

女人如花需呵护 健康好习惯靠坚持

明天迎来“三八”国际妇女节,都说女人如花,更要细心呵护。女性体质特殊,在不同年龄段都有不同的健康困扰。想要一生健康美丽,靠的不是事后治疗,而是提前保养。如果能坚持一些健康的好习惯,提早预防健康问题,女性才可能越来越美丽灿烂。

1 一生需护骨 35岁后骨量开始下降

可以说,补钙是女性一生的健康功课,尤其是35岁以后的女性,要特别注意补钙。“因为儿童和青少年时期是骨量增加的关键时期,30岁左右达到最高,35岁以后骨量开始下降。如果能通过健康的生活方式,在年轻时获得尽可能高的峰值骨量,那么老年时发生骨质疏松的风险就会越低。”主任医师雷晨表示。

女性朋友如何补钙护骨?雷晨建议,食物中的钙更容易被身体吸收,还能同时摄入维生素D、蛋白质等“护骨搭档”,所以建议大家优先通过食物补钙,不足部分再考虑通过钙片补充。牛奶、酸奶、豆腐、深绿色蔬菜、小鱼小虾等都是常见的高钙食物。女性朋友还要多晒太阳,每天保证20分钟以上的光照,更有利于皮肤合成维生素D,促进钙吸收。



(CFP)

2 日常好习惯 不让年轻卵巢提前“退休”

卵巢是女性的“青春源泉”。多数女性的卵巢功能在40~50岁时开始衰退,进入更年期。但在门诊上,一些女性30多岁就出现了卵巢早衰,被潮热盗汗、情绪急躁、月经紊乱甚至停经等更年期症状困扰。

为何有些女性年纪轻轻,卵巢就提早“退休”了?主任医师李嫚认为,卵巢早衰并非凭空出现。“一些女性因平时工作压力大、生活节奏快、长期熬夜,影响了内分泌。很多女性盲目追求瘦,过度减肥,导致营养不良,内分泌紊乱,引发卵巢萎缩、功能减退。此外,一些女性反复人工流产、经常使用紧急避孕药,还有一些女性受免疫原因影响,都可能导致卵巢早衰。”

不要迷信美容院所谓的“卵巢SPA”“卵巢精油按摩”项目,健康、轻松地生活,才能顺应卵巢本身的周期性变化,这是对卵巢功能的最好保护。女性要有充足的睡眠,坚持喝牛奶,多吃鱼虾及新鲜的水果和蔬菜,是延缓卵巢早衰的方法之一。

3 更年期不慌张 静心从容应对

更年期是女性朋友必经的“多事之秋”,多在45~55岁出现,典型症状是潮热、潮红,部分女性会有易怒、记忆力减退、周身不适等症状。

李嫚介绍,在医生指导下合理补充激素,是目前治疗更年期综合征较有效的手段,不仅可缓解更年期症状,还能帮助女性预防骨质疏松及心血管疾病等。更年期女性,日常生活中还应学会自我调适,注意规律起居、劳逸结合、合理饮食、适当运动、释放压力。

更年期的女性应戒烟限酒,可适当多吃富含大豆异黄酮的豆制品,还要多吃含铁丰富的食物,如黑芝麻等。同时,更年期女性应多晒太阳,满足人体对维生素D的需求。最好经常吃豆类、虾皮、豆腐干、乳类等含钙高的食品。

4 定期做妇科体检 为健康筑牢防线

“不少妇科疾病早期症状轻微甚至毫无症状,等出现明显不适时,往往已错过最佳治疗时机。因此,建议成年女性每年进行一次规范妇科体检。”李嫚提醒。即使已经进入绝经期,女性依然不能忽视妇科检查。这个阶段要重点筛查子宫内膜癌、宫颈癌等常见妇科肿瘤,以及生殖系统炎症,及时排除健康隐患。重视定期检查,才能把风险挡在前面。



(CFP)

5 守护乳腺健康 远离“红颜杀手”

乳腺癌被称为“红颜杀手”,是我国女性最常见的恶性肿瘤,发病率逐年上升,要高度警惕。

需要注意的是,一旦发现有乳房肿块,最明智的是去找乳腺医生鉴别是哪一种类型,而不要想通过随意按摩消除肿块。

保护乳腺,要养成健康生活习惯:饮食清淡,多吃蔬果、豆制品、鱼类、坚果,少吃高脂、烧烤、腌制食物,远离烟酒;保持健康的体重,避免熬夜,不盲目使用含有雌激素的保健品。定期做乳腺筛查,早发现、早干预,才能真正守护乳腺健康。

乳房的自检也很重要:一般自检时间选择在月经来潮后7~10天;检查时如果发现乳房大小与形状改变,肿物皮肤颜色改变,乳头凹陷、回缩、液体流出或溢血,都是异常征兆,要尽快去医院做检查。

6 别把“情绪内耗”当小事 学会自我调节

女性天生心思细腻,更容易陷入情绪内耗,比如过度自责、焦虑未来,这些负面情绪会悄悄影响免疫力,甚至诱发乳腺结节、甲状腺结节等问题。要学会情绪觉察,当负面情绪出现时,先停下来做3次深呼吸,或转移注意力去窗边看风景、泡一杯热茶,避免让情绪持续发酵。也可以通过写情绪日记的方式,梳理内心的想法,找到情绪内耗的根源。(刘威)



LE HUO

LE HUO