

母亲节,爱妈妈健康比送鲜花更重要

关注妈妈健康从饮食做起

潜伏在妈妈身边的健康杀手

经历了生儿育女,母亲们的健康日益下降,其中有着高风险的妇科问题要格外关注。比如子宫肌瘤和卵巢囊肿,这也是绝经期的母亲需要非常关注的问题。

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤,也是人体中常见的肿瘤之一。由于竞争压力大,过多服用避孕药物使体内雌激素大量积聚等原因,近年来子宫肌瘤的发病率一直居高不下,被称为“第一瘤”。子宫肌瘤患者常常有子宫出血、腹部有包块、腹痛、阴道排液、贫血等症状。您可以提醒妈妈经常摸一摸腹部,明显的肿块在外部就可以触摸到。当然,每年一次的体检也是不可少的,妇科肿瘤通过腹部B超可以及时发现。

年轻的母亲还要关注宫颈健康和子宫内膜异位症。宫颈癌有向年轻母亲发展的趋势。宫颈癌与一种人乳头状瘤病毒有关,每年体检时,可以建议母亲做个人乳头状瘤病毒检测,评估风险,需要的话及早干预。

乳腺疾病也是妈妈们需要关心的。婚育、膳食和遗传因素是引发乳腺疾病三大主因。膳食不合理和营养过剩对现代女性乳腺疾病的发生,特别是对乳腺癌具有催化作用。有乳腺癌家族史的女性较容易患乳腺癌。女性即

母亲节到了,相信每一个做子女的都想在这一天送上自己最温馨、最真诚、最贴心的祝福和关爱。一束鲜花,一句问候,一个电话,一封书信……都是对母亲最好的祝福和问候。除此之外,妈妈的健康,也是我们最关注的。关注妈妈的健康,需要关注哪些内容?母亲节之际,健康专家教您如何帮母亲打理健康。



使乳房不痛不痒,也应从35岁开始每年做一次专业乳腺普查。如果妈妈发现乳房有异常肿块、非哺乳期乳头有溢液、腋窝淋巴结肿大和上肢水肿,就要催促她立即到医院做进一步检查。

让妈妈健康我们共努力

随着年龄日渐增长,人的基础代谢下降,各种疾病也开始慢慢找上门来,特别是中老年人得冠心病、高血压、动脉硬化和糖尿病的很多,究其原因,这些疾病都和日常饮食不注意有着直接的关系。所以为了健康,要叮嘱妈妈注意调整和控制自己的饮食。

平时要提醒妈妈控制对油脂的摄入量,尽量多吃些瘦肉、鸡、鱼、蛋、乳制品和豆制品,少吃肥肉和油炸食品。

妈妈们适当多吃些粗粮,比如燕麦、小米、玉米、红薯等。蔬菜要尽量多吃洋葱、芹菜、香菇、青菜、豆类等,因为这些食物中丰富的食物纤维会对油脂有一定的吸附作用。

此外,平时可以建议妈妈多锻炼,加强锻炼后,身体才能常保健康。(林宝珍 陈思敏)

多知道点儿

关注女性心理 当心以下节点

母亲节来临,关爱母亲除了给她送上一份贴心的礼物,还应该关注她的身心健康。女性一生中有几个时间段易患心理疾病,作为儿女或者家人应该多加注意。

1.老年女性:从临床观察来看,老年女性在遭遇丧偶等重大人生变故,或者长期空巢无人陪伴的时候,容易出现抑郁倾向。这种状态如果持续下去,容易导致阿尔茨海默症等病。

2.绝经期女性:另一个容易出现心理疾病的时间段是绝经期。这一阶段生理的剧烈变化容易导致女性抑郁、焦虑、失眠、烦躁等问题的出现。家庭、事业负担较重的女性更是如此。值得一提的是,不少女性在此阶段开始出现缠绵不愈的神经衰弱,主要症状是睡眠不实、记忆力衰退、精神不振等。一旦如此,家人有必要带患者及时就医。

3.产后女性:此外,女性在产后容易因为雌激素水平的波动出现产后心理疾病,如抑郁、焦虑等。越是年龄大的产妇,越容易出现这种状况。一般来说,这种心理上的不适会随着身体状态的恢复逐渐消失。不过一旦状况长时间得不到好转,患者最好还是接受专业的心理咨询和治疗。

各年龄段妈妈该注意啥



五种方法疏导 职业女性心理压力

一、学会换位思考

有些压力只要改变一下分析角度,就能得出不同的结论。遇到事情,不妨进行换位思考,力图客观一些,试着去了解他人的感受,这样很多不必要的冲突与争执也就可以避免。

二、积极面对现实

压力可能并非来源于生活困境,而是来源于人们对这些生活经历所采取的态度。所以,在面对心理压力时,保持乐观的心态是控制心理压力的关键。

三、学会自我暗示

自我暗示对人的情绪乃至行为有着奇妙的作用,既可用来自松驰过分紧张的情绪,也可用来激励自己。

四、学会欣赏他人

具有嫉妒心理的女性,总认为自己比别人强,看不到别人的优点和长处。实际上,一个人不可能只有优点没有缺点,也不可能只有缺点没有优点,因此要正确地评价、理解和欣赏他人。

五、培养宽阔心境

心胸狭窄是一种使人不择手段地压制人才和打击成功者的阴暗心理。要克服这种病态心理,就要培养宽阔的胸襟,树立公平竞争、互助前进的观念。

5月12日是母亲节。每当这个时候,很多人都会给母亲送上祝福,感激母亲养育之恩。

30岁左右的母亲,初为人母,面临生活和工作的双重压力;40岁左右的母亲,将面临衰老和更年期的考验;慢慢进入老年的母亲,本应该享受闲暇时光,却又很容易受到各种疾病的威胁。

各个年龄段的母亲,到底怎么做才能保持良好的健康状态呢?

◇30岁

初为人母讲究多

专家表示,25至30岁是女性成为母亲的最佳时间段,这期间,女性的激素水平和卵巢功能都比较好。随着激素水平和卵巢功能的下降,35岁以后女性的妊娠率会明显下降。

一般的女性

备孕时,做一个普通体检即可,其中包括:血常规、肝肾功能、血糖、甲状腺功能、妇科检查、宫颈刮片、盆腔B超。这些检查主要是

为了防止怀孕过程中出现贫血、糖尿病、妇科炎症等情况,影响母体和胎儿的健康。

◇40岁

更年期勿滥服镇痛药

女性进入40岁后,开始面临衰老的问题,更年期也会随之到来,部分女性还会产生妇科肿瘤,这些都为女性的健康带来阴影。

女性绝经期在45岁到55岁,由于体内雌激素减少,会出现一系列的病症,不少女性因出现头疼、关节痛、腰疼等症状,开始自行服用镇痛药。

专家表示,无论何种镇痛药,如不经医生指导,长期随意服用,都可能掩盖身体已有疾病,延误诊断治疗。特别是更年期的身体痛、关节痛常常是因为缺钙所致,补充钙剂,适当活动,加强锻炼有助于缓解疼痛的症状。

作为子女,面对更年期的母亲应多一分宽容,要想方法让

母亲心情愉快,帮助母亲顺利度过更年期。

◇50岁

骨质疏松应提前预防

随着女性卵巢的完全萎缩,雌激素降到了低点,此时骨质疏松、肿瘤、老年痴呆、心脑血管疾病等健康问题很容易“登门拜访”,让人防不胜防。

专家表示,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。

说到如何补钙的问题,专家表示,女性生完孩子后就应该开始补钙,早点开始储存钙质,预防流失。在补钙的同时要注意补充维生素D,以帮助钙质的吸收。此外,还要保持适当的运动量,最好是户外运动。(华华)

