



一年一度的母亲节来临,社会上的焦点再一次聚焦在我们坚强而又脆弱的女性群体身上,当我们在为母亲们送上康乃馨的时候,是不是也要把目光转移到关心她们的健康身上呢?很多母亲为了照顾家庭,都不得不工作生活两边走,从而忽视了自己的健康,近日,记者特别采访了潍坊市几位健康专家,针对不同年龄的母亲,给出了不同的健康指南。

壹周

星期一

2014.5.12

C06-C07

健康

齐鲁晚报今日潍坊

第二十五期

关注“妈妈病”

本报记者 马媛媛

乳腺癌成为女性头号杀手

潍坊市医学会乳腺病专业委员会主任委员、潍坊市人民医院乳腺外科主任王会东介绍,近年来,乳腺癌已成为危害女性健康的头号杀手。根据调查统计,30岁至65岁的女性是乳腺癌的高发人群。而现实生活中,很多女性对乳腺癌的认识存有误区,认为只有出现乳腺肿痛才需要去检查,往往导致发现肿瘤时已

到晚期,治疗效果欠佳。其实,早期乳腺癌患者很多没有任何明显自觉症状,所以不痛者比痛者更危险。还有一些已患有乳腺结节、乳腺囊肿等疾病的患者,由于畏惧开刀手术和术后长期服药,一拖再拖,最终延误了治疗。

王会东主任介绍,乳腺癌的高发与现在女性月经来潮年龄

明显提早,第一胎生育年龄推迟,生育次数减少,哺乳时间推迟,缩短,停经时间延迟等有密切的关系。

现在医学研究证明初潮年龄在12岁以前者,比在13岁以后者患乳腺癌危险性增加4倍以上。女性在30岁以前生第一胎并哺乳,比30岁后再生育的乳腺癌风险低得多。45岁绝经比50岁绝

经者,患乳腺癌的危险性减少30%。

此外统计显示,肥胖者乳腺癌发生率高于非肥胖者3.45倍。因为脂肪堆积过多,雌激素的生成便增加,多余的雌激素被脂化后贮存于脂肪组织内,并不断地释放进入血液,对乳腺组织产生刺激,久而久之,则易引起乳腺癌。

颈腰椎病是常见的“妈妈病”

家住潍城区的杨女士年轻时一直忙着工作和照顾孩子,没有注意过自己的身体,现在已经退休了,却落下了颈椎病。本该享受清福的时候却被颈椎病折磨,按摩、针灸、理疗……一直不见好。

其实,像杨女士这样受颈腰椎病困扰的女性不在少数。

解放军第89医院脊柱科专

家介绍,女性做家务通常需要长时间低头,无论是切菜、洗碗、烫衣服、缝纫、扫地、拖地、整理盆栽等均逃不过此,如果长时间低头不活动身体,自然就会容易患上颈肩痛。其次,长时间的伏案工作、久坐、长时间穿高跟鞋、产后月子病、颈椎慢性劳损退行性变等都是妈妈们颈腰椎病高发的原因。

据专家介绍,大部分女性上了岁数,会出现腰酸背痛、抽筋、弯腰受限、膝关节疼痛、盗汗等,这都是由于女性进入中老年后,雌激素分泌减少,骨量丢失加速,引发骨质疏松造成的。预防骨质疏松,除补充充分钙剂和维生素D之外,还要多进行室外运动,锻炼肌肉骨骼,晒太阳促进钙质吸收。脊

柱科专家介绍,多数女性会忽略颈痛、腰痛等“小毛病”,据调查,80%以上的中年人都有不同程度的颈腰椎疾病,只有10%的患者能够及时接受治疗。颈腰椎病严重可造成大小便障碍,视物不清,口角歪斜,肌肉萎缩,晚期可造成肢体残疾、瘫痪等。年轻人一定要关注父母的颈腰椎,提前预防退变。

母亲节,给妈妈的健康提醒

本报记者 马媛媛

30岁母亲 妇科疾病高发

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,很多疾病都是在这个时期悄悄来临。这个年龄段是很多女性人生的分水岭,生育、工作上的冲刺几乎都在这个阶段完成。生活的担子越来越重,身体各项指标却开始从健康的顶峰逐渐走下坡路,导致各种妇科疾病时常侵袭女性健康。

潍坊市第二人民医院妇产科谢主任介绍,从临床观察看,这个阶段女性最容易出现的妇科疾病主要是生殖道炎症,生殖道由于细菌、病毒、寄生虫等病原微生物引起感染,大部分成年女性都有生殖道感染的经历。许多妇科疾病的最初起源也是生殖道感染。此外,女性乳房病也开始来犯,表现出乳房胀痛以及包块的出现。乳腺增生就是其中之一,很多女性在例假之前乳房

会出现疼痛等症状。

专家建议:这个年龄阶段的女性应多关注上述常见病,最好定期做体检。如有炎症出现一定要及时治疗,否则随着病情的发展还会引起其他妇科疾病。

40岁母亲 更年期综合症来袭

女性进入40岁后,虽然生活和工作都处于相对稳定阶段,但身上的重担依然不能卸下。很多家庭,上有两边的老人,下有刚成年的儿女,这些都需要在工作之余照顾。身体一天天老去,可重担依旧在身上,所以,这期间要特别注意身体健康状况,以防疾病的伺机侵入。这个阶段的女性开始面临衰老的问题,更年期的到来,部分女性还会产生恶性妇科肿瘤,这些都为女性的健康带来阴影。

据专家介绍,更年期综合症是这个阶段女性的最大问题之一。其主要症状是潮热,出汗,有的还伴有头晕,心悸,颜面、颈部

皮肤潮红、忧郁、头痛、失眠、背部有蚁走感等。子宫肌瘤、卵巢囊肿是女性在这个年龄段最常见的疾病。一般症状为白带增多,腹部包块、经期延长,阴道不规则出血、腰痛等。卵巢恶性肿瘤早期长于盆腔深部,大多无症状,一旦发现症状,往往已是癌的晚期。

专家建议:女性更年期是各类肿瘤发病的高峰,值得引起注意。预防子宫肌瘤、卵巢囊肿最有效的方法是定期做体检。作为子女,面对更年期的母亲应多一份宽容,应该陪同母亲定期到医院做体检,做到早发现早治疗。此外,还要想方设法让母亲心情愉快,帮助母亲度过更年期。

老年母亲 身体衰老疾病多

进入老年期的女性,这时才慢慢闲下来。虽然工作和生活上压力小了,但是这时的身体也已经衰老,一点点致病因素都会让

疾病缠身。这个时期的很多女性还没有摆脱更年期的困扰,偶尔还会为了一些小事乱发脾气,部分严重的还会出现更年期抑郁症、心率失常等症状。

专家称,随着女性卵巢的完全萎缩,雌激素降到了低点,出现了骨质疏松的症状,早上起床会觉得浑身酸痛,很容易骨折。因为骨质疏松导致的髌关节骨折,在老年女性的致残和致死中占有很高比例。很多女性年轻时忙于工作,疏于调理而引起的糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎腰椎问题、肠胃道疾病等都会陆续“登门拜访”,让人防不胜防。

专家建议:由于疾病已经正面来袭,生活习惯、营养、运动方面的调理就更为重要。作为子女,在这个时候更应该多关心年迈的母亲,比如为母亲补钙,以防骨质疏松等;平时多陪陪母亲,再忙也应多打打电话,让忙碌一生的母亲,在晚年好好享受天伦之乐,尽可能远离疾病,拥有一个健康的晚年。

关爱母亲 从健康开始

本报5月11讯(记者 马媛媛)关爱母亲,从健康开始。“母亲节”前夕,潍坊市妇幼保健院专家到潍坊护理职业学院潍坊校区,为百余名女教师进行了《女性盆底功能康复》健康讲座。

8日下午,潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊,应邀到潍坊护理职业学院潍坊校区,主要就女性盆底结构特点、盆底功能障碍的病因、防治以及女性易发疾病如乳腺增生、子宫肌瘤、宫颈癌的预防、早期发现、早期诊断、治疗和潍坊市妇幼保健院妇女保健科开展的盆底功能康复及其他女性保健技术做了详细的讲解。整个讲座活泼生动、通俗易懂,在现场互动中王主任教会了大家日常进行盆底肌肉自我训练的方法,深受大家欢迎。

全市开展 特定场所 食品抽检

本报5月11日讯(记者 马媛媛)近日,潍坊市药监局组织对全市的高中食堂、部分初中食堂及农贸市场、超市进行了抽样检测,进一步排查食品安全隐患,预防重大食品安全事故发生,维护公众身体健康和生命安全。

据介绍,本次抽检采取重点抽检与随机抽检相结合的方式,学校食堂以食用油、蔬菜、小麦粉等为重点品种;食品农贸市场以散装熟肉制品、泡椒凤爪、蔬菜、瓜子、西瓜、辣椒制品、血制品、腐竹、蜂蜜等为重点品种;超市以奶茶、散装熟肉制品、泡椒凤爪、瓜子(染色瓜子)、西瓜、辣椒制品、血制品、腐竹、蜂蜜等为重点。针对样品的不同特点,锁定农药残留、可能添加的物质等重点检测项目进行检测。

截至目前,抽样工作已全部完成,全市共抽检样品376批次,其中373批次已完成检验,其余3批次在检验过程中。待检验全部完成后,市药监局将根据检验结果,对抽检过程中发现的食品安全问题和违法违规行为,依法从严从快处置,对涉嫌犯罪的,一律移交公安机关查处。