

女性过了30岁 要养成这个习惯

乳腺自查姐妹们最好都能掌握

“不要让大家产生恐惧,其实相比其他肿瘤,乳腺癌的治疗效果是
很好的。”浙江省肿瘤医院外科主任邹德宏说,作为一个肿瘤外科医生,
他最希望有更多的人懂得乳腺癌自我检查的方法。

乳腺自查的方法,就是触诊,这
也是医生在临床上给病人做初步检查的主要方法,他建议过了30岁的女性,
每个月养成这个习惯。自查的时间是每个月例假结束后7—10天,这个时候
乳腺组织比较松弛,容易发现。大家可以照着上边的图来做。

姿势,可以平躺也可以站着,用

三根手指,平摁乳房,从里到外,以
及腋下都要检查。临床上,乳房靠近腋下的部位,发现肿块的概率更高,
50%的人会在哪里发现,所以这个位置可以重点检查。

摸到肿块也不必紧张,如果肿块质地比较软,边界清晰,摸起来感觉表面光滑的,大多是良性,不必太担心;肿瘤的质地比较硬,表面不光

滑,边界不清晰,位置也比较固定,如果摸到这样的肿块,要及时找专科医生就诊。

怎样才算硬?邹德宏说,用手指戳戳额头,这样的触感就是比较硬的。“每个月查一次,对自己的乳房习惯了,一旦有异常就很容易发现。”他说。

关于乳腺癌的几个小贴士:

1、体检查出小叶增生,需要担心吗?

答:小叶增生是乳腺的生理变化,只要在生育期,几乎每个人都会
有小叶增生,变成乳腺癌的几率很小很小。

2、一侧乳房发现肿瘤,另一侧需要做预防性切除吗?

答:如果像安吉丽娜朱莉那

样,有相关基因(BRCA)突变,确实会增加风险可以做预防性切除。亚洲人有乳腺癌/卵巢癌家族史的患者,BRCA1突变概率只有5~10%左右,比例不高。如果母系家族中,有2人以上患有乳腺癌,建议可以做基因检测,随访检查也要更频繁些,不会建议切除另一侧乳房。

3、有钢圈的文胸会增加患乳腺癌的风险吗?

答:目前医学界没有佩戴有钢圈的文胸会直接导致乳腺癌的结论,但是文胸过紧,或者穿太紧的塑身内衣,不利于淋巴回流和血液循环,从免疫的角度来说是不好的。

持急救证书者杭州实施救护行为受法律保护了

一起做心肺复苏术达人吧

公民急救普及率是衡量一个国家现代化文明程度的重要标志,在发达国家急救能力的培训非常普及。法国的急救培训普及率为40%,德国高达80%,美国约为25%,东京是15%,香港是10%。

我国急救普及率远远低于国际水平

据中国红十字会统计,截至2010年初,全国培训合格的救护员仅有1000万名,尚不足全国人口的1%。

美国法律规定年满18岁的公民都要学会急救。据美国《路易斯安那州地方周报》报道,急救培训课程已成为当地高中生的必修课,没学过的话,就无法获得毕业文凭。

据央广网报道,在澳大利亚有40%的人口有基础急救知识,25%的家庭有常备急救箱。很多职业岗位

必须要有急救证书才可以上岗,例如警察、教师、医护人员、火车乘务人员等。

德国人会通过各种途径了解急救知识。比如考驾照,上的第一堂课不是交规和驾驶理论,而是急救课。

英国孩子从学龄前就开始学习自救了。幼儿园通过“过家家”等形式,让孩子认识急救设备;初中生则要学简单急救程序,如及时把昏迷者的头往后仰,可挽救数百生命。

多发地震的日本每年都要举行抗震自救活动。1996年,日本神户发生7.6级地震时,32万人无家可归,但只死伤了5000多人,这与日本人从小注重培养急救能力不无关系。

日本有很多公民自愿参加救援组织,消防团就是其中之一,其成员会定期被组织到消防学校接受培训,合格者可以拿到证书。去年日本仅消防团成员就有86万人。

做心肺复苏,你必须知道这些细节

心肺复苏是现场急救最常用的,但做到位其实非常不容易。一些细节是很容易搞错的,大家不妨从以下这几张图里,纠正自己固有的错误印象:

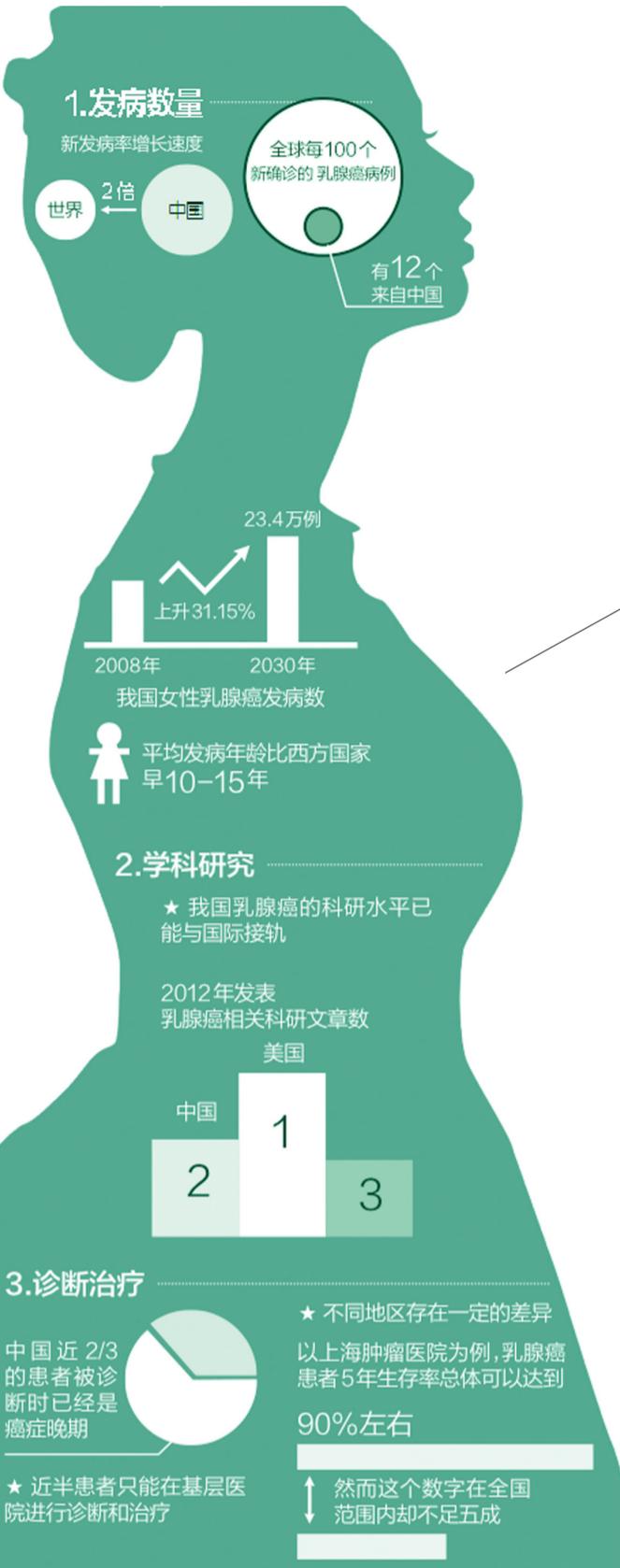
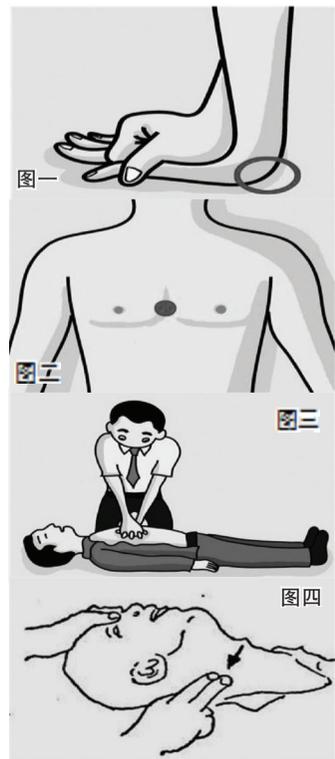
手的姿势(如图一):大家在电视里常见的心肺复苏,其实都做得不正确,如果照猫画虎地学样子,大多不起作用。手的正确姿势要从指法做起:一手掌跟压在胸骨,一手重叠其上,手指不能接触胸壁,而不是像大家印象中的那样,两只手掌简单地叠在一起。指法靠着掌根按压,目的是外力最大化,促使心脏恢复工作。

按压位置(如图二):心肺复苏术按压的位置为人体两乳头之间的胸骨上,伤员是男人的话,这个位置还是比较容易估计的;是女人的话,按在她文胸中间连接处那里就行了。位置找对了,还得有力气压下去5公分哦。如果你是一位女生,如果手臂是弯曲的,绝对压不下去的。那么力气不够大的女生,是不是就不能参与急救了呢?不是的,在按压的时候只要手臂伸直,双肘关节内收,用上半身体重的力

量往下压,一般成年人都可以做到。但如果只是用手掌力气的话,即使一位壮汉子也很难做到这点。

按压速度(如图三):有了力量,没有速度,也是无效的。正确的频率是,一秒钟2次,做30次按压之后,就要进行两次人工呼吸。这里有一个诀窍,在按压的时候,心里默念“01”、“02”、“03”……默念一个数,差不多就是0.5秒的时间。想要按压快而有力,关键依然是手臂的姿势,双臂伸直,双肘关节内收。

人工呼吸(如图四):需将病人仰卧,躺在坚硬平坦的平面上,松衣领和裤带,然后仰面举起病人下颌骨。不能抬颈,这样便于清除口腔中的污物和活动假牙。人工呼吸的时候,嘴巴要张大一点,大于病人的嘴,再向里面吹气。我们都知人呼出的气大多都是二氧化碳,其实氧气含量也不低,有17%,只比空气中的氧气含量少4%,也足够人呼吸了。所以人工呼吸的时候,也大可不必担心只为对方输送二氧化碳而没有氧气了。



绳上练瑜伽 不逊“小龙女”

伴随轻柔音乐,几名学员听着教练讲解,正在空中的瑜伽绳上展开各种动作,时而飞翔,时而倒挂,时而垂直,时而劈叉,一如金庸笔下《神雕侠侣》中的“小龙女”。这,就是眼下正悄然风靡杭城的空中瑜伽。

“来,用你的双手抓住脚踝,伸展你的肩膀和腰,让你的身体呈一个‘D’字型,对,就这样,坚持一下”,杭州飞云江路上的一间瑜伽教室的金教练,正在指导一名倒挂瑜伽绳上的小学员。名为空中瑜伽,其实就是一排从天花板上垂直下挂的布绳,作为着力点,运动者紧紧依附在布绳

上,一会儿单脚站在绳上,一会儿又倒挂空中,显得轻松自如。

这种新式瑜伽开始流行后,有人青睐其疗愈功效,身体的大幅度延展运动,能帮助受迫脊椎解放出来,恢复正常的生理曲线;而瑜伽绳的不稳定性,也是一种肌肉训练的有效方法;也有人希望通过练习达到瘦身的目的。正因空中瑜伽新奇又刺激,健身又瘦身的特色,引起了众多都市白领的浓厚兴趣,有越来越多的人走进了训练场,并且还有不少情侣和夫妻一起上门同练。

食材变身干香波 就是这么任性

听说过干香波或是头发干洗剂吗?这个时髦玩意儿算得上懒人好帮手。

如果你的头发容易出油,又或者你懒得每天洗头,把干香波均匀地喷在头发上,用手揉一揉,再顺一顺头发,就能让头发恢复清爽蓬松的状态。干香波的不同香味还能帮你遮住头发上的异味。不过,市场上出售的多数干香波因为含有异丁烷、丁烷和丙烷,对健康存在潜在威胁。

美国芝加哥“乔治沙龙”的国际顶级发型师梅塞德丝·帕里利教你一招,用厨房里的玉米淀粉和纯可可粉自制便宜又安全的干香波。帕里利说,如果你是深色头发,玉米淀粉和纯可可粉按1比1的比例兑匀即可;红色头发的人用玉米淀粉按同样比例兑上肉桂粉;金发的人则是用玉米淀粉加自己喜欢的精油。使用时,你可以用一把大化妆刷,或是把自制干香波放进胡椒瓶里。
(本报综合)