

习惯胜过神药 给乳腺的一份温柔“吃动”指南

每次体检,大概是很多女性最忐忑的时刻。看着超声报告单上的“结节”、“增生”,不少人心中不安,转而开始寻找各类产品:价格不菲的乳房按摩、朋友圈代购的“防癌神药”、宣称能“疏通经络”的膏贴等。

我们似乎总在向外寻找解药,却忽略了更有效的方法就藏在一日三餐里,藏在是否愿意起身走两步的路上。世界卫生组织的研究给大家一颗定心丸:乳腺癌风险可以通过改变生活方式来影响。也就是说,我们手中握有相当多的主动权。

吃对了,身体会给你积极的回报

关于饮食,不需要像严格的修行者,关键在于听懂身体发出的信号,通过健康饮食守护乳腺健康。

把餐桌变成“彩虹”。想象一下,餐盘里只有白米饭和红烧肉,那是多么单调的“单色调”。试着每天吃够5种不同的颜色:深绿色的西兰花、紫色的甘蓝、橙色的胡萝卜等。十字花科蔬

菜含有特殊成分,能帮助身体更好地代谢激素。

为豆制品正名。很多女性一听到“植物雌激素”就不敢食用豆腐豆浆,这是个误会。大豆异黄酮是聪明的“调解员”,当体内雌激素过高时,它会帮助降低;当雌激素不足时,它又能及时补充。可以放心饮用热豆浆,注意适量即可。

给生活做“减法”。不需要完全戒断奶茶和烧烤,但要了解它们的代价。三类食物需要特别注意:一是高脂红肉和加工肉类。香肠、培根中的亚硝酸盐是潜在风险因素,高脂肪饮食容易导致肥胖,促进雌激素的再吸收。二是酒精。作为世界卫生组织认定的一类致癌物,酒精会直接升高血液中的雌激素水平,建议女性最好完全不饮酒。三是高糖分食物和精制碳水。一杯奶茶的含糖量往往超过每日推荐量,长期摄入会刺激胰岛素分泌,加速异常细胞的生长。

动起来,找回身体的掌控感

运动不是为了追求极致纤细的身材,而是因为运动能帮助维持激素水平的平衡。研究显示,规律运动是降低乳腺癌风险最有效的方式之一,如同乳腺的“天然保护伞”。运动最主要的作用是控制体重,减少绝经后雌激素的来源;同时调节激素水平,降低血液中雌激素和胰岛素的浓度,改善身体的炎症状态。

普通人的运动“处方”很简单:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳、骑车),或者75分钟的高强度有氧运动,再搭配每周2次力量训练。如何判断中等强度?运动时心率加快、微微出汗,能够正常说话却唱不出歌来。即使是乳腺癌康复者,在医生许可下也应尽快恢复运动,这有助于缓解治疗带来的疲劳、淋巴水肿等副作用,降低复发风险。

守住底线,健康体重是乳腺健康的基石

无论是饮食调整还是坚持

运动,最终的核心之一是维持健康体重。将身体质量指数(BMI)控制在18.5~23.9的理想范围内,避免腹型肥胖(女性腰围尽量不超过80厘米),这是保护乳腺最有效的措施之一。

俗话说:“腰围长一寸,乳腺风险增一分。”腹型肥胖是乳腺健康的大敌,研究显示腰围每增加5厘米,乳腺癌风险上升12%。多余的脂肪会转化为雌激素,持续刺激乳腺组织,增加癌变风险。

健康的饮食和积极的运动,不应是短暂的“养生打卡”,而应成为终身坚持的生活方式。不用追求极端的节食或高强度运动,每天多吃一口蔬菜、多走路运动,不仅能守护乳腺健康,更能带来全身心的活力与长寿。

(作者:韩蕾 福州大学附属省立医院 副主任医师)

体检查出子宫内膜增厚或息肉 别慌

在妇科门诊,我经常遇到拿着超声报告满脸焦虑的女性朋友:“医生,我的子宫内膜增厚了,是不是癌?”“报告上写着子宫内膜息肉,是否需要手术?会不会变成癌?”

今天,我就和大家聊一聊这两个困扰很多人的问题,帮助您分清哪些情况只需安心观察,哪些需要进一步检查,哪些才真正需要手术干预。

先搞明白:子宫内膜是什么?为什么会“增厚”?

很多女性以为子宫内膜应该一直很薄,看到“增厚”两个字就紧张。其实子宫内膜就像子宫内壁的一层“土壤”,受雌激素和孕激素的调控,会随着月经周期发生规律性的增厚和脱落。

月经刚结束时(增殖早期):内膜最薄,约3~5毫米,如同刚翻过的土地。排卵期前后(增殖晚期):内膜增厚至8~10毫米,为迎接受精卵做准备。月经来潮前(分泌期):内膜达到最厚,10~16毫米属于正常范围。

判断内膜是否“异常增厚”,必须结合检查时处于月经周期的哪个阶段。最推荐的时间是月经干净后3~7天做阴道超声,此时结果最有参考价值。绝经后女性内膜厚度超过5毫米,或者绝经前女性在月经刚结束时内膜仍超过8毫米,需要进一步排查。

子宫内膜息肉,多数是良性病变

子宫内膜息肉是内膜局部过度生长形成的小突起,可单发或多发,小的几毫米,大的两三厘米。其本质是良性增生性病变,癌变率仅1%~5%。很多女性没有任何症状,息肉是“悄无声息”地存在的,仅在体检超声时偶然被发现。部分女性可能出现以下表现:两次月经之间的少量出血;月经量增多或经期延长;绝经后出现阴道流血;少数大息肉可能影响受孕。

以下情况建议手术(宫腔镜切除):引起异常出血(非经期出血、经期延长、绝经后出血);直径大于1.5厘米;绝经后发现的

息肉;伴有不典型增生或可疑恶变;有生育要求且息肉影响宫腔环境。没有上述情况、直径小于1厘米、无症状的息肉,可以定期观察,每3~6个月复查超声。

真正需要警惕的高危信号

无论是子宫内膜增厚还是息肉,出现以下情况建议尽快到妇科专科进一步检查:绝经后出血(哪怕只有一次,哪怕只是一点点血丝);非经期反复出血(两次月经中间出血或性生活后出血);月经量明显增多(比平时多一倍以上,或有血块);长期不怀孕(内膜息肉可能影响受精卵着床)。针对可疑情况,医生可能会建议做“宫腔镜检查+内膜活检”,这是判断内膜性质的“金标准”。

日常保养,做好这几点

控制体重。肥胖女性体内雌激素水平较高,易刺激内膜增生。管理好血糖和血压。代谢异常与内膜病变存在关联。不乱吃补品。蜂王浆、雪

蛤、不明成分的“卵巢保养”产品可能含雌激素。规律体检。每年一次妇科超声,40岁后尤其重要。虽然子宫内膜增厚和息肉的发生与激素水平密切相关,且有些因素无法控制,但做好以上几件事可以帮助降低风险。

非常理解大家看到报告上出现“增厚”“息肉”等字眼时的紧张心情。但绝大多数子宫内膜增厚和息肉都是良性的,规范的随访和合理的治疗完全可以做到既不过度干预,又不延误病情。不要因为害怕而逃避检查,也不要因为无知而过度焦虑。该观察的安心观察,该手术的及时手术,与医生保持良好的沟通,才是对自己健康最负责任的态度。

(作者:郭惠敏 福建省肿瘤医院 主治医师)