

年仅28岁的女销售主管因突发脑梗死被紧急送医救治

女性心脑血管疾病不容忽视

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

近日，解放军第187医院接诊一名年龄仅28岁的女销售主管，因长时间过度劳累突发脑梗死而被紧急送医救治。心脑血管疾病不是老人才会得的疾病吗？带着这个疑问，记者采访了该院擅长于心脑血管疾病的的老科主任刘志勇。

资料显示，心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高死亡率和高复发率四大特点，是目前造成人类肢体残疾和生命消亡的主要疾病。心脑血管疾病的潜伏期长，很难引起患者重视，一旦发病，会是致命的。据统计，全球每年有1710万人死于心脑血管疾病，占全球总死亡人数的29%。在我国因心脑血管疾病死亡的人数已超过全国总死亡人数的40%。

刘志勇说，随着社会的发展、生活节奏的加快，心脑血管疾病具有年轻化趋势。但从临床上来看，心脑血管疾病的年轻化趋势多见于男性，女性患者较为少见。这是因为更年期以前女性体内的雌性激素能抗动脉粥样硬化，从而有效地保护血管，避免心脑血管疾病的发生。但也正是这个原因，大多数女性往往就认为，既然体内有“保护罩”，就没必要去关注它。殊不知，人体的雌性

激素并不是恒定不变的，绝经后雌激素水平会显著降低。相应地，绝经后的女性发生心脑血管疾病的几率反而会远大于同龄男性。女性特别是绝经后的女性更应关注心脑血管疾病，远离发病危险因素，降低发病风险。

那么，如何预防和治疗心脑血管疾病呢？刘志勇认为，心脑血管疾病的预防和治疗方法是相辅相成，主要讲究以下六个方面：

1、**防范“三高”**。“三高”，即高血压、高血糖和高血脂。“三高”是心脑血管疾病的主要诱因，多见于肥胖人群。刘主任指出，女性绝经后血压会出现明显上升，心脑血管疾病的发病率也会比绝经前高2倍，因此建议绝经后女性防范“三高”。

2、**多做运动**。绝经对女性来说是美丽生命的一个转折点，女性身心会发生一些变化，此时将身心调整到一个适宜的状态去适应新阶段非常有必要，而运动是调整身心让身体进入最佳状态最好的方法。建议每天去公园走走，吸收一下新鲜空气，适当地做一些简单的运动，以有效地增强心肌功能。但需要注意的是，如果选择清晨运动，最好做一些柔韧性强的运动，而不是剧烈运动；如果选择下午运动，最好放在下午4点—5点，在室内运动，避免夏季强光

照射发生中暑现象。

3、**优质睡眠**。充足的睡眠是保持女性容颜美的最佳良药，充足的睡眠能有效地促进人体内各神经系统的修复，从而避免记忆力减退症状的发生。建议老年女性每天至少保证6个小时的睡眠。

4、**健康饮食**。多食蔬菜水果等易消化的食物，少食或尽量不食油炸、糯米等难消化的食物，保持肠道通畅。需要注意的是，炒菜时尽量少放盐，将每天的食盐量控制在6克以内，因为高盐食物易增加血管的脆性，进而引发心脑血管疾病。

5、**良好心态**。良好的心态是疾病的敌人，对预防和治疗疾病有百利而无一害，任何时候都要保持乐观积极向上的态度，做到遇事泰然。

6、**不适随诊**。大多数疾病的生成都要经历一个量变到质变的过程，只要及时发现控制好量，就会扼住疾病发展势头，降低疾病发生率。因此，人们长期出现失眠、盗汗、乏力、胸闷气短时，不要认为只要简单地休息一下就行，最好去正规医院听听医生的建议，以便于疾病的早发现和早治疗。

怀孕后，如何做B超？ 若非临床诊断需要，怀孕三个月内应慎做B超

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

近年来医学专家发现，B超做多了，会造成新生儿语言发育迟缓等损伤。因为超声波达到一定剂量和辐射时，会在受检者体内产生生物反应，使机体组织受到损伤。因此，孕妇做B超过频，不利于胎儿健康。

李煜介绍，目前临幊上遇到的卵巢疾病大致由以下因素造成：一是环境因素，比如住所及其周边的卫生条件、饮食卫生等，引发感染；二是心理因素，如工作压力，导致的情绪上的大起大落，进而引发卵巢不适；三是药品安全因素，如含有某些化学成分的不当用药引发卵巢疾病；四是创伤因素，包括人为或非人为的意外伤害等，如流产、交通事故等；五是内分泌因素，如内分泌失调、痛经、月经不调等。

李煜认为，除了注意以上因素，目前治疗卵巢疾病的最好的方法可以用八个字来概括——乐观、积极、健康、快乐。只有保持乐观的心态，才能有积极的上进心，选择健康的生活方式，才能拥有快乐的心情，从而热爱生活，做好本职工作，并把良好的心态带给身边的人。事实上卵巢保养、药物调理都没有做到乐观、积极、健康、快乐的生活方式来得实在、有效。

曹立萍强调，若非临床诊断需要，怀孕三个月内应慎做B超，尤其是在怀孕早期（特殊情况例外，例如对怀孕早期阴道见红者，需做B超检查以确定胎胚是否存活，能否继续妊娠，有无异常妊娠或葡萄胎等）。因为怀孕2个月内，若过多做B超，可使胚胎细胞分裂与人脑形成受到影响。怀孕4个月时，骨骼开始发育；5个月时，胎心发育尚不完善；6个月时，所有脏器发育均不完善。

曹立萍强调，若非临床诊断需要，怀孕三个月内应慎做B超，尤其是在怀孕早期（特殊情况例外，例如对怀孕早期阴道见红者，需做B超检查以确定胎胚是否存活，能否继续妊娠，有无异常妊娠或葡萄胎等）。因为怀孕2个月内，若过多做B超，可使胚胎细胞分裂与人脑形成受到影响。怀孕4个月时，骨骼开始发育；5个月时，胎心发育尚不完善；6个月时，所有脏器发育均不完善。

针对补充雌激素的问题，目前对于补充雌激素仍存在一定的争议。一方面雌激素对减轻更年期症状、防治骨质疏松和心血管疾病有益处；但另一方面，如果使用不当会导致一些肿瘤的潜在危险，特别是有乳腺癌、子宫内膜癌家族史的女性。雌激素治疗有非常严格的适应症，并非人人都适用，必须在医生的指导下进行。（高峰）

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

更年期女性由于激素水平变低，皮脂分泌减少，使皮肤变得干燥，最初瘙痒仅局限于一处，如小腿，进而逐渐扩展至全身，甚至是全身性瘙痒，且多以夜间为重。

解放军第425医院妇产科主任曹立萍介绍，皮肤瘙痒是许多女性进入更年期的标志。由于皮肤松弛，干燥会出现不同程度的瘙痒问题。有些女性对痒处搔抓后会让皮肤出现抓痕、血痂、色素沉着等情况，有时还会引起继发感染，发生脓疮、毛囊炎、疖子等症；有些女性甚至因夜间瘙痒长期不能安睡，伴有头晕、精神抑郁及食欲不振等神经衰弱症状，严重



完善。过多做B超，会抑制胎儿生长发育，发生畸形或死胎。当时若是怀疑有畸胎者，则属例外。

B超检查时间一般是在孕5~6个月以后，因为超声波对胎龄越大的胎儿影响越小。对孕妇来讲，整个孕期需作几次B超，则需听从医生意见就可以了，不必有过多的顾虑。

曹立萍说，孕妇第一次B超检查可在怀孕20周左右进行，此时羊水相对较多，胎儿大小也较适中，在宫内有较大的活动空间，能清晰看到胎儿的各个器官，可对胎从头检查到脚。如发现畸形或异常，可进一步行羊水穿刺等检查，或者终止妊娠。

第二次检查可在怀孕后期（28周以后）进行，如发现胎儿过大或过小，

羊水过多或过少，胎盘位置偏低或前置，头位还是臀位，医生会采取相应的治疗措施。

当怀孕出现不正常现象，如羊水过多时，需在治疗前后经常重复测量羊水量。又如怀孕时间超过40周的，需1到2次B超检查，以检测羊水及评估胎儿在宫内的状况。

据了解，澳大利亚的产科教授劳伦斯将在怀孕期间做过5次以上B超检查的孕妇，与已做过3次B超检查的孕妇作了比较后发现，前者对胎儿生长发育的不利影响是后者的两倍。劳伦斯调查了2800名孕妇后证实，多次B超检查并不影响孕妇的健康。但是，至少有三分之一的胎儿，生长发育都会受到不同程度的抑制。



养生百科

经前乳房痛 试试调整饮食

来月经前3天乳房轻微发胀，月经一来乳房发胀的感觉马上停止，这属于正常的生理现象。但是，来月经的前5天，乳房疼痛、发胀，而且来月经后乳房疼痛没有马上停止，很有可能是乳腺增生，最好让专业医生进行诊断。此外，由于现代女性饮食习惯的改变，也有可能对乳房产生不良影响，如果经前乳房胀痛不太明显者，可以先试着从饮食上调整。

多吃高纤食物，适当补充维生素，少吃人造奶油

维生素的缺乏也有可能导致女性乳房胀痛，女性日常生活中要适当多补充维生素C、钙、镁、维生素B群等，这些维生素可有效地帮助调节前列腺素E的制造。在日常食物中，富含维生素的食物有苹果、葡萄、奇异果、莴苣等。

高纤维食物也有利于预防及缓解各种乳房不适症状。比如谷类（全麦）、蔬菜以及豆类等，这些食物中不仅可以有效舒缓神经，同时其中所含有的钾还可以促进体内水分代谢。

此外，乳房胀痛的女性日常饮食还要尽量少吃人造奶油。人造奶油中含有氯化脂肪，会影响女性体内脂肪酸（来自食物）转化为γ-亚麻油酸的能力。

少吃咸，少放盐

过咸的食物之所以会导致乳房胀痛，主要的原因是其中所含有的大量钠，特别是在月经来前的7~10天更要避免这种食物的摄取。

少喝咖啡

有乳房不适的女性患者，平时生活中应该少喝咖啡。

除了咖啡之外对任何一些富含有咖啡因的食物都应该尽量少吃，比如像汽水、巧克力、冰淇淋、茶，同时还包括含有咖啡因的止痛药等。

（桑玖）

女孩13岁前 最好不要穿高跟鞋

儿童在13岁前骨骼发育尚不完全，如果过早穿高跟鞋很容易跌倒崴脚，可能会形成习惯性踝关节损伤以及大脚骨向外翻。因此，专家建议，女孩13岁前最好不要穿高跟鞋。

穿着高跟鞋对腰椎的损害相对比较缓慢，更容易被人忽视。尤其是到成年后穿高跟鞋，为维持平衡使腰肌长期处于紧张收缩的状态而出现腰肌劳损。腰椎弯曲加大还会加重小关节的负担，造成小关节软骨磨损和骨质增生。

儿童踝关节还处于发育中，肌力薄弱关节不稳，很容易跌倒崴脚，如果形成了习惯性踝关节损伤，那么在她成年之后都很难稳定地穿着高跟鞋。

专家表示，临床中常见的大脚骨向外翻，以小女孩患者居多，其中不少是由于穿高跟鞋不当导致。鞋跟太高会让儿童足弓的受力发生改变，影响正常发育。对于先天就患有拇外翻或扁平足的儿童，如果穿高跟鞋更会加重症状。（桑玖）

乌鸡白凤丸不是 所有女人都能用

乌鸡白凤丸经常被中医用来调理妇科疾病，但是，并非所有女人都适合服用。医生表示，具有以下症状的女人不能服用乌鸡白凤丸。

肥胖女性别吃

引起月经不调的原因有很多，归纳起来大致有气虚、血虚、阴虚、气滞、血淤、血寒、痰湿等。而乌鸡白凤丸主要是用来治疗气血两虚、阴精不足所引起的月经不调，其表现主要有月经量少、颜色淡、质地稀，患者身体瘦弱、乏力气短、头晕、面色发黄或没有光泽等。

随着生活条件的改善，营养大大丰富，很多女性的月经不调并不是身体“虚”引起的，尤其一些较为肥胖的女性也容易出现月经不调的表现，中医辨证属于“痰湿”，这时如果使用乌鸡白凤丸的话，补气补血后会加重“痰湿”，病情可能会更严重。

白带多别急着用

白带增多的原因很多，滴虫性阴道炎是最常见的原因之一，此外还有霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎等都能引起，选择合适的抗菌药物并进行局部冲洗是首选治疗方案，吃乌鸡白凤丸当然起不到疗效。而乌鸡白凤丸的滋补作用较强，病人服药后很容易上火，出现牙龈出血、口腔溃疡等。

白带颜色黄不宜用

慢性盆腔炎在育龄妇女中发病率相当高，有的妇女听说乌鸡白凤丸可以治疗慢性盆腔炎，就常服此药。实际上，中医认为，慢性盆腔炎由很多原因导致，例如脾气虚、肾气虚、湿热、湿毒等。脾肾气虚所致的慢性盆腔炎主要表现为白带量多、质地比较清稀，乏力疲倦，食欲不佳，身体瘦弱，腰酸腿软，头晕等。对于这种慢性盆腔炎，用乌鸡白凤丸比较好。

由湿热引起的慢性盆腔炎，表现为白带颜色发黄、有腥味，不要使用乌鸡白凤丸，否则会助湿生热，加重病情。此外，湿毒引起的慢性盆腔炎，一般病情较为严重，甚至可能由肿瘤引起，当然也不适合用乌鸡白凤丸治病。（玖文）

女性精神压力大 当心卵巢早衰

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

林妃曾经秀外慧中，自信大气。可结婚多年，一直膝下无子。到医院检查发现是卵巢病变惹的祸，这几年她甚至辞去了工作，走了不少医院，也吃了不少药，身体一天不如一天，一直不能如愿。

卵巢看不见摸不着，但是对女人格外重要。一旦卵巢衰老、早衰，女人不仅没有卵子，不能生孩子，而且皮肤暗沉、满脸皱纹、潮热胸闷、失眠烦躁等毛病都会来。如今，女性不孕不育的发病率越来越高，专家认为，很大一部分与卵巢储备功能不足有关。那么，女性该如何避免损伤卵巢的行为？让自己无忧无虑地生育？为此，记者采访了解放军第187医院妇产科主任医师李煜。

李煜说，卵巢是女性的“梦工厂”，其排出的卵子是女性孕育“第二生命”的雏形，更是女性维持正常生理功能的源泉。卵巢功能下降，会引发生理代谢和内分泌紊乱，出现痛经、月经不调、骨质疏松等症状，严重者出现早衰现象；同时可能会出现失眠、烦躁、焦虑等症状。

卵巢疾病有很多种，常见的大致有：一是卵巢肿瘤，即女性排卵后卵泡里形成的黄体激素，极易在同房时破裂

（高峰）

女人40后养生有讲究

女性进入40岁后，开始面临衰老的问题，更年期也会随之到来，部分女性还会产生妇科肿瘤，这些都为女性的健康带来阴影。

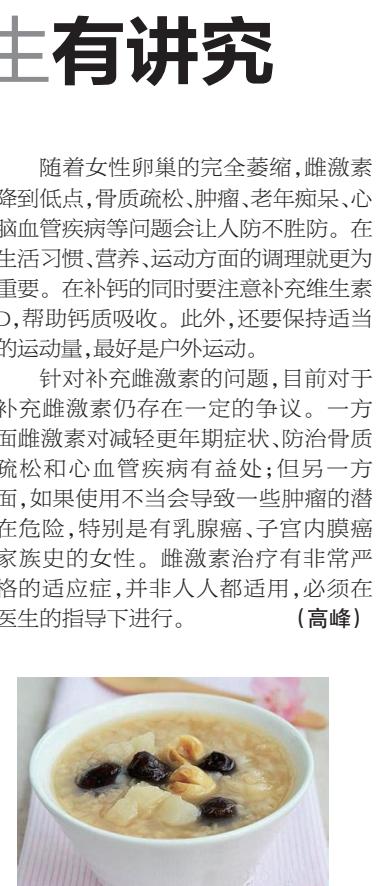
40岁以上的女性，应每年做1次全身体检；服用钙片或钙质丰富的食物；经常运动；戒烟酒、咖啡以及含咖啡因的食品；莫让自己超重，也不要太瘦；每天抽些时间有效地舒缓身心；少吃脂肪含量高的食物；不妨找些新事情来做，使生活更加充实；对人生抱有积极的态度。

更年期内分泌出现改变，应着重从饮食上调理。可以试一试两个食疗方：

杞枣汤：枸杞子、桑葚子、红枣各适量，水煎服，早晚各1次，适用于更年期头晕目眩、饮食不振、倦怠乏力及面色苍白者。

莲子百合粥：莲子、百合、粳米各30克同煮，早晚各服1次，适用于更年期心悸、健忘、乏力、皮肤粗糙者。

此外，子宫肌瘤也是女性在这个年龄段最常见的疾病。预防子宫肌瘤最有效的方法是定期做体检。患有子宫肌瘤的女性不宜食用羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物；少吃桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性和含激素成分的食物。



更年期女性易发皮肤瘙痒 可外用止痒剂，内服抗组胺药物对症治疗

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

更年期女性由于激素水平变低，皮脂分泌减少，使皮肤变得干燥，最初瘙痒仅局限于一处，如小腿，进而逐渐扩展至全身，甚至是全身性瘙痒，且多以夜间为重。

曹立萍介绍，皮肤瘙痒是许多女性进入更年期的标志。由于皮肤松弛，干燥会出现不同程度的瘙痒问题。

有些女性对痒处搔抓后会让皮肤出现抓痕、血痂、色素沉着等情况，有时还会引起继发感染，发生脓疮、毛囊炎、疖子等症；有些女性甚至因夜间瘙痒长期不能安睡，伴有头晕、精神抑郁及食欲不振等神经衰弱症状，严重

时甚至影响生活质量。那么，应该如何减少或避免这些症状的出现？曹立萍表示，应该防患于未然，正确的皮肤养护对于更年期女性显得尤为重要。

专家建议，在皮肤未出现病态时就应养成良好的生活习惯，一是进行力所能及的体育锻炼，促进血液循环；二是不使用太热的水洗澡。在干燥的季节，应减少洗澡次数避免皮脂流失，让肌肤远离干燥；三是可以适当选用一些油脂润肤品保护皮肤；四是在饮食上，多食高蛋白、低脂肪的食物及新鲜水果蔬菜，经常摄入粗粮、豆制品，补充机体所需的维生素A、C、E及各种微量元素，以保持皮肤的营养供给。适当的饮水和充足的

睡眠对皮肤的保健也具有重要作用。长时间的风吹日晒及反复“日光浴”对更年期的皮肤有害无益，应尽可能避免。

如果皮肤已出现瘙痒，除了以上需要注意的事项以外，还要进行积极治疗，对症外用止痒剂，内服抗组胺药物，起到止痒作用，还可以在医生的指导下加用性激素治疗。此外，可配合中药治疗、治疗等物理治疗。当瘙痒症状消失后，仍应注意补充皮肤营养，做好护理和保健。

曹立萍建议，日常生活中，更年期女性应养成乐观的方式面对生活，不应只围着家庭转，应拥有自己的朋友圈。此外，还应培养多种兴趣爱好，让中老年生活绽放出不一样的光彩。