

小贴士

乳房有肿块,会不会是乳腺癌?
10个乳房小知识 人人都该知道

坚挺的乳房一直是女性自信美丽的象征之一。但同时,乳房也很脆弱。稍不注意,各种乳房小问题纷纷找上门来。

根据《中国乳腺疾病调查报告》显示:我国城市乳腺癌的死亡率增长了 38.1%。乳腺癌已成为对妇女健康威胁最大的疾病;在无症状女性人群中,各种乳腺疾病患者竟达到52.4 %。乳腺增生会形成乳腺癌吗?“自摸”可以诊断乳腺疾病吗? 10 个乳房小知识,人人都该知道。

乳腺增生会形成乳腺癌吗?

很多女性朋友在进行乳腺体检的时候,经常会听到医生说小叶增生之类的词。这时候,很多人往往开始担惊受怕会不会癌变? 其实,绝大部分乳腺增生跟乳腺癌没有关系,等绝经后,体内雌激素降低,乳腺组织退化的时候,乳腺增生也会慢慢好转。定期去医院体检,才是最有效的防癌措施。

“自摸”可以诊断乳腺疾病吗?

随便在网上搜一搜,就能看到各种奇奇怪怪的乳房“自摸法”检测健康。很多女性自摸的时候,觉得有点不对劲,顿时就慌了手脚。实际上,只靠看一看、摸一摸发现的异常,大多数与乳腺癌没什么关系。“自摸”更大的意义在于女性了解和熟悉自己的乳房,提高防癌意识。

豆制品会导致乳腺癌吗?

很多人认为豆制品中含有一种名叫大豆异黄酮的植物性雌激素,这会增加患乳腺癌的风险。

豆制品中的这种雌激素可不坏,它能帮助你体内的雌激素变得更加稳定。当人体缺少雌激素的时候,它能够弥补不足;当人体雌激素水平较高的时候,它也能够降低雌激素的水平。

木瓜丰胸靠谱吗?

胸部的大小与遗传、营养状态、喂养习惯有关。很多人认为木瓜长得丰满,吃木瓜肯定能让胸也变得丰满。这种以形补形的思维根本不靠谱。

虽说胸大胸小,听天由命。但还是有一些方法可以弥补:一是丰胸手术;二是还没过青春期的女性朋友们,要注意营养,好好吃饭。

胸罩可以防止乳房下垂吗?

为什么乳房会下垂? 因为地球有地心引力。为什么要穿胸罩? 为了避免激凸的尴尬,看上去更美观一些。

不过,还是有一些方法可以缓解乳房下垂的速度:一是减肥,“重量越大,引力越强”,瘦一点,胸就轻(小)一点,下垂的速度自然也慢一些;二是锻炼胸大肌,乳房是悬挂在胸大肌上,强壮肌肉可以缓解下垂。

生完孩子断奶后要不要排残奶?

奶量下降到完全没有,这是一个自然的生理过程,不需要人为干预。产后数年内挤出少量的乳汁也是正常的。

副乳就是腋下的赘肉吗?

真正的副乳与肥胖甚至性别都无关,它可能是人体胚胎发育过程中退化的一对小乳房,有时候还有小小的副乳头。副乳不是疾病,不需要治疗。如果觉得影响美观,可以通过手术的方式来消除这个小烦恼。

乳腺结节是乳腺增生吗?

乳腺结节大部分情况是良性乳房肿块的统称。相比于乳腺增生,它已经形成了边界清晰的小肿块,需要医生来评估。一般来说,乳腺结节变恶概率极低,不需要采取手术治疗,定期复查就可以。

(丁香医生)

瑞儿厨房



嗨,大家好! 我叫瑞儿,是住在瑞金社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对各美食小有研究。

每逢佳节胖三斤! 你该怎样应对? 过完节,瘦身清肠是必须的!酸甜口味的菜式,再加上白菜、魔芋结的清肠作用,无疑是减肥的不二之选,一起来学习下吧!

本期美食:

糖醋白菜魔芋结

主料:
白菜、魔芋结

辅料:
老陈醋、白砂糖、生抽、盐、干辣椒、蒜片、水淀粉

制作过程:

1、白菜洗净切块,魔芋打结下沸水,调好糖醋汁(老陈醋+白砂糖+生抽+盐);

2、热锅冷油,爆香蒜片和干辣椒;

3、下白菜翻炒两分钟,再下魔芋结翻炒一分钟,倒入糖醋汁;

4、加少许开水(开水不用很多),炖煮 5-8 分钟;

5、用少许水淀粉勾芡,即可起锅。

