

每天快走 1 小时可预防乳腺癌



法国国际预防研究所马休教授领衔的研究团队的一项研究显示,任何年龄的女性只要每天坚持快走 1 小时,就能使乳腺癌的风险降低 12%。

研究人员对 1987 年到 2013 年间发表的 37 项研究进行了分析,这些研究涉及超过 400 万女性,是迄今为止有关运动与乳腺癌关系的全部研究。结果发现,无论年龄、体重、地域,坚持运动都会取得明显的防癌效果。

美国的一项研究也发现,每周散步 7 小时的女性,比那些每周散步 3 小时的女性,患乳腺癌的风险降低 14%;如果在此基础上再做一些强度适中的运动,患乳腺癌的风险会降低 25%。研究负责人、美国癌症协会阿柏·帕泰尔博士表示,体育运动和绝经后乳腺癌呈负相关,即运动量越多,乳腺癌的风险越小。
(据《家庭医学》)

>>> 相关链接

手术之外乳腺癌患者还要关注什么

乳腺癌目前已成为危害女性健康的杀手,它并不是单一的肿瘤。天津市肿瘤医院乳腺肿瘤内科主任佟仲生表示,乳腺癌是一个全身性的疾病,外科手术只是治疗的一部分,还需进行综合性治疗。

以手术切除为主 更应提倡综合治疗

佟仲生说,虽然目前乳腺癌临床治疗以手术切除为主,但更应提倡综合治疗。与其他肿瘤相比,乳腺癌 5 年生存率较高,临床 I 期患者 5 年生存率可达 95% 以上,II 期 80% 以上,III 期 50% 以上。这就是综合治疗才会有好的结果。

对早期乳腺癌患者来说,手术治疗可以切除可见肿物,而术后辅助治疗则能够帮助消灭残留的微小恶性细胞。医生常常根据乳腺癌患者术后的病理结果,比如瘤体的大小、病理组织学分期、淋巴结转移、肿瘤脉管的侵袭程

度、雌/孕激素受体、HER2(重要的乳腺癌预后判断因子)的表达等情况,同时也参考患者个体情况,比如年龄等因素,将乳腺癌患者的复发风险分为低危、中危和高危三类,有针对性采用不同的治疗手段。

术后定期复查 利于及时发现早期复发

佟仲生认为,在乳腺癌治疗的过程中,最常见的就是患者及家属对疾病认识的松懈,不能长期坚持治疗,放弃定期随访,最终导致复发或转移。这并不是治疗的瓶颈,而是认识的懈怠。

此外,术后的复查尤为重要,因为乳腺癌术后复发的高峰常在 2 年~3 年之间,术后定期随访有利于及时发现早期复发的人群,为及早诊治奠定基础。临床建议乳腺癌患者术后 2 年内每隔 4 个月~6 个月到医院复查。复查的项目包

括:问诊、体格检查、胸片、上腹 B 超、乳腺肿瘤标记物检查等。如果患者经常感到腰部等部位疼痛,必要时进行骨扫描的检查,看是否有骨转移情形。术后两年开始每 6 个月复查一次,5 年后可每年按时体检即可。对于健康女性来说,除定期做乳房自检外,每年也应由专科医生做一次临床检查。

即使发生转移 也要积极应对

佟仲生介绍,乳腺癌属肿瘤中的慢性病,尽管发生了转移,生存期相比其他肿瘤而言仍较长,即使出现了局部复发,通过综合治疗仍有治愈的可能。单纯骨转移通过化疗、放疗、手术等手段,生存期会延长。如果患者发生肿瘤内脏转移,化疗有效率也可达 70% 以上。即使肿瘤发生了转移,患者也要积极面对,尽可能少走弯路配合医生积极治疗。
(据《保健时报》)

性爱有“黑色”时间 掌握不好反伤身

美妙的性生活让人憧憬,但如果掌握不好时机,可能会适得其反,甚至危害身体健康。以下几个黑色性爱时间,一定要尽力避开。

疲劳时

性生活要消耗一定的体力和精力,精神或身体疲惫时爱爱往往达不到高潮,收不到双方满意的效果。特别是劳累后立即激情,会损害健康。

酒后

饮酒后,尤其是饮用大量烈性酒会导致男性勃起不坚或早泄,妨碍性生活和谐,而且酒后受孕会危及胎儿。一项调查发现,酒后性生活也是引发猝死的重要原因之一。

病中

生病时身体抵抗力低下,性敏感度降低,影响性生活质量。尤其是身患传染性疾病时,更不可过性生活,否则不仅自己受害,还会传给爱人。

心情不快时

有的夫妻在一方情绪不佳时勉强爱爱,不仅得不到性生活的和谐,还会使情绪不佳的一方产生反感。如反复发生,会导致女方的性冷淡或男方的阳痿。

大饱或饥饿时

因饱食使胃肠道充盈并充血,大脑及全身其他器官的血液相对供应不足,所以不宜在刚吃完饭后就过性生活;而饥饿时人的体力下降,精力不充沛,此时爱爱,往往也不易达到满意的效果。

产后

如果在产后过早地进行性生活,容易造成子宫复旧不良和子宫出血。一项调查显示,有接近 40% 的女性因产后初次爱爱过于仓促,给日后的性生活蒙上阴影。一般来讲,产后第 6 周~8 周后才能逐渐恢复性生活。

黎明前

双方都得不到充分的休息,会使机体平衡失调,降低抵抗力;双方也会因过度疲劳而影响工作和学习效率。
(据《生命时报》)

信阳新闻网
www.xyxw.com.cn

信阳 2015 新闻网

触屏版

拿出手机 快来扫一扫!

手机客户端 (Android/ios)