

# 决战“红颜杀手” 四十最关键

## 乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等40岁后均开始高发



最新世界卫生组织关于我国女性健康状况调查数据显示:80%的女性患有妇科病而自己却不知道,更谈不上积极治疗;90%的男人不了解妇科病因,更谈不上理解女人;87%的丈夫不清楚其妻子的健康状况,更谈不上实际的关爱。女人是生命的摇篮,特殊的体质决定她们一生总是与这病那病擦肩而过。如何“出淤泥而不染”,远离妇科炎症、乳腺疾病、恶性肿瘤、更年期综合征等,专家的提醒值得一读。

记者 刘书芝

温馨提醒

### 50岁 她的脾气您得忍

45岁~55岁,是医学上的女性更年期。进入更年期后,许多女性会由于卵巢功能减退、垂体功能亢进,从而分泌过多的促性腺激素,引起植物神经功能紊乱,进而出现一系列不同程度的更年期综合征症状,如心悸、失眠、抑郁、多虑、易激动、爱发脾气等。

其实这些症状都是正常的,而且它只持续一段时间,过一段时间就会好转,因此不必过分焦虑,同时要保持豁达、乐观的情绪。而且要注意保持规律的作息、饮食习惯,注意劳逸结合。尽可能地从事力所能及的工作和家务,或参加一些社会活动,如上老年大学等,以丰富精神生活,增强身体素质。另外,家人也应在精神、生活上多给予安慰和照顾。当然,最重要的是定期进行妇科检查,并进行全面的体检,以便及早发现其他器官的病症。

### 20岁 远离妇科炎症

新加坡国立大学医院妇产科顾问蒙格理副教授曾说过,在当今世界中,女性妇科炎症的问题相当普遍,从18岁到50岁的女性都有可能患上。

新世纪女子医院妇科专家徐佩安提醒,20岁出头的女性,因性知识缺乏、不能很好避孕、人工流产多发等因素,很容易被阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等妇科炎症缠上。所以,要特别提高自我保护意识,最

好不要发生婚前性行为;进行性生活时,双方都要注意卫生;还要作好避孕措施,比如用避孕套或者服用避孕药等。

徐佩安说,一旦出现白带异常、阴道分泌物增多、月经提前或错后,就要及时到正规的医院进行诊治。如果不及时治疗,炎症会进一步蔓延、交叉感染,从而引发其他并发症,甚至可能导致不孕,造成终身遗憾。

### 30岁 过半女性乳腺会增生

乳房对于女性的重要性不言而喻,除了可以提升自身魅力,还起着哺乳的功能。到了30岁,乳腺增生已成为过半女性最常见的乳腺疾病。郑州市妇幼保健院韩红勤提醒说,乳腺增生的发生与内分泌功能失调、黄体素分泌减少、雌激素相对增多有关。此外,情绪不稳定、心情不舒、过度劳累、性生活不和谐、生活环境变迁,或者过食

含有激素的滋补品和长期使用含有激素成分的化妆品等,也可引起乳腺增生。

所以,女性一旦超过30岁,就应该学着自己检查乳腺。一般来说,单纯的生理性乳腺增生不需要特殊治疗即可自行消退。但如果是病理性的尤其是存在癌变可能性的,就一定要进行积极治疗,并进行每年定期检查。

### 40岁 肿瘤是健康大敌

女性进入40岁以后,器官就开始走下坡路了,乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等妇科肿瘤开始高发。郑大二附院肿瘤科主任张中冕教授指出,如果能做到早发现、早治疗,乳腺癌、宫颈癌等恶性肿瘤治愈率都是很高的,尤其是乳腺癌,如果早发现、早治疗,治愈率甚至可以达到90%,特别是随着生物治疗技术的不断发展,女性恶性肿瘤的治愈率有了更为显著的提高。

张中冕提醒:恶性肿瘤确实可怕,但是恶性肿瘤在发生发展的过程中会有危险信号发出,只要抓住这些蛛丝马迹,就可将肿瘤扼杀于萌芽状态。好的做法是要定期体检,最好每半年或一年到医院作一次妇科检查,比如宫颈细胞学检查、妇科B超、红外线乳腺检查等。这些检查能够早期发现宫颈癌、卵巢癌等恶性肿瘤和子宫肌瘤等良性肿瘤。

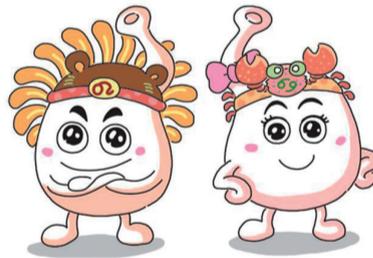
OLYMPUS

奥林巴斯

### “胃”爱“吃”狂

—12星座小乱配

狮子vs巨蟹



狮子:吃饭?吃毛啊忙死了!  
巨蟹:(台湾腔,参考紫薇)你造吗?饭,是要按时吃的。  
狮子:搁那吧,一会儿吃!  
巨蟹:你造吗?放在那里,就辜负了我的爱心,饭菜一凉,心也跟着凉了……  
狮子:叨逼叨叨逼叨,一顿不吃老子又不会死!  
巨蟹:你造吗?一顿不吃是不会怎样,顿顿不吃就会得胃病,得了胃病胃就会坏掉,一个胃坏掉的你咋保护一个支离破碎的我……  
狮子:……  
(旁白:被逼疯的狮子虽然掀了桌子,但也还是按时吃了饭,只有按时吃饭,胃才会健康哦!)

### “胃”爱“吃”狂

—12星座小乱配

天秤vs处女



天秤独白  
早上8:00:今儿吃豆浆油条呢,还是撒了杏仁粉的切片吐司,再加一杯鲜榨橙汁呢……都想吃……算了,不想动……  
中午12:00:吃一头北欧至尊限量海洋大蒜,配一杯cappiccino吧。哎,可是传统中国北方手工西格玛馅饼配上帝都顶级经典健康零酒精高级调酒北冰洋,也好好吃啊。算了,懒的动……  
晚上18:00:饿死了,吃点什么到底!越南牛肉河粉还是老北京炸酱面啊!思考中……  
22:00:你妹啊……算了,吃碗泡面吧……  
处女独白  
早上8:00:金枪鱼三明治一定要xx牌金

枪鱼哦~三明治必须切掉0.3cm硬边!  
中午12:00:来一份麻辣香锅,加葱丝不要葱段,只要葱白不要葱绿,不要放蒜瓣,蒜蓉可以,生姜一定要切片不要切丝!  
晚上18:00:皮蛋瘦肉粥一定是用里脊肉别的肉我不吃!皮蛋剥开一定是光滑完整的,就算切碎看不出来也不行!  
22:00 一天三餐就行!宵夜完全是增加胃的压力!睡觉!?  
(旁白:想得太多又做得太少,最后天秤饿死了!胃要健康!想要完美生活,就得有规律地按时吃饭哟!)