

# 姐妹们如有恙,自我调摄很重要

## ——第43届新民健康大讲堂“关爱女性健康”



打造健康上海  
惠及市民百姓

主办单位:市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社  
承办单位:上海中医药大学附属龙华医院、市健康促进中心  
上海科普教育发展基金会资助项目

乳腺增生、慢性盆腔炎……这类疾病在育龄女性中不少见,除了到正规医院治疗外,生活中的自我调摄也很重要。3月8日是国际劳动妇女节,第43届新民健康大讲堂走进上海中医药大学附属龙华医院,该院妇科主任徐莲薇、中西医结合乳腺科主任秦悦农与现场100多名女性粉丝共同分享了呵护健康的“秘籍”。在如何“吃”的问题上,两位专家也对读者普遍关心的问题进行了解答。

“医生,我有小叶增生,能不能喝豆浆?”提问环节,有读者问。秦悦农表示,经常看到帖子里说“乳腺增生要忌喝豆浆”,最近几年,这种误区正在慢慢消除。乳腺增生的病人,豆浆可以喝,因为豆制品所含的激素是植物雌激素。但含有动物雌激素的雪蛤、胎盘、蜂王浆等补品,尽量不要吃,这些食物雌激素含量过高,对病情有影响。

女性一旦进入更年期,雌激素水平会突然下降,对钙质的吸收能力也随之锐减。那么,进入更年期后,到底要不要补钙?徐莲薇表示,研究非常明确,雌激素和钙吸收有关系,这是因为雌激素对女性骨骼起到很重要的保护作用,而绝经后体内雌激素明显下降,骨量丢失速度加快。因此,进入更年期后应当适量补钙。但单纯的钙片吸收非常差,最好的补钙方式是加维生素D、多晒太阳、多喝牛奶。“但也不要盲目补钙,因为补钙过度可能引发结石。”

乳腺癌患者又有什么忌口呢?很多人认为得了乳腺癌后,糖果、海鲜、鸡蛋等食物都不能再吃了,事实上这些都不在“忌口”之列。秦悦农透露,通常情况下,得了乳腺癌以后,患者可以吃的食物种类有很多,并不需要特别的忌口。除了在治疗的时候服用一些药物或者是因病情变化需要注意按医嘱忌食外,一般乳腺癌的饮食和正常人并无特殊之处。但是,过度营养以及肥胖对乳腺癌的发生、发展都不利。因此,在乳腺癌病人治疗后的长期生活过程中,应在保证营养需要的前提下,恪守饮食有节制不过量的原则。

卡布奇诺电子科技有限公司提供中老年智能手机作为活动现场抽奖奖品。

本报记者 左妍



本报记者 陈梦泽 摄

许多女性认为,腰部酸胀疼痛可能是腰肌劳损或者“身体虚”,事实上,这很可能是慢性盆腔炎惹祸。在新民健康大讲堂现场,龙华医院妇科主任、主任医师徐莲薇(右图)告诉广大女性,“慢性盆腔炎”在育龄期女性当中的发病率可达到15%-25%,如果不及时治疗,可能会导致不孕、宫外孕等后果,并且严重影响生活质量。

### 多发于育龄女性

徐莲薇介绍,“慢性盆腔炎”是指骨盆及骨盆周围组织器官持续6个月以上的疼痛,导致机体器官功能异常,影响患者社会行为和生活质量,或者需要进行药物或手术治疗的一组综合征。“慢性盆腔炎”可以是妇科、内科、外科、甚至是骨科的疾病造成的,其中妇科疾病占比约20%-30%。

女性慢性盆腔炎好发于育龄期,发病率可以达到15%-25%,其中多数伴有器质性病变。30岁以下女性发病的主要原因是子宫内膜异位症,占22.8%;30岁以上的女性,



慢性盆腔炎性疾病占41.2%,盆腔粘连占31.9%。由于患者长期承受反复的盆腔疼痛以及原发疾病造成的不孕症、复发性流产、宫外孕等疾病,因此常常伴有焦虑、抑郁和睡眠障碍等精神心理问题,直接降低了患者的生活质量。

### 综合治疗效果好

引起慢性盆腔炎的原因有很多

多,比如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎症性疾病、盆腔粘连等,另外,与分娩有关的产伤、妇科恶性肿瘤等也有可能引起慢性盆腔炎。不同的疾病都会引起慢性盆腔炎,且它们还有各自的症状,治疗手段也比较棘手,往往需要根据患者年龄、病因、症状、体征以及对生育的要求来决定治疗方案,包括药物治疗、理疗、外科手术等手段。徐莲薇说,中医诊治慢性盆腔炎强调辨证与辨病相结合、内治与外治相结合、全身与局部治疗相结合的综合治疗。

何为综合治疗?一般采用热敷法:将药物制成热奄包,微波炉加热或蒸热热敷小腹,或用红外线热疗仪照射小腹,能促进局部药物的吸收;中药保留灌肠法;足疗:煎好中药的药渣可以泡脚,通过足底穴位来吸收药效;针灸治疗:根据辨证选定三阴交、血海等穴位,或针刺,或艾灸,或拔罐,或穴位注射,疏通经络气血。此外,还推荐女性患者做盆

腔操来配合治疗。

### 自我调摄很重要

在妇科门诊病人中,最常见的是盆腔炎症性疾病后遗症和子宫内膜异位症所导致的慢性盆腔炎。针对这两类病人,除了要注意个人卫生外,还应做好避孕防护措施,避免人流手术。徐莲薇说,女性应该养成良好的作息习惯,适当锻炼,不要熬夜,以免影响生理节律以及内分泌协调性。饮食应以清淡为主,多食有营养的食物,忌食辛辣刺激的食物。子宫内膜异位症要尽量少吃含激素的保健品和食物,比如雪蛤、蜂王浆、动物内脏等。

针对痛经患者,月经期要调整好情绪,保持心情愉快,注意休息、保暖;寒症疼痛可用热水袋敷下腹部;子宫后倾者采用俯卧位可以帮助经血流出,减轻疼痛;按摩合谷、足三里、内关穴位等也有缓解疼痛作用。 本报记者 左妍

## 春季养肝,减少乳腺疾病发生



的发生发展。”秦悦农说,负面情绪因素可以损害机体免疫力,最终降低人体自身的抗病能力,导致乳腺疾病发作。此外,久坐不动的习惯既会使得机体气血运行不畅,增加妇科疾病甚至卵巢早衰,而脂肪堆积、体重超标、雌激素过剩,也会诱发乳房疾病。

### 春季养肝护乳

传统医学认为,“女子以血为

本,以肝为先天”,乳房和肝的关系密不可分,肝气得疏泄则乳腺更健康,养肝对于缓解乳腺疾病非常有帮助。春天,正是养肝的好时机,要注意养肝血和疏肝气。与冬季的“早睡晚起”正相反,春季更宜“夜卧早起”,但是这个“夜卧”也不是无限制的,即应该早于晚11时,因为充足的睡眠和休息时间有助于养肝血。其次,春季饮食要少吃酸性食物以免肝气过盛,也要少吃油腻食物以免损伤脾胃,建议多吃性味甘平的食物和青绿色的食物,比如香椿菜、芹菜、菠菜、韭菜、大葱、生姜等。养生茶饮则推荐玫瑰花茶、金银花茶、枸杞菊花茶等,其中玫瑰花可以疏肝气,金银花可以清肝火,枸杞菊花则可以养肝肾兼清肝明目。

秦主任强调,春天尤其要保持心情愉悦,不生闷气,少发脾气,使得肝气舒畅顺达。适当的运动对人体是有益的,尤其是春天应该多外出走走,把冬日里蓄积的能量散发出来,运动可以增加周身的血液循

环,使得气血调畅,又可以消耗掉过剩的能量。

### 定期自我检查

目前,全球每年约170万女性被确诊为乳腺癌,发展中国家的乳腺癌发生率还在呈继续上升的趋势。尽管大部分的乳腺增生并不会最终发展成乳腺癌,但预防乳腺疾病的发生,或者在乳腺增生病一开始就干预并阻止它的发生发展,仍然非常重要。

秦主任说,为了预防乳腺疾病,仅靠养生还不够,尤其是乳腺癌的防治更需要“早发现、早诊断、早治疗”。他建议适龄女性每月一次乳房自查,每年一次专业医生体检,以及彩超、钼靶、磁共振等辅助检查,针对有危险的乳房结节或者肿块需要手术或者穿刺活检以明确病理性质。如此,既注重养生,又重视乳房定期检查,才能够使女性少得病,少得大病,使乳腺癌得以更早控制。

本报记者 左妍