

7月“游”出来的妇科病不少

月经前后一周下水要谨慎



夏季是游泳高峰期,因此感染霉菌性阴道炎、盆腔炎等妇科病的患者也很多见,特别是人伏以来,解放军第八一医院妇科门诊收治的因游泳引发泌尿系统感染的患者趋增。

该院妇产科主任史佃云表示,从往年的经验看,每年七八月将是“泳池妇科病”的高发期,将占到门诊量的10%左右。

经期前后和排卵期别下水

很多女性都知道不要在经期下水,但对其他日子却并不在意。而实际上,下水时间确实是有讲究的——月经完全干净后,机体抵抗力会逐渐恢复,但依然不是最牢固的时间段,因此考虑在月经结束一周后再下水比较适宜。而月经来潮前一周,盆腔抵抗力也比较弱,所以这个时期如果感觉体质偏

差,也不要轻易下水。此外,处在排卵期也要特别小心,因为此时阴道分泌物因准备迎接精子进入,会较为清及稀,抵抗细菌的能力也会较差。

不要在深水位置停留过久

通常深水位的水温较低,水压较大,体会产生一系列应激反应,如心跳加快,血压升高,肌肉收缩,神经紧张等,不但不能消除疲劳,抵抗力也会在此时下降,许多细菌也会乘“虚”进入阴道引发阴道炎等妇科疾病,严重的对女性以后怀孕、生理健康都有一定的影响。所以

游泳时应尽量避免在深水位置呆的时间过长,否则有可能引起女性内分泌失调、腹痛等病症。

慎用共用物品

公共游泳池的更衣室通常都比较简单,所以在换衣服时,尽量不要让皮肤直接接触凳子,换下来的衣服也要用干净的袋子装好。要坐在泳池边,不妨垫上浴巾再坐,不要让皮肤直接接触地面,因为池边的地面经常是人们光脚踩来踩去,脚上的霉菌也因此粘在地上,如果再随意坐在上面,很容易引起霉菌性阴道炎。

李鑫芳 整理

»温馨提醒

50岁后戴无钢圈文胸

曾有说法认为,文胸会增加中老年女性乳腺癌风险。对此,解放军第八一医院妇产科副主任医师朱启江表示,这只是个假设,还缺乏严谨的科学依据,因为乳腺癌的发生与女性体重、年龄等致病因素都有关系。中老年女性要选对合适的文胸才是保持健康的关键。

从健康的角度出发,乳房最好是处于自然状态,上了年纪的人更要如此。但这并不代表中老年女性就完全不需要戴文胸了,恰恰相反,50岁后女性对文胸的选择将更加挑剔。50岁以后,身体的新陈代谢开始走下坡路,如

果乳房长时间受挤压,更容易出问题。而乳房从这时候起也开始退化了,到了60岁,乳房中的乳腺腺体基本退化完全,这时乳房就会松弛、萎缩,就像“皮囊”一样,即使再戴文胸,也很难支撑起来,起不到太大的作用,但如果乳房松弛、下垂较严重,戴文胸可以起到固定作用。

因此,50岁后妇女选文胸,最好挑选质地柔软的纯棉制品,以防皮肤出现过敏、乳头发痒的症状。另外,要选薄薄适宜、透气性好、肩带不要太细太窄、尺寸稍宽松一点、最好不带钢圈底托的文胸。

提肛,女人都应该练习的保健操

受尿失禁困扰的女性不是少数,她们常因为咳嗽、打喷嚏、大笑出现不自主的尿液流出。有些人羞于启齿,不敢出远门旅行或参加其他社交活动。“目前主动就诊的患者不到10%,多数患者以少喝水、使用尿垫对付。”解放军第八一医院妇产科副主任医师朱启江认为,女性一生中,要格外重视妊娠分娩和绝经这两个时期

的尿失禁防治。

有没有好的方法能有效预防尿失禁?朱启江建议,首先要养成良好的生活习惯,如蹲着排尿、不憋尿,饮食清淡,多吃含纤维素丰富的食物,多喝水。此外,尿失禁患者口服适量维生素E胶丸亦能减轻症状。其次,及早培养锻炼盆底肌肉的意识,“最简便的方法是每天晨醒下床前和晚上就寝平卧后,

深深吸一口气,然后用力做50~100次紧缩肛门和上提肛门活动,每次时间为8~10秒钟。这个方法可使松弛的尿道括约肌与会阴、阴道肌重新恢复正常功能,长期坚持效果不错”。据介绍,如果在产后一年内持续锻炼,由分娩引起的盆底问题中,30%~60%可以自愈;问题较严重者,也能得到明显的缓解和改善。 快报记者 李鑫芳

经期别捶腰 吃点酸味解痛经

很多人知道经期要比平常更注意卫生,勤换卫生巾,不要有性生活,不贪凉。但对于其他注意事项,很少有人会去关注。解放军第八一医院妇产科副主任医师强有凤提醒,经期不要穿紧身裤,因为臀围小的紧身裤会给局部微血管“施压”,影响血液循环。另一方面,紧身裤特别是化纤内裤透气性差,容易导致生殖器官局部温度升高,无形中为细菌的孳生创造了条件。此外,经期最好

也别捶腰,因为经期腰部酸胀是盆腔充血引起的,此时捶打腰部会导致盆腔更加充血,加剧酸胀感。

谈到痛经,强有凤建议,除正规的药物治疗外,不妨多吃些酸味食物,如柠檬、西红柿等。酸味食物具有平肝火、疏肝气的作用,经常食用,对肝郁气滞型的痛经有很好的缓解作用。酸奶也是不错的选择,每天喝效果明显。

李鑫芳 整理

陌生来电让她重拾幸福

闭经女“干”掉肌瘤恢复自信

老公升职加薪 老婆忧心忡忡

老公升职加薪,周女士不仅不开心,反而显得忧心忡忡:老公越来越有魅力,自己却日渐变老,甚至才37岁就闭经了,长期下去这段婚姻要失衡。

原来一年前,周女士的月经就开始不正常,开始时量多、痛经,后来周期变长,量渐渐变少,半年前显示像闭经了。同时,她还感觉潮热多汗,焦虑抑郁,心烦易怒,性欲减退,难道更年期提前到了?周女士不仅生理上不适,还产生了严重的心理负担。

妇产科抓小三 抓出感人“真相”

忍不住地,周女士开始偷偷翻看老公的包包、手机……这天她发现手机里同一个号码出现多次,有次通话时间竟然长达8分钟。带着疑虑她回拨了个,电话那头传来的竟是“您好!这里是八一医院妇产科”,老公去妇产科干嘛,难道……周女士不敢往下想。

周女士决定自己跑到八一医院妇产科一探究竟,谁知刚来到门诊,就看见老公坐在那里,不明就里地周女士刚想藏起来看看老公背后是否有小女人,不料老公却像早知道自己要来一样,一抬头就发现了她,并关爱地向她招手。原来老公知道她讳疾忌医的怪毛病,害怕表达方式不当伤了她的自尊,只好先替她咨询并预约了专家门诊,略施小计把周女士“骗”到了这里。

小麻烦久了引发大问题

听说了原委,周女士忍不住眼角泛起了泪花,表示一定好好配合治疗,不再疑神疑鬼。接诊的八一医院妇产科副主任医师强有凤,在了解了周女士的病后,给她做了相关检查,结果发现她的子宫内长了3个肌瘤,最大的直接已达6cm。据强主任解释,一般情况下子宫肌瘤会引起月经时间延长、月经量增多,像周女士这样出现继发性闭经的情况比较少见,一般是由子宫肌瘤带来的并发症所引起,如长期贫血所导致。

考虑到周女士对生活质量的较高要求,3个肌瘤又完全符合“奥洛克超导多弹头”微创手术的指征,强主任为其选择了这项门诊手术,不开刀、不住院、无创伤,周女士当天便出了院,且实现了现代女性“保宫”治疗的新要。恢复较快的周女士趁昨日周末休息前来复查时表示:“短短一个星期,已经感觉好多了。”



现场见闻

治疗卵巢囊肿 何必“刀光剑影”

四十多岁的王阿姨早在两年前就被查出来卵巢上长了囊肿,但那时她听别人说卵巢囊肿不用治疗,过段时间会自行消失,而且自己女儿都成年了,也不考虑再怀孕了,所以一直拖着不想去治疗。可是最近,王阿姨腹部出现阵发性绞痛,经常疼得吃不下饭。

女儿知道后,赶紧把她带到了附近八一医院妇产科就诊。检查发现王阿姨的囊肿已经长到8cm了,剧烈运动等情况下极易发生蒂扭转等危险状况,需要立即摘除。听到摘除,王阿姨慌忙摇头说:“我不要开刀,我最怕开刀了。”

接诊的王洪玲医师笑着跟她她说:“不用开刀,只要轻轻一吸就

好了。”王医师给她介绍了八一医院率先引进的“奥洛克导航微创电极”这项微创技术,据悉,该设备专门针对卵巢囊肿,可清晰显示病灶,在导航仪的引导下,通过电极针进入囊肿吸出囊液。之后介入因子,在电离作用下抑制病灶组织细胞核,使得囊壁萎缩变形。根本无需动刀,不出血不住院,不会留下疤痕,更不会影响生育。

开始王阿姨还是半信半疑,可等不到一个小时做完手术后,她笑着对王医师说:“没想到现在科技这么发达,早知道就早来治疗,也不多受两年的罪了。”

(文/梁莉)

2010 八一医院妇产科 假日 名医堂

8月7日~8月8日 期间免专家挂号费、专家会诊费。免费早早孕检测。 电话预约:025-80864475 网络咨询:www.81fck.com QQ在线:130948181

“我低碳 我健康” 我们在行动

年近50岁的陈大爷不是很懂网络,看到我们的LOGO征集令后,几次电话来一个字母一个字母地确认怎么投稿,他说不一定需要最终入选,参与这种行动就是一件非常有意义的事情,他为他的LOGO说到:低碳,需要正气凛然不容迟疑的紧迫感与权威感。



此图为最终入选LOGO。创意说明:简洁、大方、一目了然,用“心”拼成的绿叶表示我们要用心去做好低碳公共,而不只是提出口号。完全符合活动主题的设计也给了这个“八一”强有力的鞭策与动力。

生活小妙招精选之

低碳生活 就是内心宁静

怎么说呢,我觉得低碳生活不仅仅能让每个人都为这个世界尽一份力,而且能够得到一个远离奢华和浮躁的契机。每个人都在为自身的生存和利益争得不可开交时,内心是不是早已失去了往昔对生活恬淡而美好的图景,取而代之的都是如何开好车,住大房子,买世界名牌,削尖脑袋挤入主流社会,这一切的意义在哪里?人生的意义在哪里?如果你每天上班的8小时是站在物欲的洪水中搏斗,那么下班后的生活完全可以通过降低能量浪费,给自己制造一个远离物质的通透世界。

(华女士撰文 由“我低碳 我健康”网站提供 http://www.81fck.com/ditan)