

排卵期猛做仰卧起坐后开始出血

医生建议,女性在月经期和排卵期都要避免过度劳累

本报讯(通讯员 王娟 子青 记者 刘峻)持续10天每天早晚各做100个仰卧起坐以后,她发现下身开始不停出血。记者昨天上午从南京市第一医院获悉,本周以来妇科门诊接连收治十多例因过度劳累,引发生殖系统感染、月经失调等疾病的年轻女性。

家住城南的小刘生完宝宝已有一年,但是体重没见少,肚子上长了一圈“游泳圈”。上个月,小刘下决心要减肥,重点就放在肚子上,想来想去还是在老家做做仰卧起坐,又经济又见

效,于是,她开始给自己制定了每天50个的目标,练了几天下来,没什么感觉,不巧例假来了,小刘不得不停了下来。过了一礼拜,正好例假也没了,小刘迫不及待地恢复了锻炼,并且从原来的50个增加到每天早晚各100个。持续做了10天腹部隐隐作痛,用手按下去硬硬的,而且下身还有点出血,她赶紧来到南京市第一医院妇科就诊,医生检查后初步诊断为过度劳累引发的排卵期子宫出血、附件炎。在医生的指导下,

小刘服用了抗生素和止血药,已基本恢复健康。

妇产科张爱武副主任解释说:女性不光是在月经期要避免过度劳累,在排卵期也要注意。排卵期里,由于雌激素水平短暂下降,约20%的女性会因为子宫内膜失去激素的支持而出现部分内膜脱落,这个时期的出血往往容易被忽视,而超量的运动、随意吃生冷食物都可能引发更多的出血。

张主任说,平时锻炼要适度以保证体质。排卵期前后,避免过度锻炼,还要禁食辛辣、燥等刺激性食物,以免使出血增多和时间延长。

儿时摔一跤 花季少女颅内长“果冻”

专家:孩子学走路,家长要看护好

本报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)花一样的年纪,花一样的容貌,18岁的安徽少女小月(化名),原本可以像所有这个年龄的女孩一样无忧无虑地生活,可是却因为颅内长着“果冻”,倍受折磨,而且整整十年。

从小就顽皮好动的小月,7个多月就能站立,扶着椅子还能挪步,一次大人不小心小月连人带椅子摔在地下,恰巧头部左侧摔在椅角上,当时就起了个包包,为了放心起见,大人抱着到当地医院看过,医生做了相应检查,说没有大碍,家长也就抱着孩子回家了。随着孩子一天天长大,小月和其他孩子并没有什么区别,家人也就把摔的这一跤给淡忘了。

8岁时,小月像所有孩子一样走进小学读书。一天在课堂上突然全身抽搐,口吐白沫,老师和同学们吓坏了,赶紧送其回家,家人带着孩子到医院做了相应检查,结果诊断为癫痫。从此,这一噩梦纠缠了她十年。

几乎是每个月要发作三

四次,一般都是早上五六点钟,突然抽搐,口吐白沫,大约持续2分钟左右,每次发作后都感到手脚发麻,头昏头晕,面色蜡黄,家长带着她几乎跑遍了全国各大医院,吃了无数药物,但始终控制不住。十年来小月头就没有感觉清爽过,每天昏沉沉的,严重影响生活学习。

小月非常痛苦,父母带着她辗转来到江苏省中医院神经外科治疗,该科主任、南京市医学会癫痫专科副主任委员高觉民告诉记者,引起小月癫痫发作的原因是其小时候外伤后,损伤脑组织软化形成软化灶,刺激正常脑组织,形成癫痫。这个软化灶的位置非常不好,像一大块果冻一样长在大脑功能区,这个区域非常敏感,主要是负责人体语言、肢体功能等区域,如果手术中稍有点闪失,就会碰到脑组织,可引起术后语言障碍和肢体偏瘫;如果考虑到功能问题,手术切除不彻底,就没有解决患者癫痫问题。多数情况下患者癫痫病灶都长在大脑非

功能区,手术切除风险相对小些,而像小月这个位置风险非常大,为了确保万无一失,手术中高觉民借助于电生理这一设备,区别于功能区非功能区,找到癫痫病灶,再进行切除。

手术中医生们共切除了小月头部一草鸡蛋大小“果冻”样组织,术后经过检测,小月癫痫病灶已全部切除,脑组织没有受到任何损伤,小姑娘兴奋地说自己头部终于清爽了。

高觉民介绍说,像小月这样因孩童时头部外伤引起的癫痫该科每年都要接治数十例,高觉民提醒人们,1-3岁时孩子走路不稳,家长一定要看护好,最好不要摔到头部,因为小时候头部损伤,当时不一定能够表现出来,但到了一定的年龄,一般来说7-8岁左右能够发作癫痫,也有小时候或更大的年龄发作。如果不小心摔伤头部,有条件的最好到专科医院做相应检查,以便于早发现、早诊断、早治疗。

浦口汤泉温泉节活动妙趣横生

近日,“中国温泉之乡”浦口汤泉正在推出“2009中国南京·汤泉温泉文化节”。期间举办的浪漫自驾游、温泉游泳比赛、美食厨艺汇、树叶画创意大赛、千年银杏·百人祈福等,吸引了众多市民的关注!

位于浦口区的汤泉镇因温泉得名,古代宋元璋曾到此沐浴。因温泉和冷泉并存的奇观,意大利医学专家吉昂卡路·比尔诺博士赞誉汤泉温泉为“世界上最奇特的水质”。汤泉目前仍有15处自溢温泉,日出水总量5000多

吨,水温可达52℃,含有30多种对人体有益的微量元素和矿物质。

温泉节期间,银泉庄园举办的家庭温泉游泳比赛妙趣横生。总经理周贤举介绍,银泉庄园建于古“太子泉”上,地下实弹射击场、温泉入客房是其特色。而汤泉宾馆举办的“厨艺大比拼”,汇集了南京地区知名酒店美食菜肴。汤泉宾馆的鱼子酱熏草鸡蛋、其余酒店获奖的黑椒野生甲鱼捞饭、黑椒生炒甲鱼、糍粑野生小杂鱼成为温泉节四道金牌菜。总经理



周仕祥介绍汤泉宾馆以美食为特色,边泡温泉、边尝美食成一道风景。汤泉正在打造占地15平方公里的中国休闲之都——“中国南京长江国际温泉城”,让浦口的老山森林、优良生态与汤泉温泉整合,形成南京最佳休闲疗养之所。目前汤泉的温泉度假酒店推出多项优惠,让市民常泡温泉。小蕊

南京“集绩号”旅游联盟 回馈社会补贴让利大行动

*游梦里水乡 华庄生态园 *览世贸皮革航母城 *逛桐乡香港城 *住五星乌镇黄金水岸大酒店活动

行程 早赴乌镇华庄生态园,回归自然,追求野趣,陶冶心情,桐乡香港城(工厂直销店),世界皮革航母城,中国最大的皮革集散中心。

特点 游追求野趣,回归自然,购商品优质价低廉,高品牌高折扣

一日游 28元/人 周末38元/人 每天发 每天限额100名
费用包括 往返空调车费,景点门票,导游服务费

二日休息享受快乐游 298元/人
费用包括 往返空调车费,五星级酒店房费,含中西自助早,景点门票,导游服务费

参加抽奖 特等奖 法拉利跑车一辆
本次活动11月20日截止 活动仅限65岁以下人群

咨询电话:83309139 83309137 83589952 84567130 66661714 84730502 52211111 83538552 52602178 84658028

江苏省中旅旅行社有限公司 江苏省十佳旅行社 江苏省诚信旅行社 中国百强国际旅行社 南京4A级服务质量旅行社

陶醉澳大利亚的自然宽广 感受澳大利亚的活力休闲 Australia.com

江苏省中旅旅行社有限公司 隆重推出——**冬季千人游澳洲**

澳大利亚6日精华游(悉尼 墨尔本)	12月7、15日	7980元
澳大利亚8日深度游(悉尼 布里斯班 黄金海岸 墨尔本)	12月18日	9380元
澳大利亚凯恩斯8日休闲游(悉尼 凯恩斯 布里斯班 黄金海岸)	12月6、18日	11680元

报名热线(总部): 025-83429426 025-83589839 025-83589883

江苏中旅 总机:83589898 客服热线:9688886 地址:南京市中山北路313号 网址://www.jscts.com 龙江营业部:83377061 丰富路营业部:83680058 白下路营业部:84406318 珠江路营业部:83121196

盛世横店 再创辉煌

第八届中国农民旅游节 2009年11月15日—11月24日

双重惊喜 为感谢广大南京市民,活动期间内凡游秦王宫、清明上河图、广州街、香港街、华夏文化园,均赠送瑶台胜景区门票(80元)。11月21日报名再赠送精美礼品一份!

成年人(周末): 398元/人 老年人(非周末): 269元/人

横店影视城 Hengdian World Studios 横店集团成员企业hg 咨询电话:025-84681901 84681902 (南京市各旅行社均可报名) www.hengdianworld.com 网络实名:横店影视城