

关注

“樱桃小丸子”作者去世 生闷气 压力大 没哺乳都易得乳腺癌

据日本媒体消息,著名日本动画片《樱桃小丸子》的作者樱桃子(本名三浦美纪),因乳腺癌于8月与世长辞,享年53岁。

乳腺癌列大连女性恶性肿瘤发病第二位

又是乳腺癌!在我国,近10年乳腺癌的发病和死亡率均呈上升趋势,且增长速度高出发达国家,是中国女性最常见的恶性肿瘤。据统计,大连女性所有部位恶性肿瘤中,乳腺癌列女性恶性肿瘤发病第二位。

生闷气、压力大、没哺乳易得病

除了家族遗传因素以外,压力过大、

生闷气、雌激素分泌失调、高脂饮食、没哺乳、熬夜等都可能成为乳腺癌的诱发原因;

家族遗传,乳腺癌并不是直接遗传,而是一种“癌症素质”的遗传,乳腺癌病人的亲属并非一定患乳腺癌,只是比一般人患乳腺癌的可能性要大。

雌激素分泌失调,研究结果表明,雌激素刺激乳房腺体上皮细胞过度增生,是造成乳腺癌的重要原因,常使用激素用品及妇女更年期激素替代治疗可增加乳腺癌的发病危险。

不健康的饮食习惯,不健康的饮食习惯造成乳腺癌的几率明显上升,许多人形成不科学的、不健康的“高热量、高脂肪”饮食习惯,结果导致乳腺癌的发病率大大提高。

不健康的生活方式,有些长期从事办公室工作的女性白领坐多动少,缺乏锻炼,长期熬夜。而且尤其是女性朋友

在工作和生活中受到各方面的压力,精神长期处于应激紧张状态,导致情绪上的不稳定,不平和,也会在不同程度上增加乳腺癌的发病率。

每次月经之后应进行自查

其实,相对于乳腺癌的高发病率来说,乳腺癌的死亡率是在下降的,早期乳腺癌的10年生存率为80%-90%。所以,乳腺癌的早期发现非常重要。自我检查最好在月经之后进行,一般在月经期10天左右,淋浴之后进行自查。

相关链接: 这些误区 你应该了解

- 误区一:体重与乳腺癌风险无关。肥胖、超重会加大女性罹患乳腺癌的风险。
误区二:乳房小不易得乳腺癌。乳房大小与患乳腺癌的风险无关。
误区三:母亲比父亲的遗传风险更大。不管是母亲还是父亲患上乳腺癌,都会加大子女的乳腺癌风险。
误区四:多数乳腺肿块不是恶性的。实际上,约80%的乳腺肿块不是恶性病变,应根据医生建议,定时复查。
误区五:乳腺增生会发展为乳腺癌。乳腺增生是一种生理现象而非病态。临床上,只有极少数中度、重度不典型乳腺增生者可能会转变为乳腺癌。



责任编辑 王毅 wangyi927@sina.com

提醒

做懂孩子的家长

日前,由大连市卫生计生宣教中心主办、沙河口区教育局社区教育学院承办的“大连市青少年健康教育大讲堂”活动走进大连市第四中学,邀请心理专家,给新入学的初一家长上了“开学第一课”。

孩子进入青春期,一个显著的特点是依赖性与独立性同时存在。比如,他们特别渴望别人把自己当大人,渴望长辈或者他人认可自己能够独立地处理一些事,而不愿意看到他们的行为被家长或者所谓的权威一棒子打死。

随着网络上越来越多“孩子禁不住压力而跳楼、离家出走……”的新闻曝光,很多人都在议论:说不得打不得,这孩子为何会如此脆弱且过激。自我、离家出走或许就是抑郁症的表现,抑郁症病因一般认为是生物学因素和心理社会因素相互作用所致。

帮你挂号

“丽霞健康工作室”每周帮读者挂两位我市知名专家的专家诊号,每位专家限号两个。要看病,不用去排长队了,只要关注@丽霞工作室dlrb新浪官方微博,并转发@丽霞工作室dlrb抢号微博,就有可能抢到你需要的专家诊号源。先来先得,请随时关注官方微博,私信通知。

今天挂大连市中心医院专家号

- 挂号专家 王玉杰 大连市中心医院胃肠外科一病房主任、主任医师,国际肝胆胰外科协会会员,市医学会普外科分会委员。擅长治疗胃肠道肿瘤及肝胆胰外科疾病,熟练掌握腹腔镜技术。
出诊时间:周三上午(本期号源9月19日)
赵国华 大连市中心医院胃肠外科二病房主任、主任医师,中华医学会中西医结合辽宁省普通外科专业委员会委员、市普通外科专业委员会委员。擅长对腹腔镜下胃癌根治术、结肠癌手术、直肠癌TME手术、膈肌裂孔疝、反流性食管炎、胆囊及胆道疾病手术及肝癌微波消融治疗,减重及糖尿病腹腔镜手术治疗。
出诊时间:周四上午(本期号源9月20日)

网传食盐里有添加剂,会伤肝肾?

近日,一则《中国卖盐的是畜生》文章吓坏网友。文章以某教授的名义,指出盐里面的抗结剂——亚铁氰化钾会对人体肾脏造成伤害。盐天天吃,亚铁氰化钾真的对身体有害?为此,记者采访了大连医科大学附属第一医院营养科医生于英慧。

亚铁氰化钾是允许添加的 亚铁氰化钾是食盐抗结剂,并盐容易结块,因此它是一种合法的食品添加剂,人们长期食用并不会给人体带来伤害。根据世界卫生组织和国际粮农组织的数据,亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重0.025毫克。也就是说对于60公斤重的人,每天摄入1.5毫克完全没问题。

害,选成分表是食盐的就可以。 买“营养盐”得问问医生 目前,市面上食用盐也是五花八门的,不同种类的食用盐各有啥用呢? 低钠盐,是用氯化钾代替氯化钠,换句话说就是高钾盐。如果是肾功能不全的患者,或者是同时服用血管紧张素转换酶抑制剂等可能

导致高血钾药物的人,食用了低钠盐,相当于又额外多摄取了钾,就有导致高钾血症的危险。而对于肾功能正常的高血压患者,肾脏完全可以把多余的钾代谢出来,食用低钠盐不仅是安全的,还是有益健康的。 玫瑰盐,据说是喜马拉雅山矿产,有大量矿物质。比普通食盐卖得贵很多,不差钱的可以买来吃。至于其中含有的大量营养

物质,每天只吃几克盐,不会有明显效果。 营养盐,市场上还有各种各样的营养盐,比如加铁、加锌、加钙、加碘的盐等。医生表示,可以购买,但前提是你确实缺乏。因此,买营养盐前最好先问医生。 如何选择适合自己的盐 首先,要根据自身的健康状况来选择。其次,还可以根据自己日常

的饮食习惯来选择。比如,不经常食用绿叶蔬菜、土豆、香蕉、橘子等富含钾的食物的人,或者是饮食不均衡的人,可以适当食用低钠盐,对健康有好处;平日里经常吃海带、紫菜等海产品的人,就不建议吃含碘高的盐。但无论是什么盐,都要尽量少吃,健康成年人每天摄入6克左右的食盐,就可以满足人体对钠的需求了。

检车到大连机动车检测中心(原 20 高检车线) 放心! 省心!! 暖心!!! 2018年8月15日-2019年5月1日 持有本人复转军人证、教师资格证、医师证、护士证,检车享受8折优惠!

大连市国有建设用地使用权挂牌出让公告 (2018年第53号) 根据国家、省、市有关法律法规和政策规定,以挂牌方式出让以下宗地国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下: 一、宗地基本情况及规划指标

分类信息 CLASSIFIED INFORMATION 标题: 70元/10字 单打一行100元 内容: 50元/13字 大标题150元 2X4块: 260元 套红加收50元 收款后恕不退还!

贝立凯眼部按摩仪 护眼专家! 眼疲劳、眼涩、眼痛、近视、远视、花眼、散光、泪囊炎、飞蚊症、失眠等 诚招代理! 电话: 1598985631