

■女性话题

# 女性为何多腰痛?

腰痛是一种常见病,尤其以女性多发。无论是青年女性还是中老年妇女,她们的一生中可能会有多次腰痛的经历。造成腰痛的原因很多,不同年龄层往往会有不同的腰痛原因。

骨科专家认为,排除一些器质性病变如肿瘤、畸形、椎间盘突出、风湿类疾病外,一般来说,三四十岁的青年妇女腰痛主要原因是因为久坐不动,如白领和手工活工作者。她们长期保持一个姿势,缺少活动。这种“零运动”的姿态看上去不费任何力气,却使腰部长时间处于一种牵拉的紧张状态,腰部肌肉很容易疲劳,久而久之导致腰肌功

能受损,转变成慢性腰痛。青年女性穿过高的高跟鞋也是造成腰痛的原因之一。

对于处于生育年龄的女性来说,腰部疼痛更多的是与女性生理特点有关。譬如相当一部分女性经期会出现腰骶部疼痛。

此外,很多女性坐月子时,常“遵循”古法,坐躺在床上一个月都不动,这其实并不科学,因为过度休息也会导致腰部肌肉、韧带功能退化,引起腰部疼痛。

而对于五六十岁的中老年女性来说,随着年龄的增长,腰椎逐渐出现明显的退行性变化,而且女性易出现骨质疏

松,再加上把更多的精力放在带小孩和做家务上面,如抱小孩、拖地板、洗衣物等等,腰肌使用频率大幅上升,负荷加重。在如此的“内忧外患”下,就会导致腰部慢性损伤。

那平时又该如何预防腰痛呢?女性月经期、生孩子等都会损伤肾气,因此,女性应该时刻注意腰部的保暖。如坐月子期间,要穿长衣服保护腰部,在春秋冬季节,可选用合适的腰带围在腰上,避免腰部受凉。此外,也可以适当进补些补肾的食物,如中药杜仲、猪肾和核桃等。

绝大部分的腰痛可以通过治疗而痊愈,而

且相对来说,物理治疗的效果比药物治疗更为明显。医学专家提醒,当出现腰痛时,最好到专科就诊,首先明确腰痛的性质,最好不要自行服药、贴膏药等,以免延误病情。

主任医师 周一海



■优生优育

## 查甲胎蛋白 有助发现胎儿畸形

甲胎蛋白(AFP),主要是由胎儿肝脏和卵黄囊合成的一种胎儿血清蛋白。正常人血清中含量极微,每升少于25微克。AFP检测不但用于肝癌的早期诊断,而且对判断活动性肝病以及优生等都有帮助。

近年来,我国不少地区已将孕妇血清AFP测定列入产前常规检查项目。正常孕妇血清AFP最高不超过500微克,多种疾病如先天性神经管缺损、胃肠道畸形、畸胎瘤、先天性肾病等都可致母血中AFP升高。

如母血中甲胎蛋白含量高于500微克,有95%的病例会发生胎儿宫内窒息和死胎。因此,AFP检测对早期发现胎儿畸形,及时终止妊娠,降低围产儿死亡率有积极作用。

同济医学院主任技师 金慰鄂

## 婚姻失败 易患心血管病

据英国《每日邮报》报道,如果婚姻失败而离婚,就会导致许多健康隐患,从而使离婚者短命,其中以女性朋友更为明显。

美国得克萨斯大学专家调查研究了9500个离婚的人,结果发现40岁以后离婚的女性,到60岁时将有33%患有严重心血管病。

查其原因发现,女性40岁之后,卵巢分泌的雌激素开始下降,加上精神因素的打击和不过性生活等因素,可致卵巢分泌的雌激素更加减少。

雌激素具有保护心脏的功能,它在女性体内一旦发生缺乏,就容易使女性患心血管病。

杨相国

■妇科门诊

## 哪些乳腺癌患者 适合保乳手术?

手术是治疗乳腺癌最重要的手段之一。有些女性患者担心失去乳房而拒绝手术,殊不知,随着现代医学的进步,保乳手术已日渐成熟。

保乳手术即只切除肿物和清扫腋窝淋巴结,不切除乳房。这种方法不仅能根除肿瘤,而且保留了乳房外形,病人的远期生存率和局部复发率与根治术相比,也无差异。

那么什么样的病人适合保乳手术呢?目前的研究已达成一些共识,主要有以下几点:第一、病人有保留乳房的意愿;第二、肿瘤的大小通常小于3厘米;第三、肿瘤要位于乳房的外周,不是在中心区,当然近些年对于肿瘤位于中心区的也可以进行保乳;第四、体检或者超声检查,无腋窝淋巴结转移;第五、肿块同乳房的体积比例要比较合适,如果乳房太小,肿块比较大,进行保乳就难以得到一个比较好的乳房外形。

做完保乳手术以后,患者还要进行相应的放化疗以及内分泌治疗等,这样能够达到和传统根治性手术一样的治疗效果。保乳手术已成为当前乳腺癌早期及局部晚期患者的一种新的选择,它有利于提高患者的生活质量,维持乳房的对称和美观效果,是科学、规范、较理想的治疗方案。

湘雅三医院普外科 主任医师 刘海

相关链接

### 多做伸展运动可健腰

很多女性常通过减肥等各种方法,来保持着优美的腰部线条。其实,很简单,平时在家也可以做一些辅助性的锻炼来练腰。

女性躺在床上,可让爱人或家人帮着

水平抬高一条腿,直到感觉腰部韧带有拉伸感,维持半分钟后,再换另外一条腿。这样轮流做两组,可很好缓解腰部疼痛。

女性自己平时也要多运动。不要久坐,

最好一小时内起来活动筋骨,多做伸展、扭转运动。还可以坐在床上,放平双腿,弯腰,身体尽量往前曲,类似的压腿活动,可以使腰部韧带得到拉伸。



## 女性多食海藻

海藻类食物主要包括发菜、紫菜、海白菜及裙带菜等。在海藻的有效成分中,矿物质含量最多,其中比较多的有钙、铁、钠、镁、磷和碘等。现代科学研究认为,经常食用海藻食物可有效地调节血液的酸碱度。

女性由于生理原因,失血较多,往往会造成缺铁性贫血,多食海藻类食物不失为补铁的好方法。专家研究还发现,人体缺碘不但可以引起甲状腺肿大,而且还能

诱发甲状腺癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等疾病。因此,专家建议,中老年妇女要适时补充碘,更多地食用含碘丰富的海藻类食物。

海藻类食物基本上都属于蛋白质含量较高而脂肪含量很少的食物。例如:每100克海藻类食物的蛋白质含量分别是:海带8.2克、紫菜28.2克。每100克海藻类食物的脂肪含量则为:海带0.5克、紫菜0.5克。因此,海藻类食物具有奇特

的减肥功效。此外,海藻类食物的蛋白质中除赖氨酸、苏氨酸略少外,蛋氨酸、胺氨酸都极为丰富。如果经常进食富含蛋氨酸、胺氨酸的海藻类食品,可以使干性皮肤变得富有光泽,使油性皮肤减少油脂分泌。

海藻类食物中含维生素A可以维护上皮组织的健康生长;维生素B可以展平皮肤的新皱纹;维生素C能够去除或减轻脸上的色素斑点,使皮肤变得白皙。

此外,营养学家还发现,海藻能有选择地清除汞、镉、铅等重金属致癌物。同时,海藻类食物所富含的纤维素食后能使胃肠蠕动增加,肠管及时排空,有助于预防便秘,利于体内有害物质的排出。

山东中医药高等专科学校副教授 王海亭