

女人的乳房是美丽的、性感的，但又是脆弱的。拥有一对健康的乳房不仅能够让你光鲜照人，更能让你自信百倍。因此当它们出现了不明原因的疼痛，时隐时现的肿块，莫名其妙的溢液时，你是否还是置之不理？让我们一起来听听专家的建议。

# 聪明女人爱“乳”有方

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

10月23日，记者在烟台毓璜顶医院采访了乳腺外科朱世光主任。朱主任介绍说：“去年我们医院做了300多例乳腺癌手术，从

就诊情况上来看，乳腺癌的发病率在逐年递增，且呈现年轻化趋势，40-60岁的中老年妇女患乳腺癌的几率相对较高。随着生活水

平的提高，市民的保健意识也增强了，很多来自城市的患者在患病早期就及时到医院就诊。”

## ♥ 乳房自检 防患未然

毓璜顶医院乳腺外科邹海东博士说：“乳腺炎症、乳腺肿瘤和乳腺增生是临床上常见的三大乳腺疾病。育龄妇女患乳腺增生的比较多。需要指出的是乳腺增生并不一定是得了乳腺癌。如果乳房疼痛常随月经周期规律性出现，即经前乳房开始疼痛，经后可缓解或消失，疼痛为胀痛或针刺样，则考虑为增生性病

性肿瘤，如果能早期发现与治疗，约90%的早期乳腺癌能得到治愈。乳房的自我检查可以提高妇女的防癌意识，是发现乳腺癌的一个重要方法，简便易行，可以在家里进行。”

乳房检查的最佳时间是月经过后7-10天，此时雌激素对乳腺的影响最小，容易发现病变。若在哺乳期出现肿块，应在断奶后再进一步检查。乳房自检可以在洗澡时做，用右手中间三个指头，以乳头为中心，慢慢由内向外顺时针方向移动，摸摸看有

肿块，然后挤压乳头看有无分泌物出现。同时观察乳房周围皮肤的颜色是否发生改变，结合平时有没有痒的症状。“如果自查时摸到乳房有肿块，心里吓一跳，不会是乳腺癌吧？其实，大可不必太担心，有了肿块不一定是乳腺癌，没有肿块也不一定就不是乳腺癌。许多乳腺疾病也会有肿块发生，如乳腺纤维腺瘤、乳腺囊性增生病、乳腺导管扩张症等。正确方法是千万别自己吓自己，尽快到医院进行必要检查，排除恶性可能。”邹大夫说。

## ♥ 健康生活 诊断得法

邹海东提醒说，为了使自己有健康的乳房，首先要保持健康的体重，肥胖女性患乳腺癌的几率相对高一些；其次调整饮食结构，少吃高脂肪、高热量食物，多吃高纤维、低脂肪的食物，同时多吃一些的新鲜蔬菜水果，戒烟，不过量饮酒，对于预防乳腺癌有好处；最后要多运动，每天可以快走20分钟，运动不仅可以降低患乳腺癌的风险，同时也可以控制

病情的发展。据烟台福田体检中心的王永琴主任介绍：乳腺癌的诊断方法越来越多，目前开展乳腺疾病筛查主要是通过外科医生问诊、触诊，再做乳腺B超或钼靶检查。常用检查是钼靶检查，如果乳腺有病变，钼靶检查可以看到里边肿块有无毛刺，血管有增粗等表现。第二常用的检查是彩超，特别适用于乳腺

比较致密的35岁以前的青年女性的普查，因为35岁之前做钼靶检查可能有误，尤其对哺乳期、妊娠期不能用X光，用彩超效果比较好，而且能发现小于一厘米的一些肿块。除了前两个常用的诊断方法外，现在还有乳房CT、磁共振检查。磁共振用于乳腺的检查，能够发现X光和彩超可疑的一些病例，用磁共振来筛选，再进一步检查。

在临床上诊断可疑病例大部分是用活检，现在越来越多的人接受这个方法。如果B超、钼靶还有医生的检查有可疑之处，需要用活检来进一步确诊。活检包括穿刺和手术，穿刺就是穿到这个部位，用B超或者是三维定位一下，再细针穿刺，进行病理检查。另外，手术局部切除，当然这种方法是比较少用的。

## ♥ 过了40岁 逐年筛查

除了自检外，邹医生建议40岁以上的妇女，最好每年做一次医学筛查。乳腺癌筛查是通过有效、简便、经济的乳腺检查措施，对无症状妇女开展筛查，以期早期发现、早期诊断以及早期治

疗。其最终目的是要降低人群乳腺癌的死亡率。高危人群应半年做一次检查，但对于一些乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄可提前到20周岁，做到防患于未然。如果你具有以下几种情况中

的一种或一种以上，就属于乳腺癌的“高危人群”：有明显的乳腺癌遗传倾向者；既往有乳腺导管或小叶中重度不典型增生或小叶原位癌患者；既往行胸部放疗的淋巴瘤患者。此外，年龄增大、

月经初潮早、绝经时间晚、生育第一胎年龄过大、长期的雌激素替代治疗等也是乳腺癌的危险因素。不过，除了年龄增大以外，其余危险因素只与少数乳腺癌有关。

### ○相关链接

## 三种行为危害乳房健康

#### NO1 配戴乳罩不合适

切忌配戴不合适的乳罩，或干脆不配戴乳罩。选择合适的乳罩是保护双乳的必要措施，切不可掉以轻心。

要选择型号适中的乳罩，应做到以下三点：配戴乳罩不可有压迫感，即乳罩不可太小，应该选择能覆盖住乳房所有外沿的型号为宜；乳罩的肩带不宜太松或太紧，其材料应是可少许松紧的松紧带；乳罩凸出部分间距适中，不可距离过远或过近。另外乳罩的制作材料最好是纯棉，不宜选用化纤织物。

有些少女常常不配戴乳罩，认为乳房未长成，故不必戴乳

罩。其实想错了，若长期不配戴乳罩，不仅乳房易下垂，而且也容易受到外部损伤。只要乳罩配戴合适，就不会影响乳房的发育，有利无害。

#### NO2 受强力挤压

这一点要特别注意。乳房受外力挤压，有两大弊端：一乳房内部软组织易受到挫伤，二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌下垂等。

避免用力挤压乳房应注意：睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期向一个方向侧卧，这样不仅易挤压乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。

#### NO3 长期使用“丰乳膏”

健美乳房常用的丰乳膏一般都采用含有较多雌性激素的物质，涂抹在皮肤上可被皮肤慢慢地吸收，进而使乳房丰满、增大，长期使用一般没有什么大的弊病。但如长期使用或滥用，轮换使用不同类的丰乳膏就会带来以下不良后果：会引起月经不规律，色素沉着；会产生皮肤萎缩变薄现象；使肝脏酶系统紊乱，胆汁酸合成减少，易形成胆固醇结石。因此，一定要慎用丰乳膏，特别忌长期使用。

### ○健康速览

#### 不吃早餐的儿童更易肥胖

研究表明，与体重正常的儿童相比，肥胖儿童不吃早餐的比例更高。这也意味着不吃早餐的儿童可能更容易肥胖。

浙江大学教授、博士生导师王健在此间举行的第八届全国学前儿童健康教育学术研讨会上，援引国外一项最新的横断面调查称，经常不吃早餐的儿童相比正常体重的儿童，平均体重指数更高，而且这些儿童更倾向于在一天中摄入更多的高能量点心以及在午餐及晚餐中摄入更多的蛋白质和碳水化合物，且吃早餐不规律的肥胖儿童每天从晚餐中摄入的能量比正常对照组儿童平均高出700千卡。

王健分析说，长期不吃早餐的儿童更易发生肥胖，这可能与不吃早餐会打乱人体正常的生理功能，造成过度饥饿，并促使儿童在一天内的其余餐次中摄入并吸收更多的能量有关。

#### 长寿遗传不一定靠基因

长寿可以遗传，但与通常认为长寿遗传就是传下一些“长寿基因”不同，一项新研究显示，在基因不变的情况下，父辈生物还能借助外因把“长寿秘诀”传给后代。

英国《自然》杂志网站登载的一份研究报告说，美国斯坦福大学等机构的研究人员用寿命只有两三个星期的线虫进行了实验。以前曾有研究发现，改变线虫的一些基因会延长其寿命。而本次研究显示，只需改变基因发挥作用的环境，即通过增加或减少某些与基因接触的物质，来“打开”或“关闭”相应基因的功能，就可使线虫的寿命增加30%。更重要的是这种长寿现象被线虫遗传给了下一代，从基因环境被改变的线虫算起，其随后的3代子孙都出现类似的长寿现象。

这是令人困惑的现象，因为如果基因本身发生有利于长寿的变化并将“长寿基因”传给下一代还容易理解，但这些线虫的基因并没有变，只是第一代线虫体内基因发挥作用的环境有所变化。研究人员说，父辈线虫如何“通知”下一代在体内形成这种有利于长寿的环境，仍然是个未解之谜。

#### 男性超41岁生子机会仅剩6成

有研究显示，男人41岁到45岁这五年期，每过一年精子能让女性怀孕的机会就下降7%。所以他们建议，想当爹趁早，过了41岁就难了。当然，45岁以后为人父的机会将越来越渺茫。

巴西人工授精诊所工作人员说，到他们诊所要求人工授精的男子年龄平均41岁。他们把自愿接受测试的人的精子跟年轻妇女的卵子配对，结果发现，41岁以后男子能成功当上爸的机会只剩下6成。而到了45岁，机会更只剩33%。

因此他们建议希望有孩子的男性，万一到41岁还没找到伴侣，最好早做准备。

#### 孕期不补叶酸孩子说话晚

据《美国医学联合会杂志》刊登挪威一项研究发现，孕早期及孕中期补充叶酸可以降低孩子3岁前语言障碍的风险。

挪威公共卫生研究所的克里斯汀·罗思博士及其同事对近2.9万名儿童的研究发现，其中214名儿童出现严重语言障碍。与母亲孕早期及孕中期补充叶酸的孩子相比，那些母亲没补充叶酸的孩子，3岁前不会说话，语言严重推迟的几率增加两倍。

研究人员表示，叶酸对于神经系统细胞正常分裂和自我修复起到重要作用，直接关系到大脑语言区域的正常发育。怀孕前4周一直到怀孕之后8周适当补充叶酸，对于防止孩子语言障碍问题至关重要。因此，孕妇最好多吃富含叶酸的绿叶蔬菜水果，必要时应该服用叶酸补剂。

乳房是女性最重要的部位，每时每刻都需要女性特别的呵护。无论什么年龄层的女人，对自己的乳房保养都要有一定的认知。因为，生活中，常常有一些你习以为常的行为，在危害着你的乳房。