

夏季潮湿 防范宫颈炎

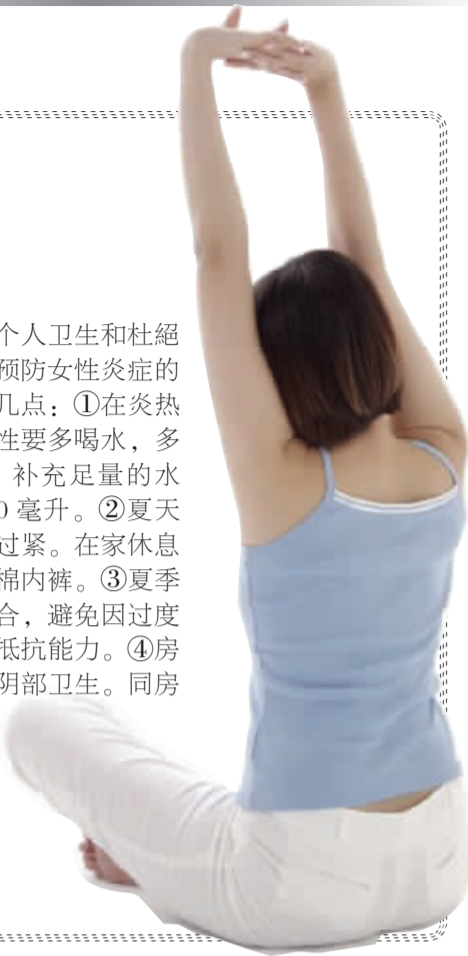
夏季是女性疾病的高发季节,女性对后果严重的宫颈炎不可小视。因宫颈炎导致的白带增多,会使女性有不舒服的感觉。尤其在梅雨季节,空气湿度本身就很大,过多的白带会使女性觉得下体有湿漉漉的感觉,浑身不自在。

宫颈炎是中老年女性常见疾病之一,主要表现为白带增多,呈黏稠的黏液或脓性黏液,有时可伴有血丝或夹有血块。宫颈可见有不同程度的糜烂、肥大、息肉、腺体囊肿。据妇科专家分析,有宫颈炎的女性宫颈癌发生率高于普通人群10倍。在长期慢性炎症的刺激下,宫颈增生的柱状上皮可发生非典型增生,如果得不到及时正确的治疗,就会逐渐向宫颈癌方向发展。

针对上述诱因,保持良好的情绪,生

活安排得当,注意锻炼及个人卫生和杜绝不洁性生活等,均可有效预防女性炎症的发生。因此,要做到以下几点:①在炎热天气里,大量出汗后,女性要多喝水,多食用新鲜的蔬菜和水果,补充足量的水分,每天饮水不少于2000毫升。②夏天宜穿棉质内裤,不宜过小过紧。在家休息时最好换穿宽松、透气的棉内裤。③夏季应注意睡眠休息,劳逸结合,避免因过度劳累而降低身体对疾病的抵抗能力。④房事前应注意生殖器及外阴部卫生。同房后女性立即排尿,起到冲洗自洁作用。⑤解大便时,手纸应清洁卫生,便后应由前向后擦拭,避免便迹污染尿道。

杨吉生



本版协办单位
长沙市妇幼保健院
湖南省长沙市雨花区城南东路416号
电话:0731-84136959
网址:www.cssfybjy.com/

孕妇练瑜伽 分娩更容易

一项新的研究显示,孕妇练习瑜伽可使分娩焦虑减少达1/3。研究人员表示,瑜伽课程包含放松技巧、强健身体及减缓疼痛的运动,有助于女性纾解压力,使她们心情平静,降低分娩所带来的疼痛,并且降低紧急剖腹生产的频率。

英国曼彻斯特大学的研究人员对怀孕22周的孕妇进行了研究,这些孕妇被分为2组,其中一半人持续2个月、每周上瑜伽课,另一半人则上产前课程。瑜伽课程是针对孕母所设计,课程包含放松技巧、强健身体及减缓疼痛的运动。

研究结果发现,上瑜伽课可使焦虑程度减少1/3,与在家休息放松相比,上瑜伽课更能纾解压力。许多女性指出,课堂上所教导的技巧,使她们的心情更平静、分娩更容易。

发表在最近出版的《忧郁与焦虑》期刊上的这项研究称,过去已经有研究证实,瑜伽有益于孕妇的生理健康,而这项新研究则显示,它还有助于孕妇的心理健康。

曹静

不良姿势 影响胸部健康

胸部是女性美的象征,每个女人都想要拥有健康挺拔的胸部。但是,生活中一些不良姿势可以轻而易举的摧毁女性健康挺拔的胸部。女性朋友如果有下面这些不良姿势,就赶紧纠正吧。

扣肩 扣肩就是背挺不起来,两个肩膀向前收着,扣肩会导致胸部不挺拔,松弛下垂。

驼背 驼背会压迫胸部组织,时间长了,就会影响到胸部的健康。

弯腰 由于工作节奏紧张,往往不由自主地塌腰,从而增加腰椎的负担,阻碍血液循环,进而影响到胸肌的发育。所以女性要经常直直腰,累了靠墙站立几分钟,这会让你胸部舒畅。

挤压 一些伏案工作的女性,由于乳房经常受到桌子边沿的挤压,情况可能更加严重。因为斜着靠或趴在桌上,双乳正好处在挤压的支点上。有研究认为,如果乳房受硬硬的桌沿挤压近一个半小时,就能够干扰乳腺内部的正常代谢,时间长了自然会造成不良后果。

趴睡 应尽量少趴着睡觉,最好采取仰卧微向右倾的姿势,不然会严重压迫胸部,使乳房下垂,凹陷。

刘伟

别用香皂 清洗乳房

有的妇女怀孕时天天用清洁乳或香皂清洗乳房,她们认为乳头缝里有脏东西,会不利于今后的哺乳。这是不正确的,这样做轻者可能会影响乳房的美观,严重时可能造成乳头皴裂,宝宝出生后反而会影响哺乳。

女性在怀孕期间,皮脂腺的分泌增加,乳晕上的汗腺也随之肥大,乳头变得柔软,而汗腺与皮脂腺分泌物的增加也使皮肤表面酸化,导致角质层被软化。经常使用刺激性太强的乳液,会通过机械与化学作用洗去皮肤表面的角化层细胞,促使细胞分裂增生。如果经常不断去除这些角化层细胞,就会损坏皮肤表面的保护层,使表皮层肿胀,这种肿胀就是由于乳房局部过分干燥、粘腻及细胞脱落引起的。

长期不断地使用清洁乳液,容易碱化乳房局部皮肤,而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层,并要恢复其酸化环境,则需要花费一定时间。清洁乳液或香皂在不断地使皮肤表面碱化的同时,还促进皮肤上碱性菌丛增生,更使得乳房局部酸化变得困难。此外,不断地清洗还洗去了保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。

实际上用温开水清洗乳头就可以了,也可每天用热毛巾敷2-3次,辅以简单的按摩。如何清洗乳房,对于乳房保健是非常重要的。

安徽省池州市贵池区
妇幼保健院 王征桦

乙肝怎样才不传染给胎儿?

怀孕对于患有乙肝的孕妇来说多了一份担忧:怎么样才不会传染给孩子?许多患有乙肝的孕妈妈寄希望于医生,在孕晚期给予其注射乙肝免疫球蛋白或者剖宫产分娩以减少母婴传播,但是近期的研究证明,这两种方法都不能降低乙肝病毒(HBV)的母婴传播。那么,哪些措施才是有效的呢?

▲重视孕前检查。慢性HBV感染的妇女准备怀孕前最好做一个全面体检,并请感染科或者肝病专科医生评估,肝功能始终正常的可以怀孕,如异常则要先治疗,否则除了宫内感染率增高外,还可能使



孕妇发生为重型肝炎、肝功能损害致凝血功能异常、产后大出血等,危及母儿生命。

▲重视孕期随访。慢性HBV感染孕妇需要定期复查肝功能,有症状的随时复查没有症状的也建议1-2个月复查一次肝功能,以便及时发现问题及时处理。

▲重视母婴传播的预防。接种乙型肝炎疫苗是预防HBV感染最有效的措施,宝宝一般按“0、1、6个月”方案接种疫苗,对乙肝病毒HBV感染的孕妇与其宝宝还需及时注射乙肝免疫球蛋白。

▲重视宝宝的随访。由于宝宝宫内感染、围产期感染、疫苗接种都可以出现乙肝表面抗原HbsAg阳性,故随访适当的时间是7个月龄(第3针疫苗接种后1个月)至12个月龄。预防成功不需要特别处理,预防不成功需要再次全程接种,预防失败成为慢性感染者。

长沙市妇幼保健院VIP妇产中心
主任医师 蔡敏

万人瞩目的长寿秘方

一天两粒远疾病 活到百岁很轻松

辣木树是近年来新兴的一种滋补圣品,随着相关领导人带着“辣木”访问古巴而名声大噪。“万能植物”辣木深受古巴领导人的推崇,从而也使得中海内领导人近年来的养生必备品——“辣木”公诸于世,解密了领导人的长寿秘诀。

辣木富含高钙、高蛋白、高纤维、低脂肪,并且具有增强体力、免疫力,治疗贫血等功效。营养丰富全面,有着“医药百宝箱”,“世界三宝之一”,“生命的保护神”等美称。

据专家统计每粒辣木精品,富含36种自然抗炎体和46种抗氧化素;其功效是盐藻、蜂胶、硒的数百倍。

每天2粒辣木:1长期有失眠多梦,浑身无力,精神不振的患者服用3-5天就能睡眠好转,精力充沛;2白发掉发,服用1个月,明显看到白发变黑,长出新发;3视力下降,青光眼,白内障的患者服用1个月,明显感到视野开阔,视力恢复!4肠胃不好,便秘只需一星期就能二便正常;5前列腺问题,夫妻生活力不

从心,服用后肾功能显著提升,夫妻生活更加和谐!长期服用辣木精品,让困扰您多年的老慢病都离您远去!健康长寿,颐养天年!

适用人群:1需补充维生素和钙铁等矿物质的人群;2高血压,糖尿病,肥胖症,癌症和便秘等患者;3亚健康人群,需要提高免疫力,肾功能等;4长期使用电脑者。

国礼辣木感恩大回馈,每天只要3块3!

辣木在国内一经上市,就得到广大消费者的认可,公司为了让更多人体验到辣木的功效,特意拿出20000盒进行推广,一天只花3块3,每人限领1年量,每个家庭限4个名额!数量有限,赶紧抢购!



抢购热线:400-004-8820
0731-82096683
全国免费送货上门 货到付款