

缓解痛经办法多

很多女性朋友有过痛经的经历,每月月经来时下腹坠痛、头晕、腰酸、冒冷汗,恨不得变性为男儿。为了女性朋友能舒服度过经期,下列方法为缓和痛经提供帮助。

饮食均衡 大多女性省略正餐,而吃过量的甜食及咸食。虽然健康的饮食无法消除经痛,但对改善全身的健康状况却有神奇功效。一定要避免吃过甜或过咸的垃圾食物,它们会使你胀气及行动迟缓,要多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉,并尽量少量多餐。

补充矿物质 钙、钾及镁矿物质,也能帮助缓解经痛。有研究发现,服用钙质的女性较未服用者少经痛;镁也很重要,因为它帮助身体有效率地吸收钙。不妨在月经前夕及期间,增加钙及镁的摄取量。

避免咖啡因 咖啡、茶、可乐、巧克力中所含的咖啡因,能使神经紧张,可能促成月经期间

的不适。因此,应避免咖啡因;此外,咖啡所含的油脂也可能刺激小肠。

禁酒 假使你在月经期间容易出现水肿,则酒精将加重此问题。如果场合需要非喝不可,则限制在1-2杯酒之间。

勿使用利尿剂 许多女性认为利尿剂能减轻月经的肿胀不适,但利尿剂会将重要的矿物质连同水分排出体外;建议不妨减少摄取盐及酒精等会使水分滞留体内的物质。

保持温暖 保持身体暖和将加速血液循环,并松弛肌肉,尤其是痉挛及充血的骨盆部位,多喝热的药草茶或热柠檬汁,也可在腹部放置热敷垫或热水

瓶,一次数分钟。

泡矿物澡 在温水缸里加入1杯海盐及1杯碳酸氢钠;泡20分钟,有助于松弛肌肉及缓和经痛。

运动 尤其在月经来临前夕,走路或从事其它适度的运动,将使你在月经期间较舒服。

练习瑜伽操 瑜伽也有缓和疼痛的作用。如弯膝跪下,坐在脚跟,前额贴地,双臂靠着身体两侧伸直;保持这姿势,直到感到不舒服为止。

指压法 足部含有一些指压点,被认为与骨盆部位的气路相连;在脚踝双边的凹陷处,皆有指压点。轻轻地用拇指与其它指尖捏后,延着跟腱而上,直至小腿肌;右脚做完换左脚,各指压数分钟。

侯甲兰

外阴瘙痒不一定是阴道炎

今年49岁的李某,是江苏盐城一名普通农民,平时身体比较硬朗,对自身健康关注不多。近三年她老感外阴皮肤瘙痒,自觉不是什么大事,可能是阴道炎,就在门口小药店买点药膏涂,然后瘙痒稍能缓解,未予特殊检查。三个月前她发现尿道口一侧出现一指甲大小的溃疡,呈红色、不肿、压之不痛,自己用药膏涂后无明显好转,也未见愈合,李某还是没有在意。之后溃疡边缘变硬、变肿,上覆白色斑点,李某感到疼痛加剧,到当地小医院就诊,给予静脉输液抗炎10余天,肿胀有所消退,但疼痛无明显好转。随后她到当地医院取活检,病理结果显示外阴高分化鳞形细胞癌;这对李某及家人无异于晴天霹雳。

在当地医院的建议下,李某转至江苏省妇幼保健院就诊。专家最后对李某进行了广泛性外阴切除术和腹腔镜下双侧腹股沟淋巴结清扫术,术后加强护理,每日给予伤口换药、会阴护理,更换引流袋,抗炎补液等。李某现在恢复良好,没有明显并发症。

外阴恶性肿瘤约占女性全身恶性肿瘤1%,占女性生殖道恶性肿瘤3%-5%,多见于60岁以上的妇女,以鳞状细胞癌最多见。早期仅有外阴瘙痒、结节或赘生物,易被忽视或因治疗不当而延误病情。病理组织学检查是确诊外阴癌诊断的唯一方法。外阴癌的治疗以手术为主,晚期可辅以放射治疗以及化学药物综合治疗。

在此提醒,女性同胞要关注自身健康,有异常要及时到医院就诊,以免延误病情。

江苏省妇幼保健院
妇科 朱青

女性久坐

易患癌

一项新的研究发现,当女性休闲时,坐着的时间越多,患癌风险就越高,且特别容易患多发性骨髓瘤、乳腺癌和卵巢癌。

发表在最近出版的《癌症流行病学、癌症生物标记与癌症防治》期刊上的这项研究还发现,这种现象似乎只出现于女性,男性休闲时久坐,与癌症风险并没有关联。

已经有很多研究显示,进行有规律运动有助于预防癌症,但很少有研究探究坐在椅子上的时间长短与特殊癌症风险是否有关联。为了进行这项研究,美国研究人员收集了146000多名没有患癌症的男女资料,并与1992年到2009年间的18555多名男性癌症患者、12236多名女性癌症患者进行了比较,分析这些人休闲时花多少时间坐在椅子上。

研究结果显示,即使调整了运动、BMI(体重指数)及其他因素的影响,休闲时间久坐的女性,患癌症风险增加了约10%。久坐的女性更易患多发性骨髓瘤、浸润性乳腺癌和卵巢癌的风险。不过,久坐与男性患癌风险之间并没有关联。

研究人员指出,如果女性休闲时久坐,癌症发生的几率就会较高。美国癌症学会建议,如果想要预防癌症发生,平常最好尽量减少坐着的时间。

曹淑芬

看妇科疾病

先过心理关

40岁的王女士,一直住在乡下,思想较为传统,自己私处瘙痒也不敢随便和人说。前几天,实在痒得难受就上镇上的药店买了清洁洗液,可用了几天还是没一点效果,只好上医院向医生求助。

据调查发现,不少中年女性如王女士一样明明患有较为严重的妇科病,却因为害羞,过不了心理关而延误治疗。有关专家对此指出,女性面对妇科病的首要原则就是迈过“心理关”。

现在有相当部分的女性患有不同程度的妇科病,气温变化、经期卫生、分娩、流产、手术或外阴不洁等都可能成为病源,但是近半数的女性因羞于启齿或心理原因,闭口不谈

疾病,因此背上沉重的心理负担并忍受病痛。还有一些女士出现妇科病,就干脆自己买些药液或护理液来清洗,结果常弄巧成拙。因为女性的阴道是一个偏酸性的环境,有自洁功能,频繁使用妇科清洁消毒剂、消毒护垫等,会破坏阴道本身的微环境,使平衡失调,降低阴道的自我抗菌能力,霉菌会乘虚而入引发疾病。其实,在无特殊情况下,平时用清水清洗就行了。另外,注意勤剪指甲、勤洗浴,可大大减少霉菌的传播机会,最好能做到单独清洗内衣裤。

针对上述问题,专家提醒一旦有了妇科病的征兆,不要盲目自行买药和服药,应及时前往正规医院诊治。

郑卫生

原发性卵巢功能不全是怎么回事

编辑同志:

我的一位女朋友今年26岁,身体发育良好。但从青春期后月经逐渐减少,有时还会出现月经周期延长现象,2-3个月才来1次月经,婚后2年一直未孕。去医院检查诊断为原发性卵巢功能不全,这是怎么回事?

读者 张钰

张钰读者:

原发性卵巢功能不全是一种少见的妇女疾病,病因尚不十分清楚。10%-15%患者有家族史,反映该病具有一定的遗传倾向性。另外,原发性卵巢功

能不全的发生还可能与自身免疫反应有关。

主要临床特点为:①无论是身体的发育,还是第二性征的发育都处于正常状态,但自青春期形成了规律月经之后,逐渐出现月经过少或是功能性子宫出血等月经失调表现。②往往会在40岁前突然闭经,甚至是在妊娠后或停用激素类避孕药后月经便不再恢复。③提早闭经后可出现类似围绝经期综合症的症状,如潮热、盗汗等。④怀孕率低,且在怀孕后的流产率较高,容易造成继发性不孕。⑤盆腔超声检查正

常,妊娠试验阴性,促卵泡激素水平升高,雌二醇水平低下,血清催乳素正常,是诊断原发性卵巢功能不全的重要依据,最终确诊依靠染色体核型分析。

原发性卵巢功能不全特有治疗方法是透皮雌二醇加周期性孕激素疗法;即每天使用100微克的雌二醇透皮贴片,以提高血清雌二醇水平;每个月加服12天孕激素(醋酸甲羟孕酮片),以形成月经周期。此外,积极治疗合并存在的某些自身免疫性疾病。

陕西省宝鸡职业技术学院
副主任医师 韩咏霞