

专家支招 为您守护乳腺健康

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

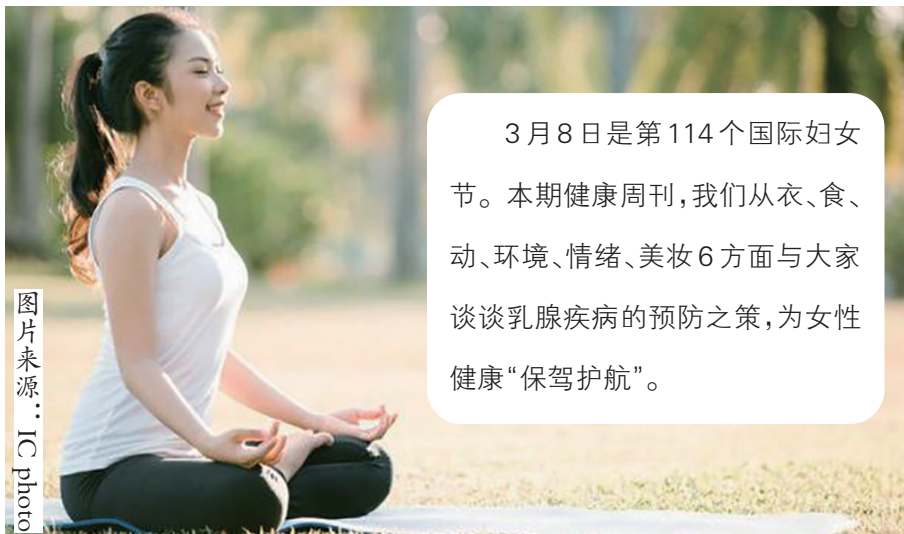
据报道,生活在空气污染地区的女性,患乳腺癌的概率是正常人的2倍。具体表现在以下方面:

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线对女性乳腺有不良刺激作用。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,甚至有导致乳腺癌的可能。

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。



图片来源:IC photo

3月8日是第114个国际妇女节。本期健康周刊,我们从衣、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”。

保护乳腺健康 饮食有道

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,有效地促进淋巴血管的血液流畅,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 当我们在游泳的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,反而可能对于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

乳房是情绪的“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,就要保持一个平稳的情绪,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。我国卫生部的《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。如果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,已患有乳腺疾病患者(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》周瑶 邹玉峰 魏松之 胡平华 刘少龙 胡尔维)

我国学者发现骨质疏松会加剧认知功能衰退

医学院副院长蒋青介绍,临床上经常发现一些骨质疏松的老年人伴有认知功能衰退症状。另一方面,不少阿尔茨海默症患者的骨代谢也表现出异常水平。“此前有研究显示,人体骨骼除了具有支持、运动的作用,还是一种非典型的内分泌器官。”蒋青告诉记者,骨质疏松的老年患者,其骨骼会释放一种骨硬化蛋白,在患者的血液和脑脊液当中,骨硬化蛋白的比例均偏高。

骨骼和大脑之间有什么内在联

系?顺着这个方向,团队开展了为期6年多的研究。

论文共同通讯作者、南京大学医学院郭保生副教授介绍,小鼠实验显示,老年小鼠骨细胞分泌的骨硬化蛋白可以突破“血脑屏障”,抑制中枢神经元的信号传递,损伤神经元突触的可塑性和完整性,从而导致小鼠认知功能衰退。另外,在阿尔茨海默症小鼠模型实验中,研究人员发现,增加骨硬化蛋白浓度,淀粉样斑块形成速度加快,患病小

鼠的认知功能也进一步恶化。

“我们的研究成果表明,骨硬化蛋白进入大脑后,对于健康的老年人,认知功能会受到损伤;对于阿尔茨海默症患者,病情会进一步加重。”郭保生说。

蒋青表示,团队正计划开展多学科临床研究,以进一步验证此次基础研究成果,为预防和治疗阿尔茨海默症等神经退行性疾病探索新路径。

(据新华社 陈席元)



记者近日从南京大学获悉,该校医学院附属鼓楼医院科研团队发现,骨质疏松会加剧认知功能衰退,为临床上治疗阿尔茨海默症等神经退行性疾病提供了新思路。相关论文近期在线发表于国际学术期刊《自然·代谢》。

据论文共同通讯作者、南京大学