

# 她们

撑起了半边天,一个家更是少不了她,“三八”节快到了,衷心祝愿她们健康幸福!

## 肾亏,年轻女性提前衰老

34岁的李丽(化名)最近非常苦恼,忙碌了一天后,她卸完妆,发现自己总是脸色蜡黄、眼圈发黑,头发也失去了以往的光泽。是累的还是病了?她找到医生探个究竟,医生诊断后告诉她,这是肾亏惹的祸。其实,像李丽这样的肾亏女性越来越多。明天不仅是“三八”妇女节,而且还是第二个“世界肾脏日”,专家提醒说,爱美要从护肾开始,女性尤其是中青年女性要当心劳累过度出现肾亏。

### “我不会得了什么绝症吧?”

和李丽一样,30岁的吴女士最近也明显感到容颜迅速衰老。她在一家外贸公司上班,经常加班到晚上十一二点,连续的超强度工作让她心力交瘁,上个周末,她陪同客户吃完饭回到家,对着镜子卸妆时,竟然发现自己的眼角出现了皱纹!而且眼圈发黑,面色灰暗,联想到最近一直感到疲乏无力、腰酸背痛,怕冷,“我不会得了什么绝症吧?!”她越来越恐惧,第二天就赶到医院看病。医生确诊后告诉她,这是肾亏导致的,和她平时压力过大、紧张劳累有直接关系,如果再不注意保健,就会发展成肾炎等疾病。吴女士惊出了一身冷汗,急忙要求医生给她开些护肾的药品。

江苏省中医院肾内科主任孙伟教授告诉记者,目前在肾内科,30-50岁的女性患者占了30%-40%,而且还有不断增多的趋势,特别是经常坐在办公室的女性或处在亚健康状态的女性越来越多。

### 肾亏缠上年轻女性

孙伟介绍,因现代女性生存压力加大,免疫力低,使得不少年轻女性肾脏虚弱,出现炎症的比例越来越高,原本属于中老年人病的肾亏不知不知不觉缠上了年轻女性。办公室女性长期处在通风的空调环境中,四季不分明,又长期处于缺氧的状态下使得肾脏虚弱。空调房的空气中有有害物质如二氧化碳、有毒粉尘等含量过高,会诱发肾等器官的免疫功能下降,长期发展下去,就可能形成肾炎。

另外,现代女性承受着前所未有的竞争压力,生活没有规律,加之年轻女性是情绪最不稳定的一群体。长期处在郁闷的心情下,免疫力也受影响,肾脏可能因此而逐步出现亏损。同时现代人享用快餐食品较多,营养结构不太合理、热量太高,肾脏过热也会导致抵抗力下降。

### 多吃含钙量高的食物

据介绍,肾脏虚弱的表现会从头部到脚体现,一般说来,肾亏的人容颜衰老过

快,尤其是中青年女性表现得特别明显,头发没有光泽,口干舌燥、面色灰暗;有些人会有黑眼圈,经常喉咙痛、劳累后腰膝酸软等;晚上尿频、尿急,早上会有腹泻,冬天怕冷,经常会有月经不调、头晕体虚、小腹胀痛等症状。

孙伟介绍,出现这些症状后,不要病急乱投医。许多肾病正是由于不明确个人体质、未经专业医生诊断,滥服、过量服用保健品,破坏人体内部平衡引起的。他提醒说,年轻女白领要防止过度劳累,不能熬夜,拥有规律的生活,同时加强内心修养,保持心情愉快防止情绪变化激烈。平时可多食含钙量高的食物,如骨头汤等,或者清凉食品,如山药、金银花、绿豆、决明子、鱼汤等。

快报记者 张星

**专家在线预告:今天晚上8:00-9:00,江苏省中医院肾内科主任孙伟教授将在“生活南京.com”在线接受读者的咨询,读者可以登录:www.lifening.com.cn·健康·专家在线,和专家交流、咨询。**

### ■相关新闻

**快报讯(通讯员 范华锋 冯瑶 何丹丹 程守勤)**今年的3月8日是第二个“世界肾脏日”,各大医院纷纷推出肾病防治义诊和讲座活动。

**■江苏省人民医院**3月7日在院内举办大型义诊活动和系列健康讲座。届时,以江苏省人民医院肾科

## 今明有肾病防治义诊和讲座

邢昌赢为首的专家团,将到现场解答市民在日常生活中如何“养肾护肾”的问题。

**■江苏省中医院**3月8日与南京市疾控中心联合开展“了解您的肾脏”系列健康促进活动。届时将由江苏省中医院肾内科专家开展讲座、义诊等活动,与患

者现场交流。

**■中大医院**肾内科联合东南大学肾脏病研究所,将于3月8日上午和下午在中大医院门诊二楼大厅,举办纪念第二个“世界肾脏日”专题义诊咨询公益活动,活动期间免收挂号费,凡参与活动的人员均可免费进行一次尿常规检查。

## 宫颈糜烂居妇科病发病首位 最年轻患者仅20岁

明天是“三八”妇女节,记者昨天从南京市妇幼保健院获悉,在2006年参加南京市健康普查的24万名妇女中,患病率高达41%,也就是说有近四成的女性患有妇科病。在患病女性中,宫颈糜烂(Ⅱ度以上),糜烂面积已占到整个宫颈面积的1/3至2/3,占各类妇科疾病发病首位,达14%;第二位是滴虫性阴道炎,达4%。此外,这次普查中还发现宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌的发病率均有所上升。

### 宫颈糜烂最小患者才20岁

据医生介绍,妇科病患者中最年轻的仅有20岁,仔细询问了病史发现,女孩子年纪轻轻,虽然没有结婚,但却多次偷食禁果,去年9月还曾经有过流产史,最近一个多月,已经感觉身体不适,白带则呈黄色脓性、黏稠状,而且症状越来越严重,医生说,经过诊断,这就是典型的一例宫颈糜烂,而且已经达到中度,与性生活过频以及人流手术有很大关系。

专家说,如不及时治疗,在长期慢性炎症的刺激下,其中一部分最终会发展为癌。当然变癌的过程比较长,只要定期检查和治疗,还有足够的时间来阻断其癌变的可能。市妇幼保健院的门诊部阚延静主任告诉记者,统计显示,有宫颈糜烂的妇女,宫颈癌发生率为0.73%,显著高于无宫颈糜烂者的0.1%。阚主任建议,女性要讲究卫生、洁身自好,不过早发生性行为,性伴侣要单一,发生性行为后必须定期接受宫颈检查。

### 开放性行为易患滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎是妇科常见病,它是由寄生在阴道里的阴道毛滴虫引起的。由于该病也属于可以通过性行为传播的疾病,所以对于女性朋友来说,最需要注意的就是不要因为过分开放的性行为而导致疾病传播。此外,现在的女性因为工作的关系,出差外地、借住酒店的情况增多,也格外要注意间接传染的发生。

阚延静主任建议,女性要注意个人卫生,如常洗澡、勤换内衣;注意保持外阴清洁和性生活卫生;不互相借用内裤、浴巾和游泳衣;洗澡宜用淋浴;厕所改为蹲式。

### 忽视妇检延误疾病治疗时机

39岁的徐女士,一直没做过妇科体检,如今实在因下腹部疼痛难忍,她才去就诊,结果发现患了宫颈癌。该院阚延静主任建议,已婚妇女最好每半年做一次妇科普查,最基本的妇女普查项目应该包括:阴道检查、双合诊、宫颈防癌刮片、盆腔B超、白带常规化验等。如果基本体检项目发现异常,则需进一步做阴道镜、宫颈活组织检查、阴道彩超等检查。很多妇科恶性肿瘤在早期甚至中期都没有明显的症状,只是出现白带增多、颜色变黄、带血、米汤样、水样,或同房出血等,通过妇科体检均能使这类严重疾病得到早期诊断、早期治疗。

通讯员王莹 李近瑶 快报记者刘峻

## 倒春寒



昨天,南京的气温下降。一阵阵的寒风让路人领教了“倒春寒”的威力。 实习生 杨光 摄

### 每月自检乳房

40岁及时发现有癌 八成女性不知乳房如何自检

一位母亲因为定期自检乳房,在快40岁时及时发现乳房有肿瘤,为医治抢回了不少时间。“三八”妇女节即将来临,昨天,鼓楼医院公布的一项调查显示,南京八成女性其实并不知道乳房如何自我检查。

### 10年过去了,乳房没事

专家告诉记者,这位女性在20多岁的时候,母亲患乳腺癌晚期死亡。医生还告诉她,乳腺癌有家庭遗传性,因此她是乳腺癌高危人群,一定要重视乳房自检。从母亲患病起,这位女性就坚持每月给自己做一次乳腺自检。果然,在她快40岁时,在一次自检中摸到一个约1厘米大的肿块。经临床确诊,为1期乳腺癌肿瘤。因为发现及时,手术治疗效果非常好,现在10多年过去了,她的乳腺状况一直良好。

### 哪些人群易患乳腺癌?

专家介绍,乳腺癌高危人群包括,有乳腺癌家族史者,尤其是母亲、姐妹等直系一级亲属中有一人以上患过乳腺癌者;晚孕或未孕者,第一胎足月产在35岁以上,或者40岁以上未孕女性;月经初潮在12岁以前或停经在55岁以后的妇女;进食过多的动物脂肪,绝经后体重超重或伴有糖尿病的妇女;患某些慢性病,如导管上皮不典型增生、乳头状瘤病等;以前患过乳腺癌或有良性乳腺肿瘤史的患者;应用雌激素以控制更年期症状的妇女,在许多年后,乳腺癌发生的危险性中度增加;一侧乳腺癌者,对侧乳房生癌的机会比正常人高5-7倍;以及曾经接受放射治疗的女性。

### 两种方法自测乳房

专家介绍,检查乳房的最佳时间是在每次月经刚结束时,已停经的妇女可随意选择一个月的任何一天。方法主要有以下两种:一是淋浴时检查,尤其在沐浴露尚未洗去前,手易在湿润的皮肤上移动。双手交叉检查双侧乳房(左手检查右侧,右手检查左侧)。除拇指外的其余四指并拢,紧贴胸壁,通过手指交替挤压,按顺序触摸整个乳房的各个区域。正常乳房较柔软,有肿块时感觉有东西在手指下滑动。二是镜前检查,对着镜子两手下垂于身体两旁,再将两上肢缓慢上举过头,观察乳房的轮廓、有无肿起部分、有无皮肤微凹或乳头的回缩,双侧乳头是否在同一水平线上,轻挤乳头可观察是否有溢液。通过上述办法主要是观察乳房是否有肿块、乳房皮肤是否有改变、乳头是否内陷和溢液,一旦发现异常,应立即就医。

通讯员 柳辉艳 快报记者 刘峻

## 花卉 花儿春天最怕冷风吹

原本是踏春赏花的三月,却随着这几天南京气温突降变得异常寒冷,昨日记者在采访时发现,这次降温给花卉带来了不小的冲击。

昨天上午,记者在城南的万博花卉园看到,市场内顾客寥寥无几,因为有的花卉怕冷,打算买花卉的人,都要等到气温回升后再购买。“前段时间那么暖和了,我的兰花都开始分苗了,忽然降温,害得我连买塑料大棚都来不及。”一位花农告诉记者,业内都知道“冬天好过春难度”,春天最怕冷风

吹袭。早春的寒流会使得原产热带的喜高温类花卉,如米兰等患“感冒”,引起大片落叶,严重时导致全株死亡。

中山植物园的植物学家李梅告诉记者,此次降温会对一些植物造成影响,比如玉兰及迎春花等,前段时间气温较高,已经开始长出花蕾,突然的低温肯定会使其受到冻害,尤其是一些已经开放的花朵,肯定会挨冻,若叶子已经长出来的植物则受损更大,因为一些枝条会被冻坏。

快报记者 陈岚

## 农作物 油菜小麦可能吃不消

**快报讯(记者 夏天)**一场倒春寒将气温降到-1℃,南京的农作物是否受到影响呢?

南京市农林局蔬菜处的李立处长对记者说,从昨天反馈的情况看,南京150万亩播种面积蔬菜长势良好。农业处的相关人士昨天表示,由于暖冬,尤其是立春后气温较高,南京的油菜和小麦长得非常好,不少地方的油菜已经开花,但是突如其来的寒流估计会对其造成一定的伤害,但是情况究竟如何要过几天才能

看出来。

南京市农林局前天紧急下发了《关于强化做好早春各项农事活动的通知》,昨天又由该局农业处牵头召开了南京市各区县紧急会议进行具体布置。农业处相关人士说,农林局建议当前各区县农林系统要抓好肥水控制、中耕松土、调控覆盖物等田间管理工作,对抽苔的油菜和生长过旺的蚕豆可以采用打顶等方式,控制地上部分生长,推迟生育进程,错开“倒春寒”的危害和影响。

## 人 容易引发心脑血管病变

**快报讯(通讯员 冯瑶 记者丁岚)**一场“倒春寒”,引发不少人心脑血管病变。专家提醒,春季天气多变,乍暖还寒之时,市民一定要注意身体保健,尤其是高血压患者。

家住南湖路的48岁的王先生昨天清晨起床后,突然感到半边身子不能动弹、舌头发麻、不能站立。家人急忙将他送到江苏省中医院急诊。经检查,CT显示其有脑梗塞。据王先生的家人介绍,王先生平时身体很好,也没有过高血压病史。一

周前,王先生偶然感到自己的舌头发麻,他当时也没有在意,没想到昨天气温突然下降后,自己竟然出现了脑血管意外。

据了解,昨天的这场“倒春寒”,江苏省中医院已先后收治了十几例心脑血管病患者,其中最严重的一位70多岁老人,目前仍在抢救中。

**提醒:**天气变化之时脑血管疾病必须早预防、早治疗,有高血压病史的要定期检查,规范治疗。平时还要限制食盐,以清淡饮食为主。

### ■天气预报

## 今晨有霜冻 下午气温回升

**快报讯(记者 刘峻)**昨天,江苏省气象台发布了霜冻警报,今天早晨南京将出现霜或霜冻天气,对农作物的生长不太有利,下午随着冷空气的离去,该市气温将全面回升。

昨天,寒潮的威力终于全面暴发,虽然阳光很好,却感觉不到半点暖意,下午最高气温仅5℃。省气象台昨天发布了霜冻警报,预计今天早晨南京气温会在0℃以下,并会有霜冻。专家说,眼下的霜冻对农作物是弊大于利,容易造成农作物因细胞脱水而枯萎死亡。眼下,许多农作物还在幼

苗期,经不起霜冻危害。

不过,今天下午冷空气将开始离去,天气会渐渐暖和起来。据省气象台预报,3月7日多云到晴,偏北风3-4级,最低温度-2℃左右,有霜或霜冻,最高温度9-10℃。3月8日全市多云到阴,最低温度2℃左右,最高温度12-13℃。3月9日全市多云到阴,最低温度4℃左右,最高温度14-15℃。专家介绍,昨天是“惊蛰”节气,意味着春回大地,万物复苏。南京往年此时的日平均气温在8℃上下,日最低气温也会升到3-5℃。