

开网店常熬夜,女掌柜被身体变化吓坏了…… 还没结婚,更别提生娃了 怎么会有乳汁?

女性经常熬夜会产生什么后果?看看小媛(化名)的经历吧!



资料图片

小媛今年23岁,去年大学毕业后开始创业,在网上经营一家女装店。创业初期资金有限,小媛没请人,自己撑着网店,经常熬夜到凌晨两三点入睡,早上九点又在线忙起来。半年不到,小媛发现自己月经开始不规律,断断续续好几个月才来一次。生意繁忙,她也没有放在心上。可最近一段时间,小媛发现换洗的文胸上经常沾染黄白色斑块,挤压乳房还会有少许乳汁样液体溢出。这可把她吓得够呛!自己还没结婚更别提生娃,怎么会泌乳?

众所周知,乳房的生理功能是分泌乳汁哺育婴儿,而且只有在分娩后的哺乳期才会产生和分泌乳汁。但在临床上,有时会遇到并非产后或哺乳期的女性也发生溢乳现象,通常还伴有月经不调或闭经,临床上称其为闭经泌

乳综合征。南京市妇幼保健院妇科内分泌科副主任医师袁春桃告诉记者,这是一种病理现象。

据了解,小媛出现这种情况与体内泌乳素的升高有关,泌乳素可直接刺激乳腺产生乳汁,这种情况主要与她习惯性熬夜、作息不规律有关。当人体的生物钟发生紊乱,“下丘脑-垂体-卵巢”这个性腺轴的调节规律就有可能被打破。

此外,袁春桃还提到,高泌乳素还能导致女性不孕。建议女性尽量别熬夜,实在没办法熬夜了,白天也要尽量把睡眠补回来,同时按需求来调节自身生物钟。如果身体适应了“黑白颠倒”的生活,白天的睡眠质量也可以保证,内分泌正常,对身体的不良影响会相应减少。

通讯员 钱莹
现代快报记者 刘峻

秋风瑟瑟,不少年轻人早晨起来,发现脖子僵硬“落枕”了;爬几层楼,膝盖疼。记者从南京市中医院骨科、针灸科了解到,随着天气转凉,每天都有二三十人因为颈部、膝盖等不适来治疗,几乎都是年轻人,主要还是和受凉和运动过度有关。

通讯员 钱文娟
现代快报记者 刘峻

天凉了 保护脖子膝盖 有妙招



资料图片

南京市中医院针灸科副主任医师李静说,枕头是颈部最亲密的朋友,枕头的高低软硬对颈椎有直接影响,合适的枕头对颈部健康很重要,最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线,并保持颈椎的平直。过于柔软的枕头无法支撑颈椎。可以用毛巾卷成一个弧度,直径以颈部舒适为度。

办公室米字操一直很流行,但也有市民反映做完米字操颈椎反而更不舒服了。李静解释,做米字操的动作要柔和,切忌用力过猛,以头、颈、肩轻快温暖为度。此外,也可以双手十指交叉放在颈部,头用力向后伸,手用力抵挡,和头形成对抗力。

另外,上班族可以在办公室多做做暖膝操。

高位马步:两膝稍弯曲,膝盖不超过脚尖为宜,双手平举,目视前方,坚持1分钟,根据个人情况逐步加长时间。

坐位伸膝:坐在椅子上(硬座),双脚平放在地,分别将左右膝伸直,保持伸腿姿势5-10秒(量力而行),慢慢放下,双腿交叉练习,重复10-20次。

例假停了、呕吐、腹部隆起

这是怀孕了? 医生说是假孕

快报讯(通讯员孔晓明 记者刘峻)一直很规律的例假突然停了,随后出现了呕吐、腹部变大等特征,一切都是怀孕的表现……盼子心切的小张夫妇结婚一年多,满心欢喜以为怀上孩子了,家里的老人已经开始为将要出生的宝宝准备奶瓶、推车了。可到医院检查的结果,让大家难以接受。检查指标显示,女方根本没怀孕。随后的两年内,女方连续数次发生这样的状况。

“你说不是怀孕,怎么都是怀

孕的症状,连例假也停了,我们实在接受不了。”在南京市妇幼保健院内分泌科门诊,小张夫妇非常焦虑。该科主任医师顾林告诉小夫妻,这是假孕,在门诊中时不时地发现这样的病历,一般发生在求子心切的家中。

顾林介绍,有些女性结婚之后,好几年未怀孕,但是两个大家庭想要孩子的愿望非常迫切,这种愿望往往给女性造成很大的心理压力。时间久了,就会在大脑皮层形成一

个强烈的兴奋灶,影响中枢神经系统的正常功能,并通过神经调节及内分泌系统的作用,干扰卵巢的正常排卵,从而造成闭经。在激素的影响下,下腹部的脂肪会产生堆积,而出现“妊娠体态”;在心理因素的作用下,会产生恶心、食欲不振或呕吐的现象,故易被认为是“孕吐”。甚至有的妇女还说自己感到有胎动。这种现象在医学上叫做假孕,是一种精神因素造成的闭经。

顾林说,当患者到医院进行检

查,被告知未妊娠后。精神因素崩塌,症状、体征很快会消失,例假也会很快来潮。

专家说,这类患者精神压力特别大,因为强烈的愿望无法实现后,将面临着更大的精神痛苦,所以需要对患者进行相关的心理疏导,以免引发抑郁。建议假孕者的亲属不应为此怨天尤人,更应该对患者多一些关爱。久怀不上的夫妻可以去进行身体检查,在专家的指导下进行科学怀孕。

天舟传媒高考培训10月报名火热进行中...

热烈祝贺天舟传媒教育集团与江苏广电集团大型活动部成为合作办学单位 *传媒编导 *播音主持 *影视表演 *空乘高乘 *摄影摄像 本科通过率 94.6% 一本通过率 56.9%

南京总部地址:新街口王府大街8号测绘大厦11楼(地铁1、2号线新街口站下,20号金鹰商城出口,18、302、3、4、5、9路新街口西站下) 办学许可证号:13201167ZX10101
现场咨询:周二至周日(8:30-17:30) 咨询电话:025-84677354 13951991207 400-888-9309 马老师 网址:www.njtianzhou.com



10 OCTOBER
月[会]留学

[预约电话] 025-68890300 [全国免费咨询] 400-777-8498

【解密】美国名校录取“潜规则” 美籍专家申请设计&文书写作解析会

① 美国名校需要怎样的申请设计 ② 如何通过文书塑造一个不同的你

时间 10月27日(周日) 14:00

地点 南京新街口金鹰国际26楼好年华出国报告厅

● 讲座当天将在现场来宾中随机抽取一名大奖,赠予价值人民币12800元的美籍专家一对一申请设计+文书写作指导课程。

● 现场来宾均可获赠价值1000元留学基金。

个性设计 + 文书优化 = 你的第二张成绩单



[主讲]

1 美籍名校申请设计专家Ryan Gillespie

2 美籍文书写作专家Daniel Zhou

[详情请登录] www.jshnh.com (好年华出国网)

好年华留学专业办理英国/美国/澳大利亚/新西兰/加拿大/意大利/法国/德国/瑞士/西班牙/瑞典/荷兰/新加坡/日本/韩国/中国香港等16个国家和地区的留学服务