

女性健康大讲堂系列活动近日启动,专家为女性朋友介绍了一些保健常识—— “六观一触诊”,自查乳腺很重要



观众听得十分认真

2 平稳度过更年期,科学膳食有帮助

在医学上,更年期综合征又叫围绝经期综合征,这个时期的女性因为体内性激素变化而导致自主神经系统功能紊乱,并伴有神经心理症状。那么,如何平稳度过更年期呢?薛秀珍给了几点建议。

首先,要保持良好的心态。更年期将至的人应该及时掌握有关更年期的心理知识,保持精神愉快,切忌孤独。

其次,要增强自我调节和自我控制能力。

再次,生活要有规律,尽量按时作息,注意劳逸结合,适量进行体育锻炼。

最后,保持正常的性活动。

究其原因,更年期的各种不适感是由体内性激素的变化导致的,薛秀

珍指出,通过科学的膳食也可以摄取一定的激素,这样有助于健康、平稳地度过更年期。

“富含生物类黄酮的食物是调节更年期综合征的首选食物。”薛秀珍说:“如大豆、鲜亚麻籽、牛奶、豆腐、青豆等,大豆类食品还可以缓解乳腺癌的症状,减少乳腺增生。”

薛秀珍建议,处于更年期的女性每日食用的水果和蔬菜应不少于250克;每周食用2次鱼类食品,需要注意的是,应限制食盐的摄入量,一般每天不超过6克;樱桃、谷类、葡萄皮以及橘子、柚子表皮后面的白色海绵状物质都含有丰富的生物类黄酮,可以适量多吃一些。

3 更多公益讲座,3月陆续开讲

此次讲座为“关爱女性,关注健康”女性健康大讲堂系列活动的首站,此后,该活动将深入各县(市)区,为基层妇女开展健康教育,本报将持续关注。

与此同时,本报公益大讲堂活动将持续进行。下一期将为广大读者请来洛阳理工学院的董灵超博士,她给大家带来的讲座是《做个美好的人》。生命从圆始走到圆终,既是一个美丽的奇

迹,也是一场爱的盛宴,在这场奇迹之旅中,如何修炼自己,成就幸福人生呢?董灵超将从古今中外部分诗人、作家的作品中,提取他们对生命、生活的感悟,为我们揭示快乐生活的密码。

《做个美好的人》讲座时间为3月5日14时30分,地点在洛阳日报报业大厦2楼东报告厅,感兴趣的读者可拨打电话65156002、65156112报名。

□记者 裴冉冉/文 通讯员 刘江南/图



晚报·公益

在妇女节到来之前,本报公益大讲堂联合市妇联、河科大一附院举办了“关爱女性·关注健康”女性健康大讲堂系列活动。上周五,该活动在河科大一附院学术报告厅正式启动。河科大一附院乳腺外科首席专家、市特级名医陈登庭,产科主任薛秀珍及美容科副主任任永强分别就各自的专业领域,对女性保健常识作了主题报告。专家们都讲了什么?一起来看看吧!

1 预防乳腺疾病,及时自查很重要

陈登庭介绍,根据有关部门的普查,近年来,我国女性乳腺癌的发病率高达千分之一,且有逐年上升的趋势。“预防乳腺疾病,要早发现、早诊断、早治疗。”陈登庭说:“诊断由医生负责,治疗由医院负责,‘早发现’就要靠自己了。”

普通女性如何及早发现自身是否存在乳腺健康隐患呢?陈登庭着重介绍了乳腺自查的方法:自查时要

保持身体直立,检查右侧乳腺就右手抱头,左手平掌伸出按压右侧乳房,然后换另一侧用同样手势检查,重点检查乳房的六个部位——外上、外下、内上、内下、尾叶、乳头。陈登庭介绍,尾叶就是乳房外侧上方副乳的位置。

那么,检查乳房时要重点观察哪些情况呢?陈登庭说:“乳房自查的要点可以概括为‘六观一触诊’。”

“六观一触诊”

“六观”

- 1 观察两侧乳头是否在同一水平线上
- 2 观察乳头有无凹陷(非先天因素)
- 3 观察乳头、乳晕有无脱屑
- 4 观察乳罩内面有无溢液痕迹
- 5 观察乳房区域有无酒窝征
- 6 观察双腋前方有无局部隆起

提醒:除了第1项,如果观察到其他5项内容,一定要重视,尽快到医院检查、诊断

“一触”

手掌是否触到肿块,肿块的大小、硬度怎样,有无疼痛感



绘制 闵敏

贺美的ECO节能变频空调销量突破1200万套

美的 Midea

万人空巷 抢美的

3月5日-3月6日

美的空调 一年一次的巨惠盛宴



3大“巨惠” 多重礼包!

在3月5日-3月6日,凡购美的ECO节能变频空调均可参与刮刮乐抽奖!

“幸运刮刮乐” 好奖乐不停!



特别幸运者,可享受为期3天的“星空”之旅——起寻找中国最美星空!

“换新大补贴” 省钱一大截!



美的空调老客户换新,以旧换新,挂机300元,柜机500元,省到“感动”!

“认筹欢乐送” 好礼送不停!



提前认筹美的空调,送价值58元精美陶瓷茶具一套!

一晚低至1度电,变频只爱ECO键!

