

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老干科主任刘志勇。

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,可一旦发病,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。绝绝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

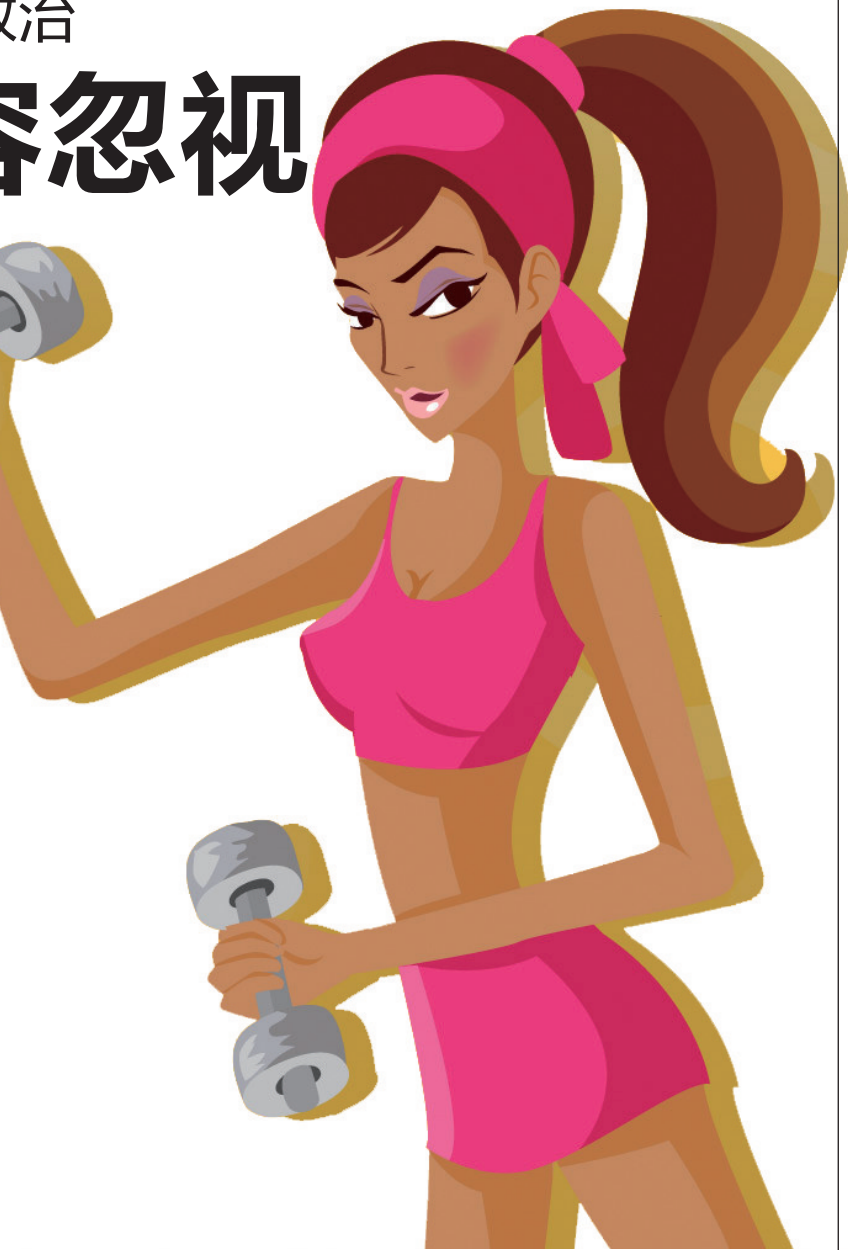
照射发生中暑现象。

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。建议中老年女性每天至少保证6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。



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”梦的雏形,更是女性维持正常生理功能的源泉。卵巢功能下降,会影响代谢和内分泌紊乱,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

出血,而一旦出血,轻者会导致腹痛呕吐,重者会导致贫血,有的大出血患者甚至需要手术止血;二是输卵管炎,即炎症,众所周知,输卵管是一条连接子宫的细管,发生炎症有可能堵塞输卵管,进而导致不孕症,林妃就是这种情况导致的不孕。

李煜介绍,目前临床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、月经不规律等。

李煜认为,除了注意以上因素,目前治疗卵巢疾病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。

■ 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。

那么,孕期妇女做B超应如何把握呢?记者就此采访了解放军第425医院的妇产科主任曹立萍。她表示,怀孕后做B超需视孕妇的具体情况而定。

一般来说,一个怀孕周期至少需要做3次B超检查。第一次检查时间是在怀孕第18到20周,此时可确定怀的是单胎还是多胎,并可测量胎儿头围等;第二次检查时间安排在怀孕第28至30周,了解胎儿发育情况,是否有体表畸形,还能对胎儿的位置及羊水量有进一步了解;最后一次检查是在怀孕第37至40周,确定胎位、胎儿大小、胎盘成熟程度、有无脐带缠颈等,进行临产前的最后评估。

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,需作B超检查以确定胚胎是否存活,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成形受到影响。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。过多做B超,会抑制胎儿生长发育,发生畸胎或死胎。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,或者及时终止妊娠。

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。



更年期女性易发皮肤瘙痒 可外用止痒剂,内服抗组胺药物治疗

■ 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,进而逐渐扩展至身体大部甚至是全身性瘙痒,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,发生脓疱、毛囊炎、疖子等症状;有些女性甚至因夜间瘙痒长期不能安睡,伴有头晕、精神忧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性润肤品保护皮肤;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、浴疗等物理治疗。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。

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B的制造。在日常食物中,富含含有维生素的食物有苹果、葡萄、奇异果、莴笋等。

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。人造奶油中含有的氢化脂肪,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,特别是在月经来之前的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,同时还包含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拇外翻。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,更容易被人们忽视。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拇外翻,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,如果穿高跟鞋会更加重症状。

(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、血热、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,病人服用后很容易上火,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,例如脾肾虚、肾肾虚、湿热、湿毒等。脾肾肾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,用乌鸡白凤丸比较合适。

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)

医家之言

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、红枣各等份适量,水煎服,早晚各1次,适用于更年期头晕目眩、食欲不振、困倦乏力及面色苍白者。

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、鳝鱼、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。

