



很多女性都有这样的健康困惑,如发现自己逐渐变胖、乳房肿胀、白带增多、还没到绝经期就和大姨妈说“拜拜”了……为此,记者采访了河南省中医院健康体检中心妇科专家高海燕,带领大家了解女性体检最应该检查啥。

女人做体检 最该检查啥

本报记者 杨小沛 通讯员 李晓芳

乳腺检查 乳腺疾病病因复杂,如果不及及时治疗或者治疗不当,就可能发生病变,随时危及生命。20~29 岁女性,每 3 年应进行一次临床乳房检查;30~39 岁女性,每年应进行乳房 X 线照射和乳腺临床检查;40 岁以上女性,则应在每次健康体检中加入钼靶 X 射线检查项目。钼靶检查可以检测出医生触摸不到的乳腺肿块,是目前最安全有效的乳腺检查。

宫颈检查 据高海燕介绍,如果出现白带异常、外阴瘙痒、腰酸乏力、月经不调等情况,最好进行一次宫颈检查。目前,宫颈检查的方法主要有以下三种:一、TCT 检查宫颈癌:可

100%检测出宫颈癌细胞,同时还能发现部分癌前病变和微生物感染(霉菌、滴虫、病毒、衣原体等)。二、宫颈刮片:是目前广泛检查子宫颈癌最简便有效的诊断方法。通过简单的检查,可以侦测到子宫颈细胞微小的极早期变化,使子宫颈癌的死亡率至少降低了 70%。三、阴道式 B 超检查:主要用于子宫内膜疾病、宫颈疾病、卵巢肿瘤的诊

断以及怀孕早期胚胎发育情况的检查。此外,全身性脏器检查不可欠缺。虽然宫颈和乳腺方面的疾病严重威胁着女性健康,但是心脏、肝、胆、脾、胰、肾、甲状腺等全身性脏器的检查,是女性保持

健康的基础。高海燕说,目前,彩超检查凭借图像清晰、功能齐全的优势,可对各种心血管疾病、实质性脏器疾病、胃肠道疾病进行最精准的监测。

最后,绝经期的女性最好检查骨密度。高海燕坦言,当女性超过 45 岁以后,就会进入围绝经期。这个时期,女性体内的雌激素水平就会下降,很容易出现潮热、盗汗、记忆力下降等问题。同时,绝经后六七年的女性会遗失高达 30%的骨质,是患骨质疏松的高危人群。因此,每年进行一次骨密度检测,测试一下骨质流失的速度,再进行有效的补钙措施,才能够保持健康。

自我检测乳腺 不同年龄手法不同

本报记者 杨小沛 通讯员 王秋红

乳腺问题早期发现,治疗效果才能达到最好。那么如何才能做到早期发现?除了必要的体检,女性平时还要注意自我检测。如何正确进行自我检测?郑州市第三人民医院肿瘤内科二病区主任朱眉来教您。

据朱眉介绍,女性最好在

每个月月经过后进行一次自我检测。检测分三步走:在淋浴或洗澡时,用指尖轻轻抚摸两侧乳房和腋下部位,注意有无异常肿块儿;脱去上衣,站在镜子前抬起手臂,检查乳房轮廓、皮肤、乳头等是否有变化,将两臂下垂叉腰,观察两侧乳房是否

等高、对称,乳头、乳晕和皮肤有无反常;上身裸露,水平仰卧,一只手臂弯曲至枕头,另一只手检查对侧乳房有无肿块儿、硬结,有无增厚部分,检查时手指以圆圈形式在乳房上移动,先上部再四周最后腋窝,按顺序认真触摸。

情感空间

多说“我希望”“我喜欢”

沟通时,夫妻难免会有关系紧张的时刻。若学会一些用词技巧,就能让沟通更顺畅,避免不必要的冲突。

1.避免用“可是、不过”。例子:你想吃大餐,可我想吃得清淡些。

应用“同时”。例子:你想吃大餐,同时我想要吃得清淡些。

2.避免用“我们”。例子:我们喜欢吃中国菜。

应用“我想,你喜欢什么”。例子:我想吃中国菜,你喜欢什么?

3.避免用“你以为”。例子:你以为我没有留意家里的开销吗?

应用“你觉得”。例子:你觉得开销如何?

4.避免用“应该”。例子:我们

应该节省点儿。

应用“可以”。例子:我可以节省点儿。

5.避免用“我觉得你”。例子:我觉得你应该帮忙做些家务。

应用“当你、我觉得”。例子:当你帮忙做家务的时候,我觉得很开心。

6.避免用“总是、从来”。例子:我总是一个人在忙,你从来不帮忙。

应用“通常、较少”。例子:通常是我在忙。

7.避免用“我不要”。例子:我不要自己一个人做家务。

应用“我喜欢、希望”。例子:我希望可以分担家务。

(黄维仁)



男性驿站

前列腺受寒 腰背痛

冬季对男性健康来说,是一个大挑战。专家指出,男性在冬季要特别注意防冻,像腰、腹、背和手脚等部位要保护好。尤其是性生活过程中,一定要盖着点儿。

男性冬季受冻可能会诱发或加重一系列疾病。首先,冬季寒冷可能会诱发、加重前列腺疾病。极易因寒冷环境出现尿频、尿急、小腹疼痛等症状。其次,冬季受寒很容易使关节肌肉等受伤、疼痛,出现关节疼痛、肌肉疼痛、软组织损伤等,这些在上班族男性的性生活后较多见。最后,寒冷的刺激可能会影响男性的性欲,使之失去“性”趣。

专家指出,背部有主一身之阳的督脉,一旦受凉就会导致阳气受损,出现腰、背疼痛,手脚受凉则容易导致关节疼痛。有一些男性就是因为性生活时没有注意保暖而受凉的。对于有前列腺炎、腰肌劳损的人或体质较虚的男性,最好能穿背心、戴护腰等。此外,不要在寒冷的地方待太久,如果在喝酒或吃辣椒后大量出汗,不要急于脱衣服。

如果是体质虚弱或已经受寒的男性,可以在每天晚上 9 点左右用热水泡脚。有前列腺疾病的男性,若已经生育,可以采取坐浴的方式,即在 40 摄氏度的水中坐浴 15~20 分钟,非常有利于前列腺疾病的康复。(李杰)

好孕

产后周身痛要补钙

有一些老观念认为,坐月子时千万受不得寒邪,更不要沾凉水,不然会一辈子落下周身疼痛的病根。其实,引发周身痛的元凶并非都是寒邪,很可能是缺钙。

众所周知,充足的钙可以保证女性妊娠及哺乳时的营养需要,并维持母子双方的生理功能和新陈代谢。一般来讲,孕期后 5 个月的女性,每天需摄入 1500 毫克的钙,而产后随着泌乳量的增加,每天需摄入 2000 毫克的钙,才能满足哺乳的需要。如果女性怀孕及产后钙元素摄入不足,势必要动用自身骨骼中储备的钙,造成骨钙丢失,久之则会引起骨质疏松。而骨质疏松最常见和最主要的症状就是疼痛。缺钙的孕、产妇出现全身骨痛是不足为怪的。由于过去人们缺少这方面的知识,误认为产后出现的周身痛是由于寒邪作祟,于是以讹传讹,延续至今。

因此,预防产后疼痛,不是避寒,而是补钙。孕妇及哺乳期女性须注意均衡膳食,多吃乳类、豆类、肉、海产品及青菜等含钙丰富的食物,并进行适当运动,常晒太阳,同时戒除烟酒嗜好。症状严重者,还要持续地补充钙剂,进行治疗。

(宁蔚)