

■ 女性话题

“大姨妈”一来就感冒 或与气血不足有关

黄小姐很是烦恼:每次月经一来的时候,“感冒君”也接踵而来了,甚至在天气不冷的季节也经常难以“幸免”。后来去医院中医科看,医生根据她的情况,考虑她这个现象可能跟气血虚的体质有关,建议其先调理体质。

女性在经期的特殊生理时期,由于激素水平的变化,抵抗力下降,从中医的角度来说,月经期时经血下行,全身相对气血不足,气血虚则表卫不固,表卫不固则易受外邪入侵,如果不注意保暖,就很容易发生感冒。

对于这种感冒,如果单纯地因感冒而去治疗感冒的话,效果并不是太理想,到下一次月经来时,感冒可能还是会“卷土重来”。因此,对于这种“大姨妈”一来就感冒的女性,在治疗上除了祛风,还应益气养血,调理体质。并根据月经的量、色、质等情况辨证施药。此外,日常生活中也应注意调养。

饮食调理 女性气血不足时,可

以进食温补气血之品,如桂圆、核桃、枣、枸杞等。而对于一些生冷寒凉的食物,如白萝卜、绿豆、冬瓜、各类冷饮、冰镇的食物、生伴凉菜等则尽量少食。另外,还可以在经期前食用当归红枣黄精煮鸡蛋或阿胶瘦肉汤,经后喝点红糖姜茶。

注意保暖 生活中要注意做好保暖,尤其是要注意下身的保暖,注意给小腹、腰部及双脚做好保暖,春夏之交不要过早暴露双腿,尽量少穿短裙、低腰裤。

适当的运动 一般来说,气血不足的人都偏于安静不好动,当运动过多时容易让他们感到疲劳、胸闷、气短等,于是有些人就干脆选择不动了。其实,动则生阳,适当的体



育锻炼也能改善血液循环,改善体质。

经常按摩足部穴位 足部有很多的穴位和经络,经常按摩的话,可以疏通人体经脉,改善血液循环,调畅气血。足底的涌泉穴也是一个非常重要的穴位,经常按摩此穴,对于固护阳气也是大有益处的。

精神调养 人在过劳、情绪低落或其他负性情绪刺激过多时,也会影响阳气的运行。日常生活中注意作息要规律,同时,尽量要保持乐观、愉悦的心情,避免情绪波动太大。

广东省妇幼保健院博士 潘明沃

孕妈肚皮上 为何现“黑线”

编辑:

我怀孕后,发现肚皮上出现了一条日益明显的黑线,请问这条黑线是什么?怎么来的?生完孩子会不会消失?

读者 高琴

高读者:

这条“神秘”的黑线,就是“妊娠中线”。其实,每个人的身体都是左右两边对称发育,在身体中间出现的纹路就是“中线”。不论怀孕与否,每个人身上都有一条“中线”。在没有色素沉淀时,“中线”呈现淡白色,一旦体内激素发生变化,色素细胞受到刺激,就会导致色素沉淀,“中线”变黑。不光是怀孕期间,激素变化速度较快的青春期也会出现这种情况。

准妈妈在妊娠期“妊娠中线”变黑程度,与个人对激素的反应强弱度,以及皮肤张力有关,如果肚子短期内被撑得太大,皮肤猛然紧绷后引起发炎,组织越薄的地方或对激素反应较激烈的部位,就会囤积色素。

由于肤色偏黑的朋友,对色素细胞的反应比较敏感,因此每个怀孕妈妈出现妊娠中线的时间点都不一样。通常情况下,准妈妈会在腹部逐渐隆起的妊娠中后期才会陆续出现,在生产过后约6个月到1年内就逐渐消失。

广西南宁市人民医院
主任医师 李艳鸣

■ 妇科门诊

卵巢早衰 如同提前绝经

小芳是一个年轻的妈妈,一胎孩子已经两岁,想要二孩。但她近1年多来出现月经周期延长,经量少,甚至停经3个月,小芳走访了当地多位名医,吃了多次的“黄体酮”催经都没有来月经,当地医生遂给予中医治疗,仍未见效。

近几个月来,小芳觉得心烦气燥、潮热、爱出汗,有时候感觉皮肤有些蚂蚁爬感,皮肤感觉粗糙,性生活时阴道有疼痛及干涉感,还出现膝盖酸痛。28岁月经停潮,又有这么多不适的感觉,小芳很是害怕,以为出了大问题。她最后找到了厦门市妇幼保健院进行了诊治。接诊医师对小芳进行了一系列系统的检查,包括性激素检测、甲状腺功能检查、盆腔B超、染色体检查及一些常规检查。结果显示FSH88mIU/ml,E2(雌二醇)小于20pg/ml,盆腔B超提示子宫略小,双侧卵巢变实略小,提示小芳的卵巢功能进入了衰竭状态。若女性在40岁之前出现卵巢功能衰竭,提示卵巢早衰。

卵巢早衰如同提前绝经,指40岁之前达到卵巢功能衰竭,即类同绝经状态。绝经状态会出现许多相关症状:月经紊乱、潮热、多汗、睡眠障碍、疲倦、情绪障碍如易激动、烦躁、焦虑、紧张或情绪低落等。还会出现泌尿生殖道的症状,如阴道干涩、疼痛、性交痛、反复发作阴道炎、反复泌尿系统感染。重要的是会出现低骨量和骨质疏松,心血管系统疾病发生率增加。为此,提醒40岁之前出现月经紊乱的病人,当出现上述症状时,要及时就诊,及早治疗。

厦门市妇幼保健院妇保科 柯珣瑜

奶水多少

与乳房大小无关

小刘刚生完宝宝2个月,她很想坚持母乳喂养,但是奶水一直不够多,刚开始还勉强能够维持,随着宝宝一天天长大,奶水显得明显不足。下奶的汤她也喝了不少,但也不见效。看着自己不够饱满的胸部,她怀疑,奶水不够与乳房大小有关。

其实,乳房的大小跟奶水没有任何关系,乳房大小只是跟脂肪的含量有关系。乳房大不等于乳腺组

织多,更不等于生完小孩乳汁分泌就多。所以,胸部小的妈妈不用太过担心,胸小照样能有高产量。

乳腺组织由腺体、脂肪组织、纤维组织还有一些导管共同组成,这些是泌乳的关键,部分妈妈产后乳汁不足,可能是刺激不足的原因。建议哺乳妈妈注意乳头清洁和护理,让宝宝多吸吮,刺激乳汁分泌。

刘英



妇科私密
答 4

外阴长小疙瘩 可能是假性湿疣

长沙王女士咨询:这两年,每次天气炎热的时候,我的外阴就长出小疙瘩,有点红肿,还发痒。刚开始我不管它,很快就好了,但过几天又长了新的。为什么会这样?

湖南日报报业集团医疗保健科余丹医师回复:这种情况考虑女性假性湿疣可能性大。

女性假性湿疣是指发生于女性外生殖器部位易与尖锐湿疣混淆的一组皮肤黏膜的病变。确切病因不明,目前认为外阴局部环境异常如不注意外阴卫生、阴道分泌物增多、外阴局部潮湿滋生细菌导致炎症刺激等是诱发因素。

病变主要发生于两侧小阴唇内侧面,常表现为直径1-2毫米的群集丘疹,似鱼子状,触之可有颗粒感。部分患者其病变可呈

线状或者条带状分布,还有一些患者病变可表现为绒毛状突起或指状息肉等。大部分患者无自觉症状,少数可有轻度瘙痒,如同时伴发毛囊炎可表现为轻微红肿。

如果只是外阴长出小疙瘩,伴轻微红肿瘙痒,可以短期内自行痊愈,则很可能是“假性湿疣”。该病和尖锐湿疣不是同一种疾病,是没有传染性的。天气闷热的情况下,女士穿着紧身裤造成局部环境潮湿滋生细菌导致炎症,阴道分泌物增多刺激外阴部,为最常见的诱因。当诱因去除之后大多数可不药而愈,少数情况下症状持续存在或小疙瘩反复发作,还是建议到正规医院妇科做妇科检查,并取阴道分泌物检验,以便进一步治疗处理。

【微信有奖问答】

女性假性湿疣,大部分患者无自觉症状,少数可有____,如同时伴发毛囊炎可表现为轻微红肿。

【参与方式】通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号 dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品装一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678