

更年期女性乳房疼痛，如何保健？

广东省妇幼保健院 妇女保健科 方俊主治医师

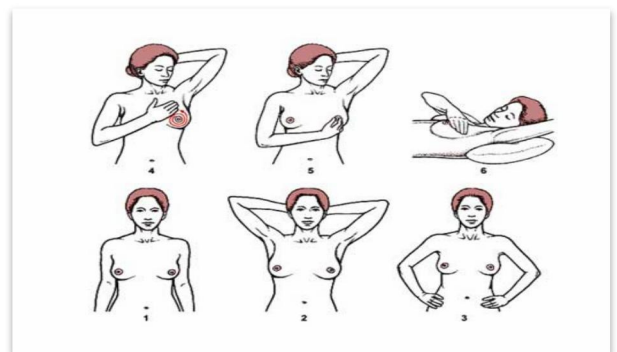
更年期是女性的多事之秋，卵巢分泌的激素开始减少或消失，致使内分泌激素失去平衡，分泌紊乱。此时是乳腺最动荡不安的时期，是乳腺癌的高发时期。

因此更年期乳房保健尤其重要。广东省妇幼保健院妇保科在这里提出乳房保健的五步曲



更年期乳房保健一部曲——针对乳房，定期体检

更年期女性应该对乳房的细微变化予以高度的重视。对于突然出现的异常感觉应特别警惕。



更年期乳房保健二部曲——乳房按摩，活活乳房经络。

乳房按摩，活活乳房经络。乳房按摩，活活乳房经络，促进血液循环。按摩手法没有一层不变的，只要自己觉得适合自己就好。以

按摩过后温暖舒服为好



食

更年期乳房保健三部曲——合理调配自己的饮食

少食油炸食品

戒酒和戒烟

少食鸡、海鲜、动物内脏等

控制饮食中的甲基黄嘌呤（比如咖啡、可乐等）

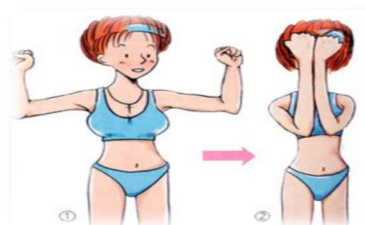
多食山楂、水果、紫菜等

多饮豆浆

更年期乳房保健四部曲——时刻保持好的心情



更年期乳房保健五部曲——多做做美胸操



目前广东省妇幼保健院妇保科开展有乳房保健项目，运用中医的体质辩证，乳房按摩点穴，针刺，火罐，经络调养等保养方法对乳腺增生、乳房痛症、哺乳期乳腺炎等乳房疾病进行保健，能有效的缓解乳腺增生、乳房痛症、解决哺乳期容易出现的乳汁淤积、乳腺炎、乳汁过少、回乳困难等常见问题。



广东省广州市番禺区兴南大道 521 号广东省妇幼保健院番禺院区。
番禺院区 门诊电话：020-39151882 020-39151883