



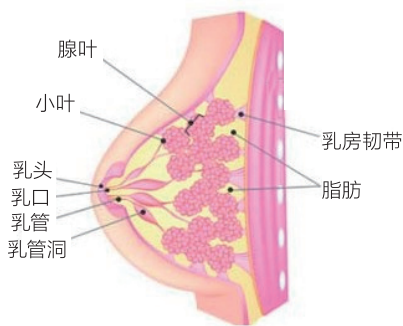
女人要好好呵护自己的乳房

——乳腺癌的防治

撰文·供图 于相浩 王翠华

乳腺于青春期开始发育，乳房腺体由15~20个腺叶组成，腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由数十个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。总导管又称输入管，开口于乳头。静止期乳腺是指未孕女性的乳腺，腺体不发达；活动期乳腺是指妊娠期在雌激素和孕激素的作用下，乳腺的小导管和腺泡迅速增生，腺泡增大，至妊娠后期，腺泡开始分泌。乳腺分泌物中含有脂滴、乳蛋白、抗体等，称为初乳。初乳内还有吞噬脂肪的巨噬细胞，称初乳小体。

女孩的乳房发育一般是乳头开始长大，年龄大约在9~10岁。10~11岁时乳腺增生，形成乳核，摸上去有一个结节或小硬块，压之疼痛。12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加，乳房渐渐隆起并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深。乳头具有勃起功能，触摸



时发硬，有利于哺乳。

女性在30~35岁以后，应1~3个月做自我检查一次，每半年由医生检查一次。乳房自查的最佳时间应在月经干净后3~5天或月经开始起的9~11天进行；绝经后妇女可随意选择一个月的任何一天。这是因为月经前乳腺组织受卵巢激素的影响，乳腺组织增生肥厚，处于充血状态，并伴有压痛和胀痛，此时检查不易准确，容易误诊或漏诊；而月经开始的9~11天或干净后3~5天是乳腺受激素

的影响最小、腺体组织最薄、最软的时期，便于触摸，是最佳的检查时机。不过只要不在经前期，其他时间检查还是可以的。

自我检查方法：上半身完全裸露，直立于镜前，将双手举起再放下对比观察双侧乳房，是否对称，大小有无改变，有无肿胀隆起或凹陷，皮肤颜色有无变化，有无溃破，两侧乳房是否在同一水平线上。检查时手指并拢，以指腹部接触乳房，并选择轻、中、重不同力度进行触诊，切记不可用手捏抓乳房，一般左手检查右乳房，右手检查左乳房，进行腋下淋巴结检查用手放平触之，不可提抓腋下组织或





腋下皮肤,发现异常情况,应及时就诊。

仰卧检查法:平躺床上,左臂平举过头,右手掌平伸,四指合拢,用食指、中指、无名指的末节在左侧乳房轻揉触、滑动、按揉。检查顺序是外上部—外下部—内上部—内下部—中心部。然后用左手检查右侧乳房。要特别注意外上部和中心部病变好发部位。如触及可疑肿物,平时又不疼痛,乳房皮肤或乳头发痒,或是有溢液情况,就应及时到医院确诊。

临床中,据统计有80%的乳腺癌病人是在洗澡或更衣时无意发现的。95%的乳腺癌可以通过自我检查而发现,等到出现症状时就诊大多已处于II、III期,有的乳腺癌患者就诊时已经失去了根治的希望。因此,提倡广大女性要学会乳腺的自我检查,做到对乳腺疾病早发现,早诊断,早治疗。

“为了女性的健康,减少乳腺癌的发病,预防就很重要。”

1. 培养良好的饮食习惯对防癌有着积极、肯定的作用,饮食应定时、定量,每日要有计划地摄入足够的营养和热量。注意多吃富含维生素A、维生素C的食

物及绿色蔬菜和水果,应经常食用具有防癌作用的食物,如卷心菜、胡萝卜、芥菜、蘑菇、西兰花、红辣椒等。坚持低脂肪饮食,如瘦肉、鸡蛋、酸奶、豆制品等。拒绝腌制、发霉变质、烟熏火烤及烤糊焦化了的食物。少吃精米、精面,多吃粗粮,如粗米、玉米面、黄米饭、全麦片、豆类等。选择食用含有多种维生素及微量元素,且富含纤维素、蛋白质及不饱和脂肪酸的干果种子类食物,如芝麻、南瓜子、西瓜子、花生、核桃、松子、葡萄干、黑芝麻、黑木耳、蘑菇等。平时可多饮用含矿物质的碱性矿泉水,戒烟酒。

2. 加强体育锻炼,增强体质,多在阳光下运动。多出汗可将体内酸性物质随汗液排出体外,避免形成酸性体质。

3. 经常按摩乳房,轻轻按摩乳房,可使过量的体液再回到淋巴系统。按摩时可先用润滑液,如将肥皂液涂在乳房上,沿着乳房表面旋转手指,画约一个硬币大小的圆。然后用手将乳房压入再弹起,这对防止乳房不适很有好处。试用热敷,热敷是一种传统的中医疗法,可用热敷袋或洗热水澡等方式缓解乳房疼痛。如果采用冷、热敷交替法,消除乳房不适效果会更好。

4. 穿稳固的胸罩。胸罩除了可防止乳房下垂外,更重要的是防止已受压迫的乳房神经进一步



受到压迫,消除不适。

5. 不吃高盐食物。高盐食物易使乳房胀大,月经来前的7~10天尤应避免这类食物。

6. 防止肥胖。对于过度肥胖的女性,减轻体重将有助于缓解乳房肿痛。

7. 切忌滥用药。有的人胡乱吃些消炎药或是激素类药物来止住乳房胀痛,这是错误和危险的做法,因为乳房胀痛不能使用局部性的类固醇消炎剂。

8. 补硒。硒被称为抗癌之王,其抗癌防癌效果非常明显。硒能够降低致癌因子的诱变性,影响致癌物的代谢。■

(责编 李瑄)

