疾病有一定辅助治疗作用。

大豆和由大豆加工而成的食品中含有异黄酮,这种物质能够降低女性体内的雌激素水平,减少乳房不适。女性朋友可适量吃一些大豆制品,如

豆腐、豆浆等。

研究发现,海带具有缓解乳腺增生的作用,因为其中含有大量的碘,可促使卵巢滤泡黄体化,使内分泌失调得到调整,降低女性患乳腺增生的风险。

坚果类食物含有大量的抗氧化剂,能起到抗癌的效果。食坚果可增加人体对维生素E的摄入,而摄入丰富的维生素E能让乳房组织更富有弹性,但不能过量,一天最多10克,多会发胖。

牛奶及乳制品中含有丰富的钙质,而钙有益于乳腺保健。

谷类如小麦(面粉)、玉米及一些杂粮经常食用,对乳房具有保健作用。

## 运动对乳腺好处多多

我们都知道运动对身体有益处,你一定不知道经常锻炼对乳腺好处多多哟。

1. 在运动时穿合适的运动内衣,可以使胸部更加挺拔。

2. 运动时可对乳房进行按摩,有效地促进淋巴管的血液流动,促进胸部的发育。

怎样的运动对乳腺更“友好”?

1. 扩胸运动 扩胸运动对于胸部来说是有氧运动,这种运动可以改善乳房的悬韧带疲劳情况,从而帮助悬韧带恢复弹性,使乳房处于比较坚挺

的姿态。

2. 游泳 当我们在游泳时整个乳房处于比较放松的状态,此时对乳房的压力比较均衡,这样可以起到缓解乳房疲劳的作用,从而降低乳房疾病的发病率。

专家提醒:乳腺疾病患者不要过多地在非正规按摩机构对乳腺进行按摩、推拿等,这样非但不能很好地疏通乳腺,还可能对乳腺疾病起到反作用。

## 长期受困于负面情绪易出现乳腺疾病

乳房是情着的“靶向器官”,就像一面镜子,情绪上的波动都可能被它直接反映出来。现代研究表明,精神心理因素可以通过影响人体下丘脑——垂体——肾上腺轴(HPA轴)及中枢神经系统释放的神经递质和神经肽等物质,影响神经内分泌免疫调节系统的功能。特别是当卵巢激素、垂体促性腺激素、催乳素及雄性激素的分泌失衡时,便会增加罹患乳腺疾病的概率和风险。如我们常见的乳腺增生、乳腺结节等疾病。此外精神因素通过对免疫功能的影响,可降低人体识别细胞突变的能力,从而成为乳腺肿瘤发生的诱因之一。

因此,女性要想保持自身乳腺健康,就要保持平稳的情绪,不要压抑自我的不良情感。

## 慎用化妆品

化妆品之所以能让皮肤变得有光泽、有弹性,归功于所含有的激素成分。我国的《化妆品卫生标准》已经明确规定化妆品中禁止添加糖皮质激素和性激素。消费者在使用含有激素的化妆品后,短期内皮肤看起来变得很好,但时间久了就有可能导致体内激素水平升高,成为潜在的诱因,导致乳腺发生疾病。

大家知道口红和美白产品内含有重金属铅和汞等,这些成分超标的话不仅会损坏肝肾功能,而且会引起内分泌紊乱,从而可能引起乳腺疾病的发生。

提醒广大女性朋友,一定要慎用化妆品,乳腺疾病患者(特别是乳腺癌患者),如果一定要化妆,请通过正规渠道购买有品质保证、国家认证检验合格的产品,并仔细阅读说明书,研究一下组成成分,根据自己的肤质进行选择,尽量淡妆、避免长期浓妆,注意一下使用后的身体反应,有异常及时停用或就诊。

(据《家庭医生报》)

健康提示

## 高尿酸人群饮食有哪些注意事项?



Q: 请问家有高尿酸血症的人饮食上需要注意什么?

A: 尿酸由饮食摄入(约20%)和体内分解(约80%)的嘌呤化合物经肝脏代谢产生,约2/3通过肾脏,1/3通过消化道排泄。限制高嘌呤饮食不一定能够降低尿酸,但如果已出现高尿酸后仍不控制饮食,必然雪上加霜。

(1) 提倡健康饮食,鼓励患者多食用新鲜蔬菜、鸡蛋,适量食用低脂、脱脂奶制品、富含ω-3多不饱和脂肪酸的鱼类、豆类及豆制品(肾功能不全者须在专科医师或营养师指导下食用)。

(2) 限制动物性高嘌呤食物的摄入,猪肝、牛肝、肾、猪小肠、脑、胰脏、白带鱼、白鲑鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、鲑鱼、鲱鱼、鳕鱼、小鱼干、牡蛎、蛤蜊、浓肉汁、浓鸡汤及肉汤、火锅汤、酵母粉等。

(3) 肾功能正常者须多饮水,维持每日尿量2000至3000ml。可饮用低脂、脱脂牛奶及乳制品,避免饮用可乐、橙汁、苹果汁等含糖饮料或含糖软饮料,可食用含糖较少的水果,如樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等。

(4) 限制酒精摄入,禁饮啤酒、黄酒和烈酒。

(5) 肥胖患者建议以每月减重1.5kg至3.0kg的速度将体重控制在理想范围(体质指数:18.5至23.9)。

(6) 鼓励适量运动。建议每周至少进行150min中等强度的有氧运动[每次30min,每周5次,心率在(220-年龄)×(50%~70%)范围内]。应避免剧烈运动以免诱发痛风发作,运动

后及时补充水分。

## 汤水推荐

海藻海带根胡椒汤

主要功效:化痰软坚

推荐人群:高尿酸人群

材料:鲜海藻100g、鲜海带根100g(干品50g)、生姜适量(1至2人量)。

烹调方法:将海藻清洗数次,洗去咸味和细沙,海带根清洗干净(干品提前泡发),在锅中放入清水1000ml,将海藻、海带、姜片一同放入,武火煮开后改文火继续煲20分钟,最后根据个人口味加入白胡椒、葱花、香菜、香油、食盐调味食用。

汤品点评:因为普通动物肉类的汤水里面都含有一定的嘌呤(除非放很少材料),所以高尿酸的人群经常被提醒少喝或不喝汤水。今天给高尿酸的人群介绍一款低嘌呤的汤水——海藻海带根胡椒汤,高尿酸人士也可以安心食用。

海藻,沿海地区也叫海蜇头,半透明状海洋软体动物,常见食用方法是凉拌,口感爽脆,其味咸性平,可化痰消积、降血压,对高血压有一定疗效。海藻是海产品里面难得的嘌呤含量低,每100g鲜品只有17mg的嘌呤。

海藻和海带根搭配煲汤味道鲜美,也不用担心嘌呤超标。鉴于汤水偏凉,所以可加入生姜、白胡椒、香菜中和一下,海藻和海带自带咸味,汤水食盐建议少放一些。

(据《广州日报》)

健康养生

## 关于肥胖,世卫组织这么说

据新华社电 3月4日是世界肥胖日。今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”,关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。如何界定肥胖?肥胖有何危害?如何预防?

根据世界卫生组织官网介绍,超重和肥胖是指对健康构成风险的异常或过度的脂肪积累。超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准,即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说,BMI超过25被视为超重,超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说,在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

世卫组织1日援引英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究报告说,2022年全球肥胖人口已超过10亿,约占全球人口的八分之一。其中,约1.59亿肥胖人口为5岁至19岁的儿童和青少

年,8.79亿为成年人。该研究还显示,从1990年到2022年间,全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多,5岁至19岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约3倍。

世卫组织说,肥胖是一种复杂慢性病,且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如,肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加,影响骨骼和生殖健康,还会增加患某些癌症的风险。此外,肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

从社会层面来看,肥胖造成的公共卫生负担正在加重。世卫组织资料显示,2019年,全球约有500万人死于与BMI过高相关的非传染性疾病,包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系统疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病等。如果不采取任何措施,到

2030年,超重和肥胖在全球产生的经济成本预计将达到每年3万亿美元,到2060年将超过每年18万亿美元。

世卫组织强调,超重和肥胖以及与其相关的非传染性疾病在很大程度上是可以预防和控制的。从成因来看,超重和肥胖是能量摄入和能量消耗不平衡的结果。多数情况下,肥胖是由易导致肥胖的环境、心理社会因素和遗传变异等引起的多因素疾病。

在个人层面,预防肥胖的关键在于实现消耗能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议,为了实现这一目标,人们可以限制脂肪总量摄入,并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪;增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了增加能量消耗,人们可以提高体育活动水平,例

如日常进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。在社会层面,预防肥胖需要多部门联合行动,包括食品的生产、营销和定价等部门以及与健康相关政策的制定部门等。

儿童和青少年时期超重和肥胖会直接影响健康,并与多种非传染性疾病的更高风险和更早发病相关。据世卫组织建议,遏制儿童和青少年肥胖的核心干预措施包括支持和促进母乳喂养、监管向儿童不当营销食品和饮料、监管学校附近高脂肪、高糖和高盐产品的销售等。

为倡导全球和全社会重视肥胖问题,世界肥胖联盟于2015年设立世界肥胖日,时间定为每年的10月11日。自2020年起,世界肥胖联盟将世界肥胖日从原先的10月11日改为每年3月4日。

慢病防治

## 儿童贫血 中医有妙招

本报讯(记者 梁婧)儿童最常见的贫血是营养性缺铁性贫血,是由于体内铁物质缺乏导致血红蛋白合成减少而引起的。那么,贫血有什么表现呢?中医又是如何防治儿童营养性缺铁性贫血的呢?为此,记者采访了市妇幼保健院儿童保健科主治医师闫融。

“贫血的表现根据其发病的程度有所不同,一般表现为皮肤黏膜苍白、易疲乏、不爱活动;或者食欲减退、异食癖、呕吐、腹泻,甚至是口腔溃疡、舌炎等;也可出现烦躁不安、萎靡不振、注意力不集中、记忆力减退、智力低下、心率过快、呼吸加速等。”闫融说。

中医是如何治疗营养性缺铁性贫血的呢?闫融说:“儿童营养性缺铁性贫血属于中医学‘血虚’范畴。中医认

为,肾藏精,精者,血之所成也,肾精充足,则可化为肝血以充实血液,若孕母体弱或孕期调护失宜,小儿先天禀赋虚弱,精髓不足,气血内亏而发为贫血。脾胃为后天之本,气血生化之源,若喂养不当,精微乏源或久病耗伤损伤脾胃,则无以化生血气,也可造成贫血。心主血,肝藏血,心、肝功能受损,血的生成与运行失调,也可导致本病发生。因此,中医通过脏腑、阴阳、气血的辨证将小儿缺铁性贫血分为脾胃虚弱型、心脾两虚型、肝肾阴虚型、脾肾阳虚型,一般通过望、闻、问、切四诊合参根据孩子不同体质进行辨证治疗。同时,在医生指导下可服用小儿生血糖浆、健脾生血颗粒等中成药。”

“小儿推拿和艾灸也对治疗营养性

缺铁性贫血有一定促进作用。”闫融介绍,小儿推拿疗法是传统中医学的特色治疗技术,主要以中医脏腑经络学说为指导,通过专业手法对特定部位进行刺激,以达到补益脾胃、调和脏腑的目的。对于小儿营养性缺铁性贫血可以推补脾经、推三关、补心经、分手阴阳、运内八卦、揉足三里、摩腹、揉血海、捏脊等。艾灸疗法主要是借助灸火的热力和药物的作用达到防治疾病的目的。艾叶,性温,可暖气温经,疏通血液循环,疏通经络。防治小儿缺铁性贫血可取膻俞、足三里、隐白、三阴交为主穴,配气海、命门等进行灸灸疗法,不仅可促进小儿消化吸收,还可提高小儿机体免疫力,减少疾病的发生。

营养性缺铁性贫血应该如何预防?

闫融说:“胎儿先天储铁不足或饮食中摄入少均可导致贫血,因此小儿应尽量做到母乳喂养,并及时添加辅食,保证营养均衡。定期组织儿童青少年体检,进行血红蛋白监测,如有异常及时就医诊断治疗。消除原发病造成的铁吸收障碍和损耗,如慢性腹泻、慢性失血等。合理搭配膳食,促进铁的吸收。贫血患儿主要原因还是和平时饮食、生活习惯有关,因此饮食上可多食用铁含量丰富且容易被人体吸收的食物,首选动物性食物如精肉、动物肝脏、动物血、鱼类等;蔬菜类,如木耳、冬菜、菠菜、芹菜等。维生素C有助于人体对铁的吸收,在补充铁含量丰富的食物时可多吃富含维生素C的食物,如西红柿、油菜、生菜、猕猴桃、苹果、红枣等。”

贴心呵护

## “多喝水”并非人人适用 腹水肾病心衰需控制饮水



日常生活中人们经常会听到“多喝水”,但多喝水对有些人并不适合。天津市第二人民医院营养科贺莹莹说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐,在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时,健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升(平均约8杯)。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

“喝水讲究‘水平衡’,即机体水入量和水出量的平衡状态,入量大于出量则体液易储留在体内,增加水肿风险,入量小于出量则水分不足,轻可出现口渴,食欲减退,重可出现脱水、器官功能受损等。水的排出主要途径是尿液排出。皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入了水的排出量。”贺莹莹说。

“正常状态下,人体可以通过饮水

或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的量。对于一些特殊情况,8杯水可能并不能满足机体需要,我们应根据自己的身体情况来调整饮水量。”贺莹莹说。出汗较多:如高强度训练的运动员、重体力工作者,以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时,需要适当增加饮水量。身体不适:如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分,或高尿酸血症、尿路结石等需要根据具体情况适当增加补水量。特殊生理阶段:为了满足胎儿及产后母乳的需求,孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等,则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。

(据《天津日报》)