



上卷
人生百年
不是梦

保健与生活

◎ 荟萃医学专家、学者之精华，透视保健热点，追踪时代潮流，为您提供科学、权威、可靠的健康指导。
◎ 来自普通百姓的人生写真，助您破译健康长寿的奥秘。



邮局订阅代号
26-96

家庭保健医生
健康生活顾问

《保健与生活》杂志社 编



时代出版传媒股份有限公司
《保健与生活》杂志社

保健与 生活

值得信赖的 健康主流期刊

《保健与生活》杂志为国内外公开发行的自主原创的医学科普期刊。其创刊于1993年元月，创刊以来其发行量稳步上升，自主订阅量位居全国同类杂志前三甲。

办刊宗旨：面向群众，贴近生活，扎根科学性，突出实用性，融入趣味性，以群众喜闻乐见的形式，深入浅出地宣传普及医药知识，帮助广大群众掌握自我保健、健康长寿的金钥匙，从而提高生活质量和健康水平。《保健与生活》被广大读者誉为“信得过、看得懂、用得上、买得起”的贴心刊物。

荣誉不断，品牌影响远播

由于杂志不断精益求精，受到社会各界广泛认可，荣誉接踵而至，先后获得“中国邮政发行畅销报刊”“中国期刊方阵双效期刊”“2010全国十大品牌期刊”“龙源期刊网欧美阅读排行前100名杂志”“全国百家期刊阅览室指定刊物”“华东地区优秀期刊”“安徽省优秀期刊一等奖”“安徽省无差错期刊”等荣誉称号。《品牌中国周刊》《中国企业家》、分众传媒、华夏时报、中国妇女报以及新浪、百度、阿里巴巴网站等众多媒体对刊物进行了报道。《保健与生活》杂志的品牌知名度和影响力日益扩大。



欢迎新老读者到全国各地邮局订阅

国内统一刊号：CN34-1122/R

邮发代号：26-96

全年定价：42元

电 话：0551-3533360

图书在版编目(CIP)数据

《保健与生活》精华本/《保健与生活》杂志社编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5337-4402-1

I. ①保… II. ①保… III. ①保健-通俗读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 036441 号

《保健与生活》精华本

《保健与生活》杂志社 编

出版人: 黄和平 责任编辑: 黄 蕾 付玉晶 王世宏
责任校对: 戚革惠 责任印制: 梁东兵 封面设计: 武 迪
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330
印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)5859178
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/16 印张: 26 字数: 666 千
版次: 2012 年 6 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5337-4402-1

定价: 98.00 元(上、下卷)

版权所有, 侵权必究

清点生活

◇王延群

一位忙人经常对朋友抱怨说：“生活太忙乱，压力大，负担重，活得真累！”

朋友关切地问：“那你都忙些什么呢？”

忙人想了想，说：“也没忙什么，就是没闲着。”

一天朋友突然造访，看到忙人的工作室里乱成一团糟的样子，朋友建议说：“静下心来把桌柜清理一下如何？”

在朋友的督促下，忙人耐着性子，把杂乱无章、长时间不曾清理的桌柜上上下下、里里外外、全面彻底地清理了一番。忙人这才知道，桌柜里放了许多失去保存价值的东西，正是因为这些无关紧要的东西，使自己在许多时候都难以找到所需要的东西。

若干天后，朋友问忙人：“现在感觉如何？”

忙人喜滋滋地说：“当我把桌柜清理得井井有条以后，工作起来顿感轻松多了。”

仔细想来，其实我们每个人的生活都同样需要清点，不只是一定要清点我们的物质生活，更重要的是要清点我们的精神生活。我们需要一个简洁而清新的生活环境，同时更需要一种轻松而快乐的心境。

生活中，我们每个人就像一只陀螺一样，被无形的鞭子抽打着在地上不停地旋转着。譬如忙着没完没了的应酬，忙着钻营“这山望着那山高”的位置，忙着赚“贪心不足蛇吞象”的钱财，等等。我们把那些并不重要的当成了重点，失去了对本职工作的兴趣，以致时常见异思迁；我们为了眼前的功利不惜放弃了人生的目标，以致把自己的短处当做长处去经营，甚至折腰于权势、美色而丧失人格和尊严。同时，我们又在自己的人生背囊里放进了太多的失意、怨恨、懊悔、忧伤、嫉妒等累赘，我们的心灵如同一辆超载的货车，因而我们的人生之旅变成了真正的苦旅。

清点生活会使生活变得简单而明朗。如果我们能经常清点一下自己的生活，淘汰掉那些不太重要的无须费力去做的事情，同时学会遗忘失意、怨恨、懊悔、忧伤、嫉妒等感情累赘，那么我们就减轻了那些不必要的负担，从而使自己的生活有目标、有重点，当然就会有结果、有快乐。

每个人都需要轻松地生活，都需要轻装上路。人活着，该保留的一定要保留，该铭记的一定要铭记，同时，该舍弃的一定要舍弃，该忘却的也一定要忘却。

CONTENT 目录

《保健与生活精华本》上卷

欢迎订阅《保健与生活》杂志

邮发代号:26-96

全年定价:42 元

全国各地邮局均可订阅

名家讲坛

- | | | |
|-------------------------|------|----|
| 防治近视 告别视疲劳 | 冯浩雁等 | 8 |
| 关爱乳房 防治乳腺癌 | 陈君雪等 | 12 |
| 张国玺教授谈心肺养护之道 | 张国玺 | 16 |
| 人生百年不是梦
——像蜜蜂一样工作和生活 | 洪昭光 | 20 |

漫 画

- | | | |
|----------------|-----|----|
| 从头到脚话保健——头发的养护 | 傅国平 | 23 |
|----------------|-----|----|

家庭医生

- | | | |
|-----------------------------|------|----|
| 高血压肾病怎样降压治疗 | 魏开敏 | 24 |
| 有些咳嗽病根在鼻腔 | 荆 冰 | 24 |
| 腰椎间盘突出症的介入疗法 | 徐栋华 | 25 |
| 感冒后谨防病毒入心 | 吴宗贵 | 26 |
| 酒精——股骨头坏死的“隐形杀手” | 陶 军 | 26 |
| 治疗白癜风的新疗法 | 卢 涛 | 27 |
| “老疮”藏危机 | 徐栋华 | 28 |
| 长在消化道里的“蘑菇” | 李增烈等 | 29 |
| 少躺多坐 翻身拍背
——慢性肺心病患者的体位疗法 | 魏开敏 | 30 |
| 擅自除黑痣 可能丢性命 | 刘翠杰 | 30 |
| 全膀胱切除真的这么可怕吗 | 张心如 | 31 |
| 从赵本山发病说起 | 远 成 | 32 |
| 心绞痛 别痛到深处才觉悟 | 夏宏器 | 33 |

保健万花筒

- | | |
|------------------|----|
| 巧晒日光浴 健康又长寿 | 34 |
| 多听儿歌益大脑 | 34 |
| 走路发信息损害脊柱 | 34 |
| “三看一品”鉴别法国葡萄酒 | 34 |
| 酒后脾气暴躁吃块糖 | 34 |
| 废瓶盖五用途 | 35 |
| 葡萄皮内含抗炎物质 | 35 |
| 红富士买“黄里透红”的 | 35 |
| 慢性失眠危害心脏健康 | 35 |
| 脑卒中患者:越早康复训练恢复越好 | 35 |

订阅热线:0551-3533360



地址:合肥市政务文化
新区翡翠路 1118 号出
版传媒广场 10 楼
邮编:230071

青椒切丝光面朝下	35
三种运动促排便	36
巧用食物处理糊锅底	36
植物油防菜板干裂	36
幸福十大要素	36
钱学森——四菜一汤就挺好	36
每天“强姿”三次肩不痛	37
洗口罩前先用开水烫 5 分钟	37
女性练握力有助长寿	37
咖喱能杀死食管癌细胞	37
这些家庭用品应慎用	37

热点追踪

能“说话”的食物配料表	王兴国等	38
植物食用油换着吃	蒋家骧	40
常用药品价格下降 患者和店家反应冷淡	李月红	41
关注男性健康：“压”出来的男科病	杨 槐	42
低碳生活 从我做起	杨 琳	44
美容院乳房保养 纯属忽悠人	陈玉真	45
胶原蛋白——令人青春常驻的神话？	王黎生	46
甲流细辨别 预防重细节	袁 辉	48

漫 画

从头到脚话保健——睡眠	史振亚	49
-------------	-----	----

中老年保健

没有“三高” 也会心梗	徐李燕	50
保护好你的前列腺	方 化	50
起夜是好习惯	王艳等	51
心情是胃肠“调节师”	吴 敏	52
警惕老人急腹症	孙清廉	54
谨防脑卒中再杀“回马枪”	徐济民	54
养生两大宝 男女各不同	郑竹虚	55
老人鼻出血 警惕脑卒中	周智毅	56

陈灏珠：“八个一”受用终身	陈灏珠	56
眼睛“梗死” 别错过抢救的黄金时间	王家伟	57
向十位名人学不老的吃法、动法	九 月	58
老年人骨刺的防治	沈权民	59
从孔子的衣食住行谈养生	周向前	60
中年男性要预防骨质疏松症	蒲昭和	60
糖尿病患者赴宴秘诀	朱惠莲	61

自我保健

不花钱的治病妙招	徐 澄	62
糖尿病“携手”胆结石并非偶然	罗学宏	62
关节有恙 运动选项	董绍军	63
洗澡时做点“小动作”	高 涵	63
冬季皮肤瘙痒别急着挠	张云杰	64
耳穴按摩降血压	雷 晴	65
面瘫后如何训练	罗 展	65
胃不和则卧不安	王桂香	66
春季口腔“灭火”小窍门	舒 奇	66
紧张——前列腺炎的幕后黑手	周祖贻	67
扭伤后不能随便按摩	杨俊兴	68
有车族要常动动腿	言 真	69
手抖未必就是帕金森病	陈 彪	70

运动健身

老寒腿 冬练有方	臧洪敏等	71
腰不好 多拉伸少跳动	武文强	71
赵之心教授倾情奉献——“之心健骨操”	赵之心	72
赵之心教授倾情奉献——“之心健骨操”(续)	赵之心	74
强体益寿“健肺操”	梁文斌	77
老人春季锻炼注意啥	杨守国	77
适合于老年高血压患者的运动：		
健身按摩十八法	严伯正等	78
新型健身运动——“手跑”	李志峰	80

漫 画

从头到脚话保健——眼睛

傅国平 81

保健万花筒

多吃垃圾食品易抑郁	82
快乐的人不易感冒	82
鸡蛋煮八分钟营养最佳	82
饮红茶有助预防帕金森病	82
洗衣机应装七成满	82
科学家查明家庭灰尘来源	82
装假牙后多吃水果	83
太黄太亮的酸菜不要买	83
买姜别选光亮的	83
老人散步平衡为先	83
超过 70 岁每周也要动一次	83
老年夫妻常牵手	83
预防糖尿病 减肥胜用药	83
老年妇女吃全谷食品有益心脏	84
生活无处不锻炼	84
冻鱼加啤酒去腥味	84
路痴是天生的	84
晚饭前喝紫菜汤缓解便秘	84
炖牛肉放茶叶熟得快	84
卷心菜凉拌吃保营养	85
走出最佳健身效果	85
衣服发亮用醋水泡泡	85
玉米吃法有讲究	85
吸 15 根烟导致一次细胞突变	85

女性健康

乳腺检查 您适合哪种	张安泰 86
女人要保护好 12 个部位	金 陵 87
慈禧为养颜吃“鲜花宴”	屈维英 87
更年期要警惕灼口综合征	吴 青 88
年龄不同 护肤各异	晓 芸 88
排卵期出血是怎么回事	李晓芬 89
宫颈糜烂如何治	曾 诚 90
警惕乳头湿疹样癌	张宝秀 91

别让胸罩变成“凶兆”

芊 芊 91

百姓体验谈

光脚踩黄豆 减肥又排毒	新相映 92
清淡饮食 最好的药	王建设 93
用醋漱口治好了口腔溃疡	魏睦新 93
预防脑卒中“六动法”	王秀兰 94
玉米粥让我远离便秘	王大庆 94
两招制伏“脱肛”	梅承鼎 95
我学会了自制葡萄酒	杨玉祥 95
金鸡独立 健身又练脑	韩永清 96
皮肤保养 你是否过度	青 衫 96
慢跑治好了我的鼻窦炎	叶 子 97
烤红薯 小心购食	倪合一 97
轻松塑造好身材	简之妍 98
舌头操 美颜又健身	高 原 99
健身走 治好了我的冠心病	朱福祥 99

健康新知

女性健康金律	蔡洪云 100
闻香止饿	康雯莹 101
黑巧克力——心脏的保护伞	李皖生 101
健康不生病 才是真“大款”	田向阳 102
5 种做法可增强幸福感	高 原 102
睡眠时间和质量影响记忆力	乔 颖 103
音乐治疗改善脑卒中患者的语言功能	杨新春 103
“无醇啤酒”并非逃避酒驾禁令的“法宝”	谭敦民 104
你知道这些长寿迹象吗	常 彬 105
情绪地图	李颖慧 106

漫 画

从头到脚话保健——鼻子	傅国平 107
-------------	---------

用药指南

注射胰岛素 不让身体太“痛”	冯浩雁 108
慢性鼻炎患者用药 4 注意	江北雪 109
治疗慢阻肺 用药有学问	常 虹 110

服用救心药谨记“24字”	徐济民	111
伤口红肿 别让膏药靠近	王焕生	111
骨性关节炎患者用药须知	刘元山	112
如何选择抗过敏药物	曹乃清	113
环丙沙星有哪些不良反应	张丽君	113
止咳药与鱼是“冤家”	吴青	114
厌氧菌感染 要用甲硝唑	段京莉	115
头痛选药:向左走 向右走	黄燕	116
自购药要注意细辨含量规格	常怡勇	117
老年多痰者能否急于止咳	徐济民	117

家庭中医药

用六神丸延迟射精不可取	常怡勇	118
药物并无“男女”之分	刘长亮	118
温灸也有宜忌	黎清	119
痛经可试试中药泡脚	蒋晓峰	119
妙用人参	白云	119
“贵族化”膏方 并非“万能灵药”		

	李刚	120
孙思邈巧识脚气病	杨旭	121
白居易与荔枝核	张钟爱	121
升清降浊健胃肠	韩振奎	122
玉兰的花蕾叫“辛夷”	胡坤	122
化湿行气话砂仁	王进	123
中药熏治男科疾病	秦云峰	124
黄褐斑的中医治疗	郭旭光	124
肩关节周围炎的中医药治疗	郑吉琦	125
止咳化痰说贝母	白晓菊	126
新三仁汤治疗久咳	温黎	126
三七止血还是活血	唐洪梅	127
血虚之人的中医养生法	孙广仁	128
口中有异味 中医来调治	郭庆伟	129
中医保健九要诀	蔡晓刚	130
活血化瘀治血竭	郭振东	131
日本老太驻颜秘诀——丝瓜汁擦脸		
	张海成	131

保健万花筒

旅游携药保平安	132
---------	-----

荞麦营养能打90分	132
油豆腐先用盐水泡	132
不要轻信鱼鳞病可根治	132
分享往事改善老人记忆力	132
英国流行“沙土跑”	133
人老何必怨白发	133
五类药不能用热水送服	133
老人防失明首先应戒烟	133
锻炼可以改变心脏结构	134
冬吃萝卜夏吃红薯	134
测测你的饮食抗衰老指数	134
剃须刀要常清洁	134

漫 画

从头到脚话保健——耳朵	傅国平	135
-------------	-----	-----

药膳食疗

南粤小食故事多	洪雷	136
我给患糖尿病的母亲做煎饼	张玉清	136
豆渣的营养吃法	程庆民	137
天气寒冷吃芝麻	薛长勇	138
这些菜肴最好放点醋	杨庆华	138
名人养生喝啥汤	廖宇	139
膳食纤维的是与非	范志红	140
抗癌防病西蓝花	陈日益	141
“超级食品”你吃了吗	秋凌	142
番茄——瘦身美容佳品	赵寒	143
莲藕牛骨防治骨质疏松	刘强	143
最新营养蔬菜排名	张熙	144
炒河粉的传说	杨明新	145
有胃病重“食养”	振奎	145
红楼美食——枣泥山药糕	施咏梅	146
鲜果第一枝——樱桃	曹晔	146
饮食改善10个低迷时刻	蒋丽丽	147
食物中有“伟哥”	孙清廉	148
肺癌患者的饮食调理	张乾	149
无花果巧治病	郭庆伟	149
老年人更应该喝豆浆	程义勇	150
11种食物快速解油腻	常云	151

乳腺增生要忌口

张 晨 151

心灵鸡汤

借别人的眼睛看自己的人生	梅 寒 152
飞机何时着陆	王 伟 153
我行我素其实是一种逃避心理	章睿齐 153
舍得	余 华 154
果断放弃你人生的 7%	佚 名 154
学会赞赏他人	陈玉屏 155
生命的清单	苗祖荣 156
授人以欲	鲁 新 157
人生的极致	颜 东 157
给心灵加点糖	闫耀明 158
镇定出智慧	金 石 158
关不上的窗	李良旭 159
生命的理由	若 茜 159
宁静是心灵的钻石	陈孝荣 160

金秋情感

问声爹娘安康否	雪小禅 161
亲情计算	杨不离 161
婆媳关系 千年话题	卢克山 162
与老妈“斗法”	钱国宏 163
婚姻如衣服	刘长华 164
夫妻相处“三字经”	王吴军 164
废话之暖	卫宣利 164
牵一只蜗牛去散步	田 雨 166
用琐碎编织幸福	宣利文 166
最珍贵的宝贝	卫宣利 167
正确看待儿女的孝与不孝	闻 卓 168

漫 画

从头到脚话保健——颈椎	傅国平 169
-------------	---------

性爱天地

婚姻里最熟悉的陌生人	刘长柏 170
“那方面”太强未必就“性福”	炎 清 171
解析性疲劳	杨 力 172
早泄是不是也要补肾	秦云峰 173

“性福”遭遇二月寒流

杨 力 174

夏日性爱六原则

王 宏 175

“性福”我们一起营造

蕊 红 175

人到老年不忘“性福”

潘明信 176

性冷淡不能只看次数

姜成华 177

保健万花筒

叶绿素可有效对抗黄曲霉素	178
“故意咳嗽”有助心脏健康	178
头痛时调暗灯光	178
多吃石榴可预防乳腺癌	178
能增强免疫力的食物	178
柿饼比柿子更养人	178
用吸管取柠檬汁不浪费	179
健康清洁剂自己配	179
糖尿病患者宜饮玫瑰茄茶	179
扩胸运动缓解腰痛	179
某些食物的皮小心食用	179
买新茶用手捏一捏	179
喝绿茶好比涂防晒霜	180
多喝大麦茶可治痔疮	180
吃苹果可改善肠道菌群环境	180
香蕉皮催熟猕猴桃	180
心脏不好要少吃菜子油	180
增加睡眠可缓解饥饿感	180
豆子保健各有所长	181
鸡汤让你的血压“一路下降”	181
艾叶泡脚能治寒咳	181
女性吃盐多易产生皱纹	181
汽车废气可能致老年性痴呆	181

百味人生

农夫与哲学家	沈岳明 182
欲盖弥彰	冷若双 182
租生活	梁忠惠 183
竹篮打水	尹玉生 183
陌生人经济法则	艾米莉 184
装修	戴 希 185
体会“活在当下”的种种美妙	翁治方 186

真正的幸福与别人无关	苇 笛	187
活着的理由	王林峰	187
心灵的暖春	李作昕	188
人生最重要的问题	林清玄	188
有没有一张床给我们的父母	安 宁	189
上有老下有小是一种幸福	小 轶	190
别人的幸福	朱国勇	190
渔夫的选择	赵功强	191
享受寂寞	田 雨	191

生活百事通

水果这样洗 卫生又安全	齐 然	192
购买壁纸小窍门	王 立	192
餐馆不会告诉你的真相	胡楚青	193
您身边的按摩器	张有军	194
嫩肉粉暗藏安全风险	范志红	195
买液晶电视要“七查”	韩欣欣	195
开开心心有益心脏	黄 敏	196
过期化妆品危害大	欧 飒	196
如何选择太阳镜	姜 健	197
花卉可反映室内有毒气体浓度	刘颖新	197
厨房物品巧收纳	王 亮	198
巧选遮阳伞	夏 鹏	199
怎样使用炊具才安全	瞿 晟	199

专家咨询

强直性脊柱炎能治好吗?	吕 斌	200
父母患糖尿病会遗传给孩子吗?	刘华中	200
尿多是肾出了问题吗?	舒 奇	200
低血糖时该咋“吃”?	王建华	201
输液能预防脑血栓吗?	赵 庆	201
双腿肌肉经常酸痛是咋回事?	黄 慧	201
打针后局部起硬结该如何处理?	李新民	202
如何正确服用长效降压药?	蒋肖男	202
孩子吃香蕉为何便秘加重?	华 平	202

癌前病变会变成癌吗?	赵成会	203
消化性溃疡并发缺铁性贫血能否用抑酸剂?	韩咏霞	203
如何防治糖尿病神经病变?	吕 斌	203
伤口疼痛吃止痛片为何无效?	魏开敏	204
何谓食物血糖生成指数?	韩咏霞	204
为何服了尼群地平心率会加快?	凯 敏	204
怎么吃醋才有益于健康?	吕 斌	205
视网膜脱离复发怎么办?	陈 亮	205
如何进行甲型肝炎患者的消毒隔离?	李兴旺	205
缺牙后镶哪种牙好?	郑 翔	206
得了乳腺癌能喝豆浆吗?	孙宏新	206
卵巢癌患者可以保留子宫和对侧卵巢吗?	吴 鸣	206



目前,全世界的近视患病率在不断增加,近视及其并发症已排在致盲病因中的第三位(仅次于白内障及黄斑变性)。而我国青少年近视患病率已由世界的第三位升到仅次于日本的第二位。近视不但给患者的生活、学习带来不便,而且给择业造成了阻碍,高度近视还会导致失明等严重后果。为了普及近视防治知识,指导大家科学用眼,告别视疲劳,本刊特设专题邀请专家撰稿为大家答疑解惑。

防治近视 告别

认识篇 电脑、电视带来近视隐患

上海市眼病防治中心 冯浩雁

近日,广州市教育部门通过抽查发现,全市中小学生近视率惊人,小学生达到20%~30%,初中生达到40%~50%,高中生达60%~70%,高中高年级学生甚至达到80%~90%。据了解,这个结果与全国平均水平相当:小学生40%,初中生60%,高中生70%,大学生76%。为什么患近视的青少年越来越多?孩子们的眼睛到底是怎么近视的?仅仅是不良用眼习惯造成的吗?

现状:电脑、电视带来近视隐患

一位学生家长张先生回忆说:“二十几年前,我上小学,上中学,全校见不到几个戴眼镜的,现在中小学生中近视眼越来越多。我小的时候不仅没有电脑、网吧,连彩电也很少,近视可能和这些高科技产物有关系。”据报载,广州市一中学生,连续泡网吧24小时而致暴盲。有人做过实验,正常人连续看10小时电视,视力下降30%。

久视荧光屏对视力确有影响,尤其对中小学生的视力影响更大。因为他们眼睛的组织与功能处于逐渐发育成熟阶段,如果休息时间少,眼睛始终处于疲劳

状态,又不注意用眼卫生,就容易发生近视。

近视到底是怎么回事呢?

通常情况下,眼球在调节静止(无调节)状态下,来自5米以外的平行光线经过眼的屈光后,焦点恰好落在视网膜上,能形成清晰的像,具有这种正常屈光状态的眼称为正视眼。当眼轴变长,其焦点落在视网膜前,不能准确地使视网膜上形成清晰的像,称为轴性近视。还有一类近视为眼的屈光度过强而引起的屈光性近视。

病因:不良的用眼习惯是近视重要原因,但不是唯一原因

近视的病因可分为两大类:一类是先天遗传因素,另一类是后天环境因素。环境因素导致的后天获得性近视患者占近视人群的大多数。

近视与不良用眼习惯有密切关系,如看书距离不当,看电脑、看电视时间过长等。但近年来的医学研究表明,饮食中摄入过多的糖可以增加近视的发病率,睡眠不足、噪音等也是诱发青少年近视的重要因素。近视是由多种因素综合作用的结果。

某些疾病会直接导致近视的发生,如糖尿病、老年性白内障的早期患者,都会出现症状性近视眼。还有一类是常发生在儿童身上的假性近视。这种假性近视的发生一般表现为两种情况:①近视早期的睫状肌的痉挛状态。②本身不是近视,而是中低度的远视,由于眼睛长期过度调节而表现出来的一种近视现象。

提醒:中小学生是近视高发人群

大多数中、低度近视的发展与眼球发育阶段视近过度相关。眼球发育一般在18~20岁停止,12~18岁是近视的高速发展期,而这期间正是青少年求知欲强烈,看书多、看电脑与电视多的时期。近视具有遗传倾向,尤其在高度近视中,遗传倾向更为明显。一般近视在18~20岁前停止发展,但进行性近视或某些高度近视20岁后仍有可能发展。

专家建议,家长要重视孩子的视觉环境,保证孩子充足的睡眠,阻止青少年因为功课过多而长时间持续太近距离地看书、写字。

警惕:高度近视危害大

高度近视(成人近视度数大于800度;儿童近视度数大于600度)被认为同许多眼病的发生有密切关系,包括:视网膜脱离、黄斑变性、青光眼及白内障等。

防治篇

防治近视

让世界不再模糊

中山大学眼科视光学系博士 杨智宽

视的情况。

治疗近视的方法 目前治疗近视的目的主要是矫正视力和控制近视度数过快上升。

药物治疗:如阿托品、托吡卡胺(双星明)等,这类药为眼睫状肌麻痹剂,可起到放松调节作用。阿托品总体效果好,但不同的浓度效果不一,以0.25%为宜。阿托品有一定的副作用:瞳孔放大后畏光,可能使晶体调节丧失造成视近模糊。托吡卡胺(双星明)副作用小但效果差。某些中药可益气补肾明目,缓解视疲劳,可起到辅助治疗作用。

生理物理治疗:

可通过训练睫状肌,增加调节功能,缓解视疲劳,但对中高度近视作用不明显,控制近视疗效未经证实。

配戴眼镜:

普通眼镜:可矫正视力,无法控制近视发展;

渐进多焦点眼镜:渐进多焦点眼镜是一种高科技的产品,它科学合理地把镜片自上而下分为三个区域——远用区、中用区和近用区,镜片度数自然过渡,适用于任何距离的观看。戴镜者看远和看近使用不同的镜片度数,放松调节。渐进多焦点眼镜已被运用到青少年的矫正视力和预防近视加深上,均有一定的效果,但作用有限。其控制近视的机制有待进一步证实。验配者应定期复查视力。

隐形眼镜:普通软镜可矫正

近视不能治愈,所以预防很重要。另一方面,科学用眼对于减缓近视的发展速度,避免并发症的发生也有重要意义。

优化用眼环境:教室光线要充足,教室左右两侧都应有窗户,窗户不要太高、太小,以坐在教室

线要充分,阅读、写字、看电脑连续40分钟应休息、视远,不能过多地沉溺于游戏机、电视之中。

做好眼睛保健:坚持每天做眼保健操、晶体操(有节奏地快速交替看远看近);自我穴位按摩:可按摩睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣、四白等穴位;雾视疗法(戴+1.50D的眼镜视远)。

注意饮食:视物的过程需要维生素A的参与,视神经的传导又需要维生素B族的帮助,预防眼睛的老花需要健康的血管,维生素C和维生素E对此很有帮助。在缺乏维生素A时,眼睛往往感到发干、发涩,容易疲劳,严重时眼白表面干燥、皱缩,甚至出现角膜溃疡。补充维生素A应多吃动物肝脏、牛奶、蛋黄、绿叶蔬菜、胡萝卜、红薯等。缺乏维生素B₂容易使人口角、唇、舌发炎,也会使眼睛密布血丝、怕光、易流泪。补充维生素B₂应多吃动物肝脏、牛奶、绿叶蔬菜、蘑菇、红薯等。此外,牛磺酸对缓解视力低下、眼睛疲劳有益,牛磺酸在水产动物如乌贼、虾、蟹、牡蛎、贝、海鱼中含量较高。维生素E具有抗氧化作用,对治疗某些眼病有一定辅助作用,如用于各种白内障、糖尿病视网膜病变、脉络膜视网膜病变、视神经萎缩等。膳食中豆油、花生油和香蕉中维生素E含量均较高。预防近视还要少吃糖。据日本的有关专家测定,甜食中的糖分在人体内代谢时需要大量的维生素B₁,如果机体中糖分摄入过多,维生素B₁就会相对不足,从而影响视神经发育所需维生素B₁的正常供给,埋下近视的隐患。可以多吃些胡萝卜、黄瓜、豆芽、青菜、葱、糙米和芝麻等,平时要多看些绿颜色的东西,对预防近视有好处。

视力下降应及时到医院检查、治疗。从优生角度讲,在择偶时也应尽量避免两人都是高度近

视疲劳



任何位置都能看到窗外为宜,桌面、黑板不要反光过强,学生定期调换座位;家中孩子的书桌应放在光线充足的地方,台灯应放在左前方,光线要柔和,如为白炽灯,最好为25~40W,位置以不直接照射眼睛为宜;看电视时,距离电视最好在3米以上。

改变游戏方式:现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主,如玩游戏机、电脑以及看电视等,已很少见儿童自发的室外集体游戏,如捉迷藏、攻城堡等,这样孩子在已少得可怜的一点课余时间也几乎足不出户,每天很少有机会能脱离视近环境。家长及老师应鼓励孩子改变游戏方式,多做室外活动。

注意用眼卫生:阅读时眼睛与书本的距离约为1尺,坐姿要端正,胸离桌边1拳左右。不能躺着看书或边走边看。阅读的照明光

视力,但无法控制近视发展。透气性硬性角膜接触镜(RGP),有控制近视发展的作用,需要专业的医生验配。如使用不当可能引发角膜疾病。OK镜又称角膜塑形接触镜(OK contact lens),亦称“角膜塑形术”,是一种特殊类型的RGP,必须在专业医生的指导下配戴。OK镜在一定范围内可降低屈光度近视,但作用为可逆性。如处理不当可引起一系列角膜并发症。适宜配戴人群也有严格限制。

激光角膜屈光手术(PRK、LASIK):矫正范围大,效果肯定,但属于创伤性手术,无法控制近视的发展,有一定的并发症。手术条件:年满18周岁,近视度数3年稳定,眼底无病变。该手术是在人眼球角膜中切削出一个凹透镜对患者进行视力矫正。它只不过是改变了佩戴眼镜的方式,将佩戴在眼睛外面的眼镜改变成眼球里面“佩戴眼镜”。虽然手术可以使近视患者摆脱眼镜,带来诸多方便,但这种手术是以破坏角膜为代价的,有很大的风险存在,如角膜穿孔、内皮失代偿及感染等并发症,患者应慎重采用。

相关链接

缓解视疲劳食疗方2则

1.黑豆核桃早餐奶:黑豆500克,炒熟后待冷,磨成粉;核桃仁500克,炒微焦去核桃衣,待冷后捣如泥。取以上两种食品各1匙,冲入煮沸过的牛奶1杯后,加入蜂蜜1匙。

说明:黑豆和核桃含有丰富的蛋白质、磷脂、多种维生素,再加上牛奶和蜂蜜,营养价值更高,能增强眼内肌力,加强调节功能,改善视疲劳的症状。

2.枸杞明目茶:枸杞子、桑葚子、山药各10克,红枣10个。制法:将上述4种药物水煎2次,混合后当茶饮,不拘时间,随意服用。

说明:枸杞子、桑葚子能补肝肾,山药、红枣益气健脾。视力疲劳者如能长期服用,既能消除视疲劳症状,又能增强体质。

眼部按摩消除视疲劳

◇眼睛“泡温泉”:将温热的毛巾覆盖在双眼上,但勿压迫双眼,同时闭上眼睛,深缓地呼吸。每天做1~2次,每次热敷10~15分钟。在办公室里也可以做,没有热毛巾,就用双手摩擦生热来盖住眼睛。

◇眼部按摩:每日1次,每次3~5分钟。拉眼皮:双手中指指腹在下眼皮、上眼皮、眉毛上依次滑动至眼尾;绕眼眶:中指指腹以打圈的方式,从内眼角至外眼角做环绕按摩;揉眼尾:中指指腹在两侧眼尾处绕圈按摩。

28岁的小李近视800度,他是个运动爱好者,尤其喜欢打篮球,戴着啤酒瓶底般厚的眼镜照样能应付自如。然而不幸的是,最近

他在一次争抢篮球的过程中,右眼恰好被篮球砸中。当时因为没有特别不适,所以没引起重视。但两天后右眼前出现黑影飘动,右眼看不清,视力明显下降。第二天小李到医院做眼科检查,发现视网膜已经脱离,并且还找到了大裂孔。由于发现得早,经过两周住院手术治疗,现在视网膜已经复位,视力也逐渐恢复。

在我国,视网膜脱离是比较常见的致盲原因之一。在各种眼病中,原发性视网膜脱离的发病率约占10%。近年来随着青少年近视特别是高度近视患者的增多,青壮年视网膜脱离的发病率也呈上升趋势。

高度近视视网膜易脱离 近视超过600度就是高度近视。高度近视不单单是看不清东西,最重要的是眼球形状会发生变化,即前后径加长。随着眼球形状的变化,眼球后部的视网膜和脉络膜会受到牵拉,从而导致视网膜脉络膜变性,所以高度近视有可能发展为“病理性近视”。如果出现裂孔,就有可能导致视网膜脱离,如治疗不及时,其后果就是失明。一般来说,近视度数每增加300度,眼球前后径增加约1毫米。因此,近视的度数越高,发生视网膜脱离的危险越大。据统计,70%左右的视网膜脱离患者是近视,其中30%~40%是高度近视。

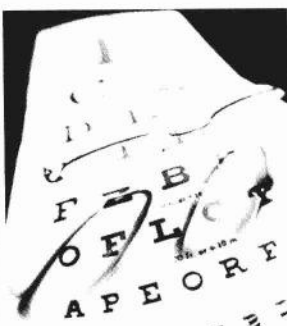
早早就医最关键 当患有高度近视的人突然出现视力减退,眼前有黑影飘动,特别是出现像雷电样的闪光感觉,或自觉眼前有固定黑影遮盖时,应尽早到医院找眼科医生检查,这有可能是视网膜脱离或黄斑出血等病变的先兆症状。

避免外伤和头部剧烈运动 高度近视患者避免视网膜脱离需要注意以下几点:①应注意避免剧烈的活动、震动及外力碰击眼球,以免发生视网膜脱离;②如果突然出现视野缺损、暗点、视力下降等症状,要立即去医院检查;③高度近视患者即使没有视网膜脱离症状也应定期去医院检查眼底,发现问题及时处理。

提醒篇

高度近视警惕视网膜脱离

安徽医科大学第一附属医院眼科主任医师 张小峰





保健篇 常与电脑为伴 更应小心呵护“心灵之窗”

上海市中西医结合医院眼科主任医师 李春霞

随着资讯科技的发展,操作电脑几乎是现代人生活中不可避免的一部分。有许多人必须整天面对电脑,注视电脑荧光屏,眼睛很容易疲劳。

造成眼睛疲劳的因素很多,一般说来可以大致归纳为下列几个原因:

持续用眼时间过长:眼睛疲劳的程度与工作时间的长短有密切关系,只要工作达到一定时间,就会产生眼睛疲劳症状。

眼镜屈光度不合适:如果眼镜的度数不正确,或者因为镜架扭曲变形,导致瞳距不正确,都可能加重眼睛的负担及眼睛疲劳的症状。

距离电脑太近或姿势不正确:过度靠近电脑荧光屏,比较容易受到辐射线的伤害,尤其是使用笔记本电脑时,由于显示屏过小,导致使用者必须近距离工作,头部向前倾,颈部肌肉用力,很容易加重眼睛的疲劳。

工作环境光线不适宜:环境中的光线太强或者太弱,导致屏幕与外界产生强烈的反差,容易对眼睛造成刺激。

了解了眼睛疲劳的症状以及成因以后,接下来介绍改善的方法。

●定时休息勿连续操作

避免眼睛疲劳的最好方法是间隔休息,勿连续操作。

●合理调整电脑设置

◇选择高扫描频率的显示器。

◇调整显示器的亮度和对比度,屏幕的亮度应和周围光线的亮度相近。

◇人眼看绿色时,眼睛处于调节放松的状态。把电脑中的窗口背景色变成淡绿色可有效缓解视疲劳。步骤是:在桌面单击鼠标右键—属性—外观—高级—项目—窗口—颜色—其他,色调设为85,饱和度设为90,亮度设为205。然后单击[添加到自定义颜色]—确定(一路确定),即可。

●适当的距离

◇调整眼睛和电脑显示屏之间的距离,将电脑显示器放置在比平时习惯阅读距离稍远处。一般14英寸屏幕距离最少要保持60厘米,15英寸最好要有70厘米距离,屏幕越大,距离依此类推。

◇使电脑显示屏顶端和眼睛

处在同一或稍低水平,这样,看电脑时保持15~20度的下视角,有助于减少眼球暴露的面积。

●柔和的光线

◇在电脑前工作时,房间既不能太昏暗,也不能太明亮。

◇要避免屏幕上显现出你的脸、灯光以及物体的影像(所有的光影会加倍地使眼睛疲劳),光源最好来自电脑使用者的左边或右边。最好在屏幕前加装微滤网或使用护目镜。

◇如果你戴眼镜,应该配一副带有防反光加膜的镜片。

●良好的习惯

◇所有相关资料文稿应尽可能靠近屏幕放置,以减少头的移动和眼部的聚焦变化。

◇放大屏幕上所显示的字体大小及行间距离,以便于阅读,减小眼睛负担。

◇到眼科医生处就诊咨询,若有近视、远视或散光,看电脑时应佩戴矫正眼镜。定期检查眼睛度数并随之矫正眼镜。年过40岁的人最好采用双焦点镜片或准备两副眼镜:近用眼镜和远用眼镜。

眼药水能缓解视疲劳吗?

答:部分眼药水(如人工泪液)可以缓解眼睛疲劳,尤其是长时间用眼后所致的疲劳。但眼药水应严格按照医生的处方使用,不可自己随意长期使用。绝大多数眼药水(包括人工泪液)中含有防腐剂,长期使用,不仅损伤眼睛结膜,而且会导致干眼症。长期滴抗生素眼药水有可能造成菌群紊乱。长期应用激素类眼药水,有可能造成不可逆的视功能损伤。

哪些人验光必须要散瞳?

下列人员验光时必须散瞳:

(1)15岁以下小孩,由于其眼

调节作用很强,而且年龄越小调节力越强,如果不将调节麻痹,验光结果误差极大,所以必须散瞳。

(2)16~30岁的近视患者及16~40岁的远视患者,第一次验光

答疑篇

都需要散瞳。以后配镜时,可根据情况选择是否散瞳。

(3)对比较复杂的屈光不正患者,如度数比较高的近视散光、混合性散光高度近视、高度散光等,散瞳验光比较准确,如不散瞳误差比较大。

(4)对小瞳孔验光后,视力矫正不好或者有屈光间质混浊者,应进行散瞳验光。

(5)青少年视力减退或视力不稳定(视力时好时坏),应当散瞳验光。

下列人员不宜或不必要散瞳:

(1)诊断为原发性闭角性青光眼或有怀疑者,或者检查发现前房浅,眼压偏高者,禁用散瞳剂。

(2)严重屈光间质混浊,如白内障、重度玻璃体混浊者,无法验光,也就没有必要散瞳。

(3)瞳孔严重粘连,不能散大者。

王若茵



粉红丝带,相信很多人并不陌生,这是乳腺癌防治的标志。全世界每年约有120万妇女发生乳腺癌,有50万的妇女死于乳腺癌。全世界乳腺癌发病率每年上升0.2%~8%。在我国,有些城市的乳腺癌发病率已经超过子宫癌,占女性肿瘤发病的第一位。对于乳腺癌患者来说,除了要面对生命的威胁、美丽的残缺,还要面对婚姻和家庭的破裂和放疗、化疗带来的痛苦。为了普及乳腺癌防治知识,本刊特设专题,邀请专家撰稿,同大家一起——

关爱乳房 防治

认识篇 是什么让乳腺癌肆虐

● 上海中山医院普外科主任医师 陈君雪

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%,在妇女中仅次于子宫癌。

病因

▲**遗传因素**:研究证明,部分女性乳腺癌是由遗传基因的传递所致。发病年龄越小,遗传倾向越大。遗传性乳腺癌的特点有:①发病年龄轻;②易双侧发病;③在绝经前患乳腺癌。

▲**基因突变**:目前对癌基因及其产物与乳腺癌发生和发展的关系,已得出结论:有数种癌基因参与乳腺癌的形成:正常细胞第一次引入癌基因不一定发生癌变,可能涉及多次才发生;癌基因不仅在启动阶段参与细胞突变,而且在乳腺癌形成后仍起作用。

①放射线照射可引起基因损伤,使染色体突变,导致乳腺癌发生。

②内分泌激素对乳腺上皮细胞有刺激增生作用,正常女性内分泌激素处于动态平衡状态,故乳腺癌的发生与内分泌紊乱有直接关系。雌激素、黄体酮、催乳素、雄激素和甲状腺激素等,与乳腺

癌的发生发展均有关系。乳腺中的雌激素水平比血液中雌激素水平高若干倍。乳腺中的胆固醇及其氧化产物,即胆固醇环氧化物可诱发乳腺上皮细胞增生,且胆固醇环氧化物本身便是一种致突变、致癌、有细胞毒性的化合物。

③外源性激素,如口服避孕药、治疗用雌激素、雄激素等,都可引起体内上述内分泌激素平衡失调,产生相应的效应。

④饮食成分和某些代谢产物(如脂肪)与乳腺癌的关系:动物实验表明,由动、植物油引起的高脂血症的小鼠乳腺肿瘤发生率增加,在癌症促发作用阶段,脂肪摄入量增加,肿瘤增长迅速加快。

▲**机体免疫功能下降**:机体免疫力下降,不能及时清除致癌物质和致癌物诱发的突变细胞,是乳腺癌发生的宿主方面的重要因素之一。随着年龄的增加,机体的免疫功能尤其是细胞免疫功能下降是大多数肿瘤包括乳腺癌易发生于中老年的原因之一。

▲**神经系统过度紧张**:乳腺癌患者不少在发病前有过精神创伤,表明神经系统过度紧张,可能

为诱发突变提供有利条件。

哪些人易患乳腺癌

1.有乳腺癌家族史,特别是母亲或姐妹曾患乳腺癌者。

2.月经初潮过早(13岁以前)或闭经过迟(55岁以后)。

3.40岁以上未孕或第一胎足月产在35岁以后。

4.曾患一侧乳腺癌者,其对侧乳房存在高危风险。

5.乳腺增生人群中2%~3%的人会发生乳腺癌,乳腺增生人群比正常人群乳腺癌发病高3.4倍。

6.做过过多X线胸透或胸片检查者。

7.曾患功能性子宫出血或子宫腺癌者。

8.肥胖患者,尤其是绝经后显著肥胖或伴有糖尿病者。

专家简介

陈君雪,上海中山医院普外科主任医师,复旦大学附属中山医院乳腺疾病研究中心主任。擅长:①乳腺肿瘤的诊治,包括:保留乳房的乳腺癌手术,乳腺癌术后I期乳房再造;②克罗恩病和溃疡性结肠炎的诊治;③后腹膜肿瘤等普外科疑难杂症的诊治。

女,突然发现单侧乳头有乳汁样、水样、脓性液体溢出,特别是有血性液体溢出时要提高警惕。凡年龄在50岁以上的妇女,发现乳头有血性分泌物者,60%以上是乳腺癌患者。

3. 乳房腺体局限性增厚。这是临床上甚为常见但又不被重视的体征。此种情况如出现在未绝经的妇女,尤其随月经周期有些大小变化时,多属生理性。如果增厚组织长期存在,与月经周期变化无关,或日益增厚及范围增大,尤其出现在绝经后妇女时,必须予以重视。

4. 乳头糜烂经反复局部治疗无效。乳头或乳晕处的皮肤表皮脱屑、糜烂,呈现湿疹样病变,而且病变部位大多不痛不痒,长久不愈。

5. 乳房痛。绝经前妇女,随月经周期改变,乳房疼痛的程度也有或轻或重的不同变化,多属生理性。如痛为局限性,有固定的部位,与月经周期无关或为绝经后妇女,均应查明原因。

6. 不明原因的乳晕皮肤水肿、乳头回缩以及乳房皮肤局限性凹陷、双侧乳头不对称等,均需认真查清原因。

◆预防乳腺癌的第一道防线——乳房自查

乳房自查可以分三个步骤进行:

第一步:眼看。即站在镜前,两手上举或放在头上,观察两乳房的形状是否平整,有无隆突;皮

55岁者危险性增高。

6. 第一次怀孕年龄:危险性随着初产年龄的推迟而逐渐增高,初产年龄在35岁以后者的危险性增高。

7. 绝经后补充雌激素:在更年期长期服用雌激素可能增加患乳腺癌的危险性。

8. 口服避孕药。

9. 体重增加可能是绝经后妇女发生乳腺癌的重要危险因素。

10. 病毒感染。

11. 放射线作用。

12. 精神因素:焦虑、紧张可使抑制抗肿瘤的免疫功能减退。

13. 过多摄入脂肪含量偏高的食品。

14. 经常喝酒、吸烟。如一个年轻妇女每周饮酒3~6次,每次按250毫升的啤酒或185毫升的烈性酒计算,其日后患乳腺癌的危险将增加30%~60%。

◆对乳房出现的任何异常均应查明原因

1. 乳房包块。是乳腺癌的最常见体征,80%以上的乳腺癌患者因此来就诊。这种包块与乳腺增生包块不同,常为单个,形态不规则,质地相对较硬,活动不大好,大多无疼痛,与月经周期无多大关系。为了不错过早期诊断的机会,应当把任何一个无痛性的乳腺包块看成是乳腺癌的早期信号,立即到医院就医。

2. 乳头溢液。非哺乳期的妇



众所周知,癌症并非不治之症,关键是能否做到早期发现和早期治疗。多年来,临床实践已经证实,对大多数癌症患者来说,若想提高治愈率,单靠改进治疗方法,收效是难以令人满意的。就乳腺癌来讲,近十年来,国内外在治疗方法上虽然经过了多方面

乳腺癌

的改进,但其病死率未见明显下降,最主要的原因是就诊较晚。在所治疗的患者中,中晚期病例占多数。因此,检出早期癌以减少晚期癌的出现,是提高乳腺癌患者生存率的有效途径。

临床上将微小癌(直径 ≤ 0.5 厘米)和触不到肿块的乳腺癌列为早期,此类癌甚少转移。经手术治疗后,其10年生存率一般可达90%以上,大量检出此类癌,将有可能对生存率起到积极的作用,那么怎样才能做到早发现、早治疗呢?

◆了解易致乳腺癌的不利因素:

1. 年龄:在女性中,乳腺癌发病率随着年龄的增长而上升,20岁以后发病率迅速上升,45~50岁较高,绝经后发病率继续上升,到70岁左右达最高峰。死亡率也随年龄而上升,在25岁以后死亡率逐步上升,直到老年时始终保持上升趋势。

2. 遗传因素:乳腺癌患者的一级亲属与一般人群相比,患乳腺癌的危险性增加2~3倍。

3. 其他乳腺疾病。

4. 月经初潮年龄:初潮年龄早于13岁者发病的危险性为年龄大于17岁者的2.2倍。

5. 绝经年龄:绝经年龄大于

肤是否有凹陷、歪斜;乳头是否有糜烂、分泌物、皱缩。

第二步:手摸。取仰卧位,左肩下垫一小枕头或浴巾,左手放在头上,然后伸出右手,以乳头为中心,触摸左侧乳房各部分,尤其要注意上外侧部分,注意有无硬结、肿块、疼痛等;如此再用左手触摸右侧乳房。

第三步:检查双侧腋窝有无包块。20岁以上的妇女,坚持每月做一次自我检查,以养成良好的自我保健习惯。

乳房自检时,若发现肿块,应尽快到医院就诊,以便得到早期治疗。如果发现乳头溢液,应及时就诊,即使确诊为良性疾病且不需处理的,也应定期复查,因为有些疾病存在癌变的可能性。

这里要提醒广大妇女注意的是,乳房自检时,应按医生指导的方法进行,以免将正常的乳腺组织误认为肿块,引起不必要的惊慌。

◆定期去医院进行钼靶X线检查

35岁以上妇女应定期到医院做钼靶X线检查,一年半做一次。在检测过程中,应该注意两件事情。第一件事情,注意钼靶照相设备是否合格。国内有一些20世纪80年代进口的设备进入了淘汰期,但是被一些单位购买去了,照出来的片子非常模糊,患者接受的辐射量也非常大。第二,25岁以下的年轻女性的乳腺发育还没有完全成熟,主张首先做B超检查和人工手检,如果确实高度怀疑再进行钼靶X线检查。

◆生活调理

避免精神压力过大:对于“上有老、下有小”的职业女性,如果长期压力过大,过度疲劳,缺少幸福感,容易引起内分泌失调,诱发乳腺癌。

顺应自然规律,慎服含雌激素的保健品:现在很多女性因



为工作、生活等原因,推迟生育时间。专家建议女性朋友应保持传统女性的生活方式,顺应自然规律结婚生子,母乳喂养宝宝。怀孕、分娩、哺乳虽然辛苦,但却可以增强女性的抗疾病能力,这种能力越早获得,对于防止乳腺癌的发生就越有利。另外,女性绝经年龄不应大于55岁。现在不少爱美的女性担心自己“青春早逝”,特别是有些女性在进入更年期后,有失眠、精神紧张等症状,会经常服用一些女性保健品。不少保健品里都含有一定量的雌激素,雌激素是一把“双刃剑”,它确实能延长女性的“青春期”,但也会导致乳腺导管上皮细胞增生,甚至癌变。

饮食预防:女性可以多吃新鲜蔬菜和水果,少吃腌制、熏制、烧焦烧糊、发霉变质、高脂肪的食物,还可以多吃些豆制品和鱼类。

戒烟限酒:不吸烟、不饮酒或少饮酒,尽量少喝咖啡。

有规律地长期运动:运动可消耗多余的脂肪,使体内的雌激素保持在低水平,当然就不会与乳腺癌“有染”了。研究显示,育龄妇女每周平均进行4小时的体育锻炼,患乳腺癌的危险性要减少

60%。

◆乳腺癌的治疗:

目前,乳腺癌治疗有了长足的进步,手术、放疗、化疗、内分泌治疗已并列成为对乳腺癌确有疗效的四大治疗手段。

手术治疗:

1.乳腺癌根治术,目前最常用的是改良根治术,保留胸大小肌,术后可配戴义乳。

2.保留乳房手术(乳房肿块切除或乳腺区切除),术后做放射治疗,适合于早期乳腺癌。

3.保留乳房皮肤乳腺切除盐水袋乳房重建术,适合于早期乳腺癌不宜行乳房保留手术患者。

放射治疗:是术后的辅助治疗手段。

化疗:用药物消灭癌细胞,用于手术前后。

内分泌治疗:可作为辅助治疗手段,降低乳腺癌术后复发率。

乳腺癌综合治疗的观点已为大家所接受,但是应当提请大家注意的是,乳腺癌综合治疗并不是治疗越多越好,越贵越好,越新越好,而应当根据患者的具体情况,例如病期早晚、转移部位、年龄大小、是否绝经、受体是否阳性以及既往治疗的效果等反复斟酌、充分考虑,然后科学合理安排个体化的规范治疗,才能最大限度地减少复发转移,提高生存率,改善生活质量。

专家简介

沈镇宙,上海肿瘤医院乳腺外科主任医师,教授、博士生导师,擅长肿瘤外科、乳腺疾病、软组织肿瘤及肺癌、食管癌等肿瘤的诊断和治疗。曾获得国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及上海市科技进步奖,1995年和1999年被评为全国卫生系统先进工作者,2000年被评为上海市劳动模范。