

# 被“癌症性格”毁掉的中国女人

何裕民



癌的可能性。这,现在已逐步成为心理学界的“共识”了。

## 4:委曲求全的弱女子

委曲求全的性格,长年累月地克制自己,压抑负面情绪,表面沉默不语,逆来顺受,但内心怒气难消,这类人需要学会自我调节情绪,消解抑郁,控制焦虑。

## 5:一丝不苟的职场女

对职场、对工作一丝不苟的狂热分子,长期处于慢性应激状态以及长期的职业性疲劳,使得身体过度透支,最后扛不住而被癌症俘虏。故这类人群需要学会善待自己,拥有旺盛的精力与健康,你的职场生涯才会更加成功与长久。

## 6:永不妥协的铁娘子

很多乳腺癌患者都是30岁左右的优秀女性,她们在工作上是典型的“拼命三郎”,无论干什么都要力争最好,再大的困难也要自己一肩扛起。重压之下,人体的免疫力自然遭遇挑战,一旦出现漏洞,癌症就可能乘虚而入。

## 7:为琐屑之事忐忑的女孩

始终为琐屑之事忐忑不安,想东想西,面对有些事、有些人时,拿得起放不下,思绪难平。人生重要的事不过二三成,别将情绪禁锢在几件琐事中,跳出来看看人生,就会想开一些。

## 8:多愁善感的林妹妹

情绪抑郁,任何事情到她眼里,都变成了灰色调;遇事总喜欢做出负能量的思考。这类人,平素常常郁郁寡欢,

容易被癌症盯上。心身医学界素有“抑郁是癌症的催化剂”一说。最典型的的就是林黛玉。如果林黛玉再活得长一些,也很可能患上乳腺癌及妇科肿瘤。

## 9:任劳任怨的灶台女

四五十岁的家庭主妇也是癌症的“光顾对象”,她们或因各种生活压力,养成了面面俱到的心理,什么事都要操心,长期下来便患上了可怕的癌症。

## 10:自愿不育的丁克女

有不少这样的丁克女,她们自己从来没有想过不要孩子很可能成为患癌的一大原因。多项医学证据已经表明:妇女不育,其卵巢癌的发病率明显高于有生育史的妇女。提醒已经或正在考虑做“丁克族”的女性朋友,一定要定期体检,防患于未然,对自己的身体健康做到心中有数。

## 11:深居简出的主妇

前不久,专家一连接诊了几位60岁上下的家庭主妇,都是乳腺癌。一仔细观察,发现这些家庭主妇都有非常鲜明的性格特征,简单说就是——爱管事、喜操劳、性急、脾气躁、控制欲强——她们什么都想管,什么都不放心。这类女性不但给自己制造了压力,也给家人带来了焦虑。

最后,对于女性如何防癌,专家给出了20字箴言:事情少管点,目标低一点,节奏慢一点,态度糊涂点。

这20字言简意深,值得每个女性重新思考家庭、工作、生活中的自己。

前段时间在热搜上有一个话题讨论,为什么现在这么多女性不愿意结婚,下面很多评论说,因为结婚以后越来越累啊,下班之后还要回家照顾老公孩子,还要操心家务理财各种事情,遇上不合的婆婆还要事事添堵,何必还要结婚呢?

婚姻之于男女,一直有着不同的意义。都说“男人结婚更幸福,女人单身更快乐”。男人不管结婚与否、有娃与否,在社会上始终是一个独立的个体,被认为是一个生产者,男人的生存因为他为团体工作而名正言顺;而已婚女人,即使是个职业精英,也大多逃脱不了要兼顾生娃、理家的多重角色。

家务工作虽没有体力劳动那般繁重,却无休无止,除了滋生“郁闷”外,并无积极的“精神回馈”,长期以往,使女性极易积劳积郁,产生焦虑等。

研究表明,长期存在负面情绪,容易使免疫系统受损,引发生理和心理疾病,以女性为例,生气不消易得乳腺增生,长期郁积易患乳腺癌。而在现代社会,因为工作、家庭等琐碎事情,女人总有操不完的心和负不完的责任。

下面讲述了容易受到癌症“青睐”的11种女性,希望能引起大家的重视:

## 1:贪慕虚名的女人

有一位医学人才,专业不错,就是特别要面子。夫妻关系不和,只是因为要面子,从来不承认;子女多,丈夫又收入有限,家庭开支经常捉襟见肘,但她在各方面都刻意表现出优于他人的假象,平素里却自我压抑。

几年后她离异了,后来又罹患胃癌,之后再也没有她的消息。其实,无论将外在修饰、隐藏的多好,内心的苦闷、压抑、委屈、纠结都会沉淀在身体里,终有一天,会如火山爆发一般,夺走你苦心经营的一切。

## 2:遇事较真的杠头女

做事过于较真的人,这类人往往是从事工程技术或者财税工作等,职业的要求养成了她们凡事过于认真的态度,也使她们成为了某些肿瘤的高发人群。建议这类人群可以多学会妥协,凡事别过于较真。

## 3:完美主义的洁癖女

完美主义者,讲究细节,超限付出,什么都要做到最好,最后失去了健康,亚里士多德曾说过“完美是优秀的敌人”,故这类人不妨换一种心态看待事物,有时候很多东西到底完不完美,全在个人的一念之间。

因为天下本身并不完美,完美只是你自己心中想象的状态,过于/或事事追求完美,将不利于情绪稳定,大大增加患

## 血压控不好,脏器会报警

陈彬

在很多情况下,高血压对人体的影响就像“温水煮青蛙”,开始一段时间病人可能并未感到不适,但机体长期处于“高压”状态下,会慢慢给脏器带来损害。

**心慌、胸闷,心脏在“诉苦”。**如果高血压患者出现心慌、胸闷、胸痛、下肢水肿等症状,说明心脏已经出了问题。血压长期处于较高水平,会导致心脏扩大、心脏电活动紊乱,逐步引起心脏舒张、收缩功能减退。此时,患者会出现心悸、心律不齐,还可能因为冠状动脉粥样硬化、狭窄而出现活动后胸闷、胸痛等症状。因此,高血压患者出现上述症状,要尽早到医院做心电图、心脏彩超等检查,必要时还要做冠状动脉造影检查,明确有无血管狭窄、堵塞,避免发生严重后果。

**眼皮肿、夜尿多,肾在“呼救”。**高血压患者如果发现眼皮肿、夜尿增多,或血尿、泡沫尿,说明肾脏功能出了问题。

## 关注三高

肾脏是我们身体的“净化器”,其功

能减退与长期高血压导致肾小球动脉硬化、肾脏滤过功能下降有关。此时,除了进一步控制血压外,要及时到医院做尿常规检查,了解有无尿蛋白,还要做肾脏彩超,看肾脏结构是否出现异常。

**两臂压差大,动脉在“抱怨”。**每个人的双上肢血压都略有不同,身体健康者差值可达5~10毫米汞柱,但高血压患者若出现两臂血压差很大,或走路时间长了下肢疼,休息

后好转,说明上肢或下肢动脉已经硬化,甚至狭窄、闭塞。这与高血压长期控制不佳,合并外周动脉粥样硬化有关。此时,患者应尽快到医院做血管超声、增强CT、血管造影检查,明确堵塞部位,尽早采取相关治疗。

**头晕、身体发麻,脑血管在“挣扎”。**如果高血压患者突然出现头晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木、言语不清等情况,说明脑供血出了问题,影响到大脑功能,发生了脑中风。这是由于血压长期过高,令脑血管堵塞或破裂所致。家属应立即拨打120,方便医生尽快给患者进行头颅CT检查,做好溶栓治疗或介入取栓治疗的准备。

为了避免病情恶化,高血压患者平时要严格控制血压,定期监测,家里最好准备一个电子血压计,随时测量;饮食要以清淡为主,每天食盐摄入量不超过6克;一定要戒烟限酒;可根据身体情况适当运动;保持心态平稳,不宜过喜或过悲。

## 健康话题



## 鼻喷剂可强效抗过敏

周倩

抗组胺药物这个名词可能不为大众所熟知,但如果提到扑尔敏,很多人都会陌生。扑尔敏就是第一代抗组胺药,其抗过敏效果立竿见影,但随之而来的不适感严重影响患者正常的工作和生活。第一代抗组胺药物与中枢神经的高亲和性,会导致患者产生困倦、嗜睡等副作用。为减少这一不良反应,相对无镇静作用的第二代抗组胺药物相继问世,氮卓斯汀就属其中之一。

氮卓斯汀是个老药,1986年由德国首推上市,是一种长效抗过敏药物,具有抗组胺、稳定肥大细胞膜及抗炎三重作用。临床上,该药广泛用于过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、支气管哮喘、荨麻疹等疾病。该药的鼻用剂型在国外已有十余年应用历史,研究显示,和口服剂型相比,鼻用剂型疗效更好、副作用少。

氮卓斯汀鼻喷雾剂具有强劲、快速、长效的特点,鼻腔给药约10分钟起效,生物利用度可达40%,快速缓解瘙痒、流涕和喷嚏,药效可持续10~12小时。因气道抗炎效应佳,氮卓斯汀对鼻充血和鼻塞也有一定程度的缓解作用。此外,对于合并变应性鼻炎的中重度哮喘患者,在吸入糖皮质激素的基础上,应用氮卓斯汀鼻喷雾剂与经鼻吸入糖皮质激素也能改善哮喘症状。

需要注意的是,部分患者喷药时会有鼻黏膜干燥、鼻出血等刺激症状,使用时应尽量将药物喷在两侧鼻翼黏膜处,避免将药物喷到鼻中隔区域。有些患者用药时会感到口苦,往往是由于使用方法不正确所导致,应严格遵照说明书用法使用。此外,氮卓斯汀与镇静药物或酒精同时使用时,可能加重中枢神经抑制,产生头晕、嗜睡等副作用,飞行员、船员、司机及其他从事精细操作的人员需要格外注意。

## 专家建议



## 蒲公英可除寻常疣

胡献国

疣,俗称瘰子,是指发生于皮肤浅表的小赘生物,好发于指背、手背、面部和头皮,临床上常见的有寻常疣、跖疣、扁平疣及尖锐湿疣等。寻常疣为米粒至豌豆大小的角质增生性突起,边界清晰,表面粗糙,初起时1~2个,可逐渐扩大,增多至十几个或数十个。推荐一个简便易行的方子,可去掉寻常疣。

局部消毒后,取洗净的鲜蒲公英根茎汁摩擦疣体,每次3~5分钟;之后,再用鲜蒲公英叶摩擦疣体,每次5~10分钟,每日1次,连续5~7天。停药3~7天后,皮损处会出现硬壳,一周后脱落痊愈。

中医认为,寻常疣的病因多为风热血燥、肝气郁结,引起气血凝滞、肝失所养,治疗时应清热活血、消痰散结。蒲公英有清热解毒、消肿散结的功效。现代药理研究表明,其有抗菌、抗病毒、抗肿瘤等作用。将它局部外搽,药物直接作用于患处,可促进局部皮肤血液循环,消肿散结,故可有效治疗寻常疣。

## 医学发现