

■ 女性话题

月经量少也是一种病态

小婧去年年底曾经做过人工流产，最近几个月发现月经量明显减少了，到医院妇科检查发现是卵巢雌激素分泌不足造成的。月经是女性朋友最亲密的朋友，每月如期而至，适时而止。正常月经的周期是21-35天，经期2-7天，经量5-80毫升均属于正常。月经量多了肯定不正常，大家对此非常重视。但月经量少于5毫升姐妹们却往往不怎么重视。

月经过少的病因很多，如卵巢雌激素分泌不足、无排卵或因手术创伤、炎症、粘连等因素均可导致子宫内膜对正常量的激素不反应。如果雌激素分泌少，子宫内膜增殖期长得就不够厚实，月经量就会减少，如果没有排卵，就没有孕激素的产生，也就没有孕激素的撤退，

子宫内膜剥脱的力度就不大，月经量自然也不多。至于说到手术创伤、炎症、粘连，就不得不说明现在我们日益增多的无痛人流术和药物流产术。人工流产可能会导致输卵管梗阻和宫腔粘连，这都可能会导致不孕。有文献报道，多次人工流产、刮宫所致的宫腔粘连发生率达25%-30%，已经成为月经量减少、继发不孕的主要原因。而药物流产有导致上行性感染的风险，血液本就是细菌很好的培养基，绝大部分药物流产出血时间长，也容易感染，进而导致输卵管梗阻和宫腔粘连。另外，患有子宫内膜结核的人也有可能因子宫内膜遭遇不同程度破坏而表现为月经稀少或闭经，临床表现还有不孕、下腹坠痛及发

热、盗汗、乏力、食欲减退、体重减轻等全身症状。

当姐妹们发现自己不明原因的月经量减少，千万别大意，应及时到医院检查治疗。平时要保证充足的睡眠，常言道：“女子以血为本，以肝为先天”，肝血不足月经量容易变少，导致皮肤粗糙、发暗、长斑和长痘痘。很多姐妹都想知道吃什么最养肝血，其实最养肝血的不是食物，而是睡眠。再一个就是不要身体过度劳累，调整好自己的心态，有些时候心理上的压力大也会导致月经异常。另外就是在来大姨妈之前可以多喝生姜红糖水，多吃含有铁和滋补性的食物，只有补充足够的铁质，才能有效预防发生缺铁性贫血。

国防科技大学医院主任技师 谭德安



指甲有棱线 女性要疏肝

指甲上出现棱线，从中医的角度说很可能是肝气郁结的征兆。通常女性的精神敏感而脆弱，极易导致肝气郁结，胸肋胀满、乳腺增生、甲状腺结节、月经紊乱、指甲上有棱线都是肝气郁结的表现。

预防肝气郁结要做到“暖、闲、乐”。暖，即是温阳气，少食寒凉，让自己暖起来，例如晨起喝一碗生姜水，可治疗抑郁症、脾胃虚寒等；闲，即注意休息时间，养肝血，让自己美起来。晚上不睡损杀阳气，早上不起封杀阳气。晚睡会引起人体免疫功能紊乱，轻则导致面色晦暗、月经紊乱，易于感冒、疲劳，重则引发心脑血管疾病以及肿瘤；乐，要做到疏肝气，让自己乐起来。运动可以改善心情，也可从饮食上改善，多吃全麦食品、黄花菜、百合、薄荷、生麦芽、莲子、佛手、金橘，喝玫瑰花茶。

北京中医药大学 贺娟

怀孕的可能性就更高。

基础体温在排卵日会下降一次，再从第二天开始上升。如果希望怀孕的话，排卵日前几天同房很重要，而非一定等到排卵日当天。但是反之，如果想避孕的话，目前还不能确切地说，只要避开排卵日前的几天就能成功避孕，因为一部分人月经不规律，原本每月固定不变地迎来自己排卵日的人就很少。

寻找排卵日可以通过观察阴道分泌物的多少和性状来判断，女性宫颈黏液的多少和性状在月经周期中不同阶段随激素的变化而不同。在月经前后，雌激素较低，宫颈黏液稠厚，量少，在月经中期接近排卵日的时候，雌激素水平升高，宫颈黏液的量增多，变得稀薄，透明，弹性增加，似蛋清状，可以较长拉丝，这个时期同房很容易受孕。

深圳市蛇口人民医院 范再英

排卵日前同房 更易受孕

一般认为，在排卵日同房最容易受孕，其实这是一种误解。排卵日前3天至排卵后一天更容易怀孕。这主要是与精子和卵子的寿命有关系。虽然精子几天内都能在女性体内存活，但是，卵子的寿命从排卵开始只有半天至1天的时间。正是因为这个原因，排卵前，精子已经在女性的体内等待着卵子，怀

鲫鱼萝卜丝 产后顺气开奶

剖腹产或全麻的产妇在手术后肠道要通气，否则不能轻易进食水；顺产的产妇因产后体质虚弱或有侧切伤口痛而缺乏活动，也容易腹胀便秘。鲫鱼富含优质蛋白、丰富的无机盐和不饱和脂肪酸，可以补虚益气，利于产后虚弱和伤口恢复以及促进乳汁分泌；白萝卜含膳食纤维和水分较多，还可以养胃顺气、改善胃肠蠕动功能。鲫鱼萝卜丝是推荐给产妇顺气开奶的一道佳肴。

原料：鲜活鲫鱼一条约300克，萝卜丝150克，姜丝10克，枸杞5克，火腿丝少许，香菜少许，盐少许。

制作方法：鲫鱼去净内脏、腹内黑膜和鳃，用开水快速冲一下，擦净鳞下的黑色表层膜，沥干。锅中留底油烧热，将鲫鱼两面稍微煎黄，加水，放萝卜丝、火腿丝和姜丝，中火烧开后去净浮沫，放入枸杞，15分钟后炖至汤色奶白，放少许盐调味。出锅前放一点香菜，可以去腥、解腻、提鲜、增色。

武汉市妇女儿童保健中心 王琛



妇科私密

答 44

微博读者李女士咨询：我朋友前段时间在医院查出感染了性病，除了配合治疗外，饮食上是不是辛辣刺激的和牛羊肉这些都不能吃？到底需不需要忌口呢？

北京地坛医院主任医师刘彦春回复：性病是指一组通过各种性接触、性行为传播的疾病，常见的包括梅毒、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹等。梅毒是由苍白螺旋体所引起的非淋菌性尿道炎最常见的是由衣原体感染引起的，尖锐湿疣是由HPV（人乳头瘤病毒）引起的，生殖器疱疹是由HSV（单纯疱疹病毒）引起的。由此可见，性病是由病毒、细菌等感染造成的，与饮食无关，在医院进行规范的治疗才是关键。

其次，如果生殖器部位有溃疡、增生、糜烂，也是病毒、细菌

患性病，需要忌口吗？

等感染所致，并不是因为吃了牛羊肉、海鲜等“发物”引起的皮肤过敏。所以忌口是没有根据的，反而得了疾病后更应该均衡饮食，合理补充蛋白质、维生素等来增强机体的抵抗力。当然，如果平时本身对某些食物过敏的话，这些过敏食物是需要避免的。

最后，在治疗期间，患者也不需要忌口。对于性病大多数是采用相应的方法抗病毒、抗菌治疗，或者是用物理方法、化学方法等祛除增生疣体，或者打干扰素等提高自身免疫力的药物。这些与日常的饮

食是不相冲突的，没有特别需要禁忌的食物。不过，对于感染HPV的女性来说，要戒烟，少吃冷饮，提高HPV的自我清除率，减少宫颈癌的隐患。

【微信有奖问答】

性病是由____等感染造成的，与饮食无关，在医院进行规范的治疗才是关键。

【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。本报每周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