

母亲的头发白了,把满头的黑发给了我;母亲的皱纹多了,把美丽的容颜给了我;母亲的眼睛花了,把明亮的眼睛给了我;母亲的青春没了,把最美的年华给了我。十月孕育,一生付出,母爱的伟大毋庸置疑。在即将到来的母亲节,健康是对妈妈们最好的祝福,妈妈健康也是做儿女的最快乐的事儿。不同年龄段的母亲该如何呵护健康,听听专家的建议吧。记者 范光华

## 献礼母亲节 妈妈健康我快乐

### 30岁妈妈：“关怀”必不可少

30岁左右的女性,是一生中最美丽,同时也是压力最大的岁月。这一阶段的女性,长期高压会引起内分泌失调,很多疾病会乘虚而入,容易出现生殖道炎症,以及乳腺癌、宫颈瘤这类平时容易忽略的恶性疾病,所以每年进行一次乳房专业检查很有必要。40岁以下的,乳

腺超声检查即可;大于40岁的,建议乳腺钼靶检查为好。同时,年轻的母亲每年也应该进行一次宫颈防癌检查。而育龄期女性应作HPV(人乳头状瘤病毒)的检查,因为HPV感染、特别是长时间高危HPV病毒感染者,其患宫颈癌的风险要明显高于同龄人群。

#### 养生提醒

**不要急于起床** 早晨醒来后,仰卧、伸展身体。然后,四肢着地,拱拱背,让脊柱也有“苏醒”的时间,这可以避免腰痛,保持良好的姿态,在愉快的心情中开始每一天。

**不乘电梯** 每天沿楼梯上下6分钟,能延长生命3年。

**少吃油腻食物** 食谱多选择瘦肉、鱼、脱脂牛奶和蔬菜水果。用餐开始,先吃凉菜和用植物油烹制

的菜肴。  
**每天都要运动** 蹦蹦跳跳、蹲蹲站站,扶椅子背前倾身体,前后左右抡抡手臂。全力以赴地做这些动作,有助保持形体,改善血液循环。做多少次根据自己的情况而定。

**不要久坐** 边看电视边做些简单的操练,即使坐在沙发上练也好。有事时,不要把人从别的房间里喊过来,而是走过去。

**笑口常开** 笑对增强免疫系统有奇效,即消耗热量,又改善自我感觉。

### 40~50岁妈妈:安慰容易波动的情绪

40~50岁的妈妈,常常像变了一个人。以往的温柔、耐心都消失了,变得脾气大、喜怒无常。其实,这都是更年期惹的祸。此时的妈

妈,情感和精神的礼物可能更贴心。此外,还需警惕子宫内膜癌,定期做妇科检查和B超检查很有必要。

#### 养生提醒

**防骨质疏松** 骨质疏松以女性居多,尤其是停经后的女性更易发生骨质疏松。日常生活中,要尽量多吃高钙的食物(如牛奶、豆制品),并长期坚持。

在食补的同时,还可以选择补钙制剂,服后容易吸收,适合于中老年女性的需要。另外,补钙时机也应

注意。如睡前喝牛奶、补钙制剂应饭后服用。

**防皮肤老化** 女性进入更年期后,由于体内激素分泌的减少会出现面部潮红、瘙痒等症状,日常生活中,不用太热的水来洗脸或洗澡,不要用力搓揉皮肤。此外,多食用豆类食品、减少动物性脂肪摄入、多吃蔬菜水果、适度运动、睡眠充足、避免烟酒刺激等。

### 60岁妈妈:强壮骨骼和心脏

60岁后,妈妈的骨骼和心脏都会变得脆弱,患心脏病的概率和男性心脏病的患病率一样高。骨质流失也容易造成骨折,对60岁以上老年人而言,危害最大的是髋部骨折。所以,如果妈妈超过60岁,就需要去做骨密度检查了。检查如果显

示骨量减少或骨质疏松,就要进行针对性的补钙、激素调理等治疗。当然,别忘了喝牛奶是最好、最便捷的补钙手段。血脂高的人群,建议选用脱脂牛奶。另外,心脑血管检查,也是老年人体检的重点;眼底检查,有助于查出小动脉是否硬化。

#### 养生提醒

**糖尿病** 可以通过加强体力锻炼、饮食上减少脂肪的摄入量来预防糖尿病。每天

运动30分钟,每周坚持运动5天。运动方式非常多,包括快走,太极拳,骑车,高尔夫球,慢跑,游泳等都可以达到通过运动消耗体内脂肪来预防糖尿病的目的。

**高血压** 绝经前女性高血压患病率明显低于男性,日常生活中女

性要控制体重,调整饮食,多吃含优质蛋白的食物,保持轻松愉悦的心情,积极乐观的心态,预防高血压的侵袭。

**高血脂** 最好的预防方法就是改善体质,血液中胆固醇及甘油三酯含量偏高的人,特别要注意摄取能去除体内多余毒素及净化血液的食品或多运动。

### 健康“杀手” 早期症状要知道

防病对对碰

#### 子宫内膜癌

##### 常见症状

早期患者可无明显症状,仅在普查或其他原因作妇科检查时偶然发现。一般症状为绝经期前后的不规则阴道出血、阴道分泌物增多、白带中混有不等量的血;晚期可因癌瘤浸润而引起腹部、腰骶部甚至下肢疼痛等。

##### 高危人群

患者多见于中老年女性,平均

发病年龄为59岁,75%的患者发生于绝经后,而且往往合并有糖尿病、高血压、肥胖,所以又把糖尿病、高血压、肥胖叫做子宫内膜癌三联症。

**提示:**子宫内膜癌发病率逐年提高,但其发病过程较长,早期症状可轻易察觉,所以要坚持定期体检,防患于未然。

#### 宫颈癌

##### 常见症状

早期多无症状,与慢性宫颈炎无明显区别,有时甚至见宫颈光滑,症状主要表现为:月经紊乱、阴道流血、阴道排液增多等。

##### 高危人群

宫颈癌发病年龄多在40岁以

上,尤以50~65岁为发病高峰。

**提示:**宫颈癌是目前人类所有癌症中唯一病因明确,可以早期预防、治疗和可以消灭的癌症。但是由于很多母亲没有体检的习惯,不能及时发现病情,往往错失治疗机会。所以子女要提醒母亲进行定期体检。

#### 肝癌

##### 常见症状

早期可无症状,一旦出现明显症状,约有1/3已属晚期,患者会感到肝区胀痛,尤其饭后为甚,厌食,肝大,右上腹有肿块,不明原因的消瘦、腹胀、腹泻,间断性发热、乏力、食欲减退等。

##### 高危人群

主要在中年后的40~60岁,表现

为肝区不适。早期一般没有异常表现,往往在体检中发现问题后跟踪检查发现癌变。

**提示:**对于慢性肝病患者,应劳逸结合,适当活动,但不能过度劳累。不要摄入过量的蛋白质、糖和脂肪,切忌饮酒,避免加重肝脏的负担。

#### 胃癌

##### 症状

早期胃癌多无症状或仅有轻微症状。当临床症状明显时,病变已属晚期。

##### 高危人群

55~70岁胃癌发病人数最多。

胃癌平均死亡年龄在62岁左右,中老年人需要重点关注胃癌。

**提示:**防治胃癌也像其他癌症一样,关键在于“早”,早发现、早诊断、早治疗。因此,要注意胃癌的早期表现,防患于未然。

### 送给母亲的健康小贴士

- 1.养成良好饮食习惯,多食蔬菜及水果;避免含糖饮料,尤其注意限制高糖、高脂肪或低纤维等能量密度高的食物;限制腌制的食品或用盐加工的食品。
- 2.积极锻炼身体每天至少进行30分钟中强度的身体活动,随着身体适应能力增加,适当增加活动的时间和强度,改变诸如久坐看电视等不良习惯,保持正常的体重。
- 3.拥有乐观豁达心态精神压力、家庭生活不和谐是引发癌症的一大原因。母亲需要在日常生活中多注意调节心情,尽量避免精神紧张和过度忧郁,保持乐观向上的心态。

