

# 优1周 UW

WIN! Pacing Luck四叶幸运草项链+\$498 Sony Ericsson手机



23 SEPT 2006 Issue 41 S\$2  
娱乐潮流\*优先报道



SINGAPORE IDOL  
变另类选美赛?



社会档案  
丹戎檳榔温柔乡  
狮城汉当韦小宝



AURA-SOMA疗法  
用色彩保持健康

# Sony Li 巩俐敢露敢言

华人影星抢滩好莱坞!

现场直击!

林忆莲台北演唱会

>>DON'T MISS:

送! 电影《John Tucker Must Die》礼包

西  
医  
信  
箱

## 乳房长硬块

### 读者问:

我最近到医院检查,医生发现我两边的乳房都长了硬块。我很担心自己会患上乳癌,不敢再去检查。请问,医生要怎么检查才能证实病人是否患上乳癌呢?患了乳癌的话,该如何治疗?

### A Clinic for Women 蔡扬妇产专科顾问回答

首先,我想告诉你的是,在乳房部位发现有硬块,并不一定代表你已经患上了乳癌。许多乳房肿块其实只是因为乳腺增生所引起的。因此,我建议您要毫无恐惧的面对问题。敢于面对检查和诊断,才是治疗任何病症的最有效方法。

乳腺增生是很普遍的一种现象,不少妇女因荷尔蒙刺激而导致乳腺增生。



蔡扬医生

### 如何自我检查

#### 在镜子前观察变化

首先把双手垂放在身旁,接着把双手举高过头部,最后把双手紧压住臀部,并绷紧胸部肌肉。随着每个姿势,慢慢向左右转动身体,小心观察乳房的大小、形状、乳头以及皮肤外貌(如:凹陷现象),观察这些部位是否出现任何异常。

#### 仰卧检查变化

把一个小枕头放在左肩膀底下,再把左手放在头下。

用右手检查左边乳房,把手指伸直放平,用手指头去触摸乳房看是否有肿块或变厚的迹象。

首先用手指检查腋窝,先从腋窝底下的凹陷部分开始,然后慢慢移向乳房,以画小圆圈的动作检查乳房是否有肿块。

然后从乳房的外围,以画小圆圈的动作检查整个乳房,向内移动,最后触摸乳头后面的部位。轻轻挤乳头,查看是否有血液或分泌物流出。

另一边的乳房也重复同样的检查动作。

### 乳癌患者通常有以下几种迹象?

- 在一边的乳房或腋窝发现无痛的肿块
- 乳头周围出现持久性的皮疹
- 乳房上的皮肤肿胀和变厚
- 乳房上出现皱褶和凹陷的皮肤
- 乳头出血或有不寻常的分泌物
- 乳头内陷

### 什么人容易患上乳癌?

- 40岁或以上的妇女
- 一边已经患过乳癌的妇女
- 有家族病例者
- 没有怀孕的妇女或过了30岁后才生育第一个孩子的妇女
- 年纪很小就来月经或年纪大迟未闭经的妇女
- 有某种乳房疾病的妇女

### 医生如何检查乳癌?

为进一步确认是否患上乳癌,医生可通过乳房X-光检验来确认病人是否患上乳癌。另外一个检查方法就是利用超声波来检查。医生只需在乳房周围涂上特别胶液,就可通过超声波仪器来检查患者的乳房,以确认是否患上乳癌。



### 乳癌如何治疗?

乳癌的严重性通常分为4期,采取的治疗有手术、化疗、电疗等,越早发现,越容易治愈,也并不是每个乳癌患者都必须切除乳房。

如果发现得早,在癌细胞扩散之前施诊,就可以避免切除乳房,而且治愈的机会相当高。

希望你鼓起勇气面对,让医生检查,相信定可以消除你心中的疑虑开朗起来。

中  
医  
信  
箱



## 中医治疗痛经 以通调气血为主

### 读者问:

我每次来经前一天和月经第一天,下腹会疼痛,人也昏昏沉沉的,感觉很不舒服。请问,中医如何治疗经痛?我时常用红豆加姜和黑糖煮来吃,这有帮助吗?多久吃一次有效?我是在月经后吃1个星期,方法对吗?

### 中医学研究院高级讲师徐珊桦答:

妇女在行经前和行经期间,下腹有疼痛感或者感觉不舒服,那都是自然的现象。只要症状不严重,不影响正常的生活、工作和学习,那就不当痛经来辩证。妇女在经期前后及行经期间出现下腹疼痛甚至剧痛难以忍受,影响正常的生活、工作和学习,并且需要服药治疗的才称之为痛经。

中医认为,痛经的主要原因是气血运行不畅,气滞血瘀,经血滞积于子宫内,无法顺利排出,从而刺激子宫,引起疼痛或剧痛。起居不慎,饮食不节,情志所伤,都会引起痛经。

中医治疗痛经并不困难,最重要的是要找出痛经的原因以便对症下药,痛经发作时的治疗只能暂时缓解疼痛,不能根治疾病,只有在非经期进行预防治疗才能彻底治愈。

治疗以通调气血为主,但经前及经期间宜活血调经兼止痛,经期后则应审因治本,调理气血。

对于痛经的治疗,一般应于经前5天或一周这段时间服药。

若经期时间不准的患者,可在出现月经来潮的轻微反应时即开始服药,直至月经来潮则停药,或服多一至两天。尤其是月经量少的患者,在月经开始的第一、第二天还可继续服药。

如果是气血虚弱的患者,补气补血的药物还可以在经后继续服用一些时间。

### 红豆生姜黑糖 有助稳定神经

至于你提到的食疗方是属于温性的,红豆含有丰富的铁质,有补血的功效,生姜性温可温胃散寒,黑糖含丰富的矿物质及维生素B,除补充能量外,也能稳定神经。这道食疗方,温中带甜,适量的食用,有助于减轻疼痛的作用。所以,在月经前5天至月经期间是可以适量食用的。

要注意的是,这食疗方对于血虚怕冷的痛经者比较适合。如果你不确定自己的痛经是属于哪一种性质,可找中医师检查确定。

痛经是可以预防的,日常生活方面,应保持生活有规律,精神开朗,不要经常担忧和过度操劳,适量的运动可以增加盆腔血液的灌流,对减轻疼痛很有效。

重要的是,如果痛经严重,那就该找个合格的中医师辩证,确定痛经的本质,然后对症下药。