

女性吹空调可能致不孕?

生殖专家支招应对宫寒

长沙的三伏天已开启“蒸煮煎炸”模式,为了防暑降温,人们无论是在家还是办公室,都喜欢贪图凉快,将风扇或空调口对着身体吹,恨不得怀里抱着冰镇西瓜再来个“葛优躺”。殊不知,女性如果长时间呆在空调房或低温的办公环境下,肩颈、背部、腰部以及关节易受到寒凉的侵袭,而子宫受寒就会形成宫寒。

宫寒简单来讲就是“胞宫寒冷”,并不是单一指“子宫寒冷”,也并不单指某一种症状,而是包括卵巢、输卵管等妇科生殖系统的多种问题,如月经周期延后,月经量少且色黑、有血块,也包括白带清稀量多,月经前或经期有小腹疼痛等,症状严重时甚至包括停经不行、宫寒严重者甚至会导致不孕。如何让女性远离宫寒,长沙市妇幼保健院生殖中心的专家有几个妙招帮助您:

在办公室备外套或披肩
比如有袖的小开衫,即使夏

季天天穿吊带衣服,也可以护住肩膀不受凉。穿着裙子时可用披肩护住腿部,尤其是膝盖。丝袜对怕冷的女子也是需要的,以防寒从脚下生。

别坐在空调下面 如果座位挪不开,就要准备一条小丝巾,别让风直吹颈部。若果坐在空调的前面,最好是面对空调,因为冷风从背后吹着你的背部、腰部,比迎面风对人体造成的伤害更大。

别在办公室午休 趴在桌上睡觉会无意中露出腰,而且睡眠时毛孔松懈,这样比较容易受寒邪所伤。且最好别一直呆在空调房,抽空去室外走走,让毛孔接触外界的自然气息,这样体内的寒气也可以散发出去。

不要坐“寒” 夏天不要坐有寒气的椅子,例如凉垫,地面、石面或铁面椅子,这些导热快、寒气重,寒邪会迅速击退身体的阳气直接攻击子宫。

如果受寒了,要怎么办

呢?可以尝试如下几种方法驱寒:

葱白生姜汤 材料是生姜7片,葱白2个,水煎10分钟即可,饮用1-2次就可以驱走寒气。

艾灸 艾灸治疗宫寒有几个非常有效的穴位:①关元穴,在肚脐下3寸的位置。艾灸关元穴可增强人体阳气,补虚益损。对阳气不足,身体虚弱怕冷等症状比较有效,具有培元固本、补益下焦的作用;②肚脐,又叫神阙穴,是人体任脉上的要穴。通过刺激或施药于神阙穴,便有调整阴阳平衡的功能;③气海穴,在肚脐下1.5寸的位置。艾灸气海穴,具有温阳益气,化湿理气的作用。每天坚持艾灸半个小时即可,灸后宜饮用温开水一杯。

此外,隔姜灸、隔姜督灸对祛除宫寒也有很好的疗效,需要的朋友可以尝试一下。

长沙市妇幼保健院生殖中心
贺凤娥

科室简介

长沙市妇幼保健院生殖医学中心是长沙市卫计委重点学科,2009年获得人工授精资质,目前是长沙市级医院唯一获准开展“试管婴儿”技术的公立医院,该中心聚集了一支技术精湛、医德高尚、治学严谨的医疗团队,且注重国内与国际交流,先后牵头成立了长沙市医学会与中西医结合学会生殖医学专业委员会;并与美国休斯顿生育研究所建立技术合作联盟,定期选派专家赴美进修学习。

该中心对男性少弱精子症、无精子症,女性卵巢早衰、多囊卵巢综合征、性发育不良、闭经、子宫内异位症、高泌乳素血症、输卵管阻塞等疾病所致的不孕,通过B超、内分泌激素测定等技术监测卵泡发育及确定排卵日期,适时进行“指导同房”、“人工授精”或“试管婴儿”助孕;针对患者的特点,制定个性化治疗方案。辅助生殖技术的临床妊娠率不断提高,据目前的临床数据表明,生殖中心“试管婴儿”技术的总临床妊娠率达到60%,处于国内先进水平。

科室咨询电话:0731-84196641。

医院地址:长沙市雨花区城南东路416号。

专家介绍

李建军,主任医师,长沙市妇幼保健院生殖医学中心主任,长沙市政协委员,卫计委妇幼健康研究会全国委员、湖南省生殖医学会委员,长沙市医学会及中西医结合生殖医学专业委员会主任委员。从事妇产科工作30多年,具备深厚的妇产科诊疗和手术操作功底,擅长治疗不孕不育,特别是妇科子宫内膜异位症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、卵巢畸胎瘤、子宫肌腺病合并不育、宫颈癌、子宫内膜癌等妇科疑难病症的诊治。



“黄脸婆”:或是身体缺铁了

许多女性到了一定年龄,脸色会越来越黄,不再像年轻时粉嫩娇嫩,变成名副其实的“黄脸婆”了。其实这也不一定是年龄的原因,很可能是身体“缺铁”了。缺铁性贫血是体内铁的储存不能满足正常红细胞生成需要而发生的贫血,是由于铁摄入量不足、吸收量减少、需要量增加、铁利用障碍或丢失过多所致,其最直观的表现就是“面黄肌瘦”。

3个症状测试是否患缺铁性贫血

1、指甲不光滑、反甲,有舌炎、口角破裂,毛发容易脱落,皮肤干燥;一运动就会心跳加快,出现严重贫血的女性可导致充血性心力衰竭,甚至可能会产生浮肿。

2、经常会有耳鸣的状况,头晕也频繁,运动容易气急、心悸、头

晕耳鸣,甚则晕厥;缺铁性贫血的女性还可能会出现闭经、月经不调、怕冷等状况。

3、面色不好,脸色苍白或者是蜡黄色、失眠多梦、容易乏力、食欲降低、腹胀腹泻,严重者吞咽困难。

红糖、红枣可助女性补血美颜

1、红枣枸杞木耳汤:黑木耳30克、枸杞15克、红枣5个,红糖50克,煎服,每日2次。经常服用,可有效祛除黑眼圈。

2、红枣菊花粥:红枣5-10枚、黑米100克、菊花15克,加清水适量煮粥,待粥煮至浓稠时,放入适量红糖。此方具有健脾补血、清肝明目之功效,常食用可使面部肤色红润,起到保健防病、驻颜美容的作用。



3、生姜红糖水:生姜15克,红糖适量,开水冲泡代茶饮之。能养颜,治疗风寒感冒,有效缓解血瘀型痛经。

湖南中医药大学 王小京

小刘做完妇科体检,其他都没事,只是报告上说她有个宫颈囊肿,她看到后愁眉苦脸。医生告诉她,宫颈囊肿完全没必要担心,大部分宫颈囊肿是生理性的。

在宫颈糜烂愈合过程中,新生的鳞状上皮覆盖宫颈腺管口,腺管周围的结缔组织增生或瘢痕形成压迫腺管,使腺管变窄甚至堵塞,腺体分泌物引流受阻、潴留形成大小不等的囊性肿物,这就形成了宫颈囊肿。大部分宫颈囊肿是生理性的,不要担心。它们可发生于生理性宫颈糜烂愈合时,并不是炎症的表现。检查时见宫颈表面突出少个或多个分散的小囊泡,半透明状、内含无色黏液、直径3-4毫米,偶尔可达1厘米。

对于一些合并了炎症成为病理性宫颈糜烂的患者,可以在治疗宫颈糜烂的同时处理宫颈囊肿。对于存在急性感染的患者则需要先进行消炎治疗。但若出现血性白带或同房后出血,则需要引起重视,及时去正规的医院接受诊断和治疗。

河南省中医院 赵鑫

宫颈囊肿合并炎症须治疗

经前乳房痛无大碍

很多女性在月经来之前会出现乳房痛,往往会以为是乳腺增生。其实,这种情况叫周期性乳房痛,并无大碍。

对乳房的周期性生理表现很多人不是很了解,加上乳腺癌发病率的增加,不少女性“谈癌色变”,把生理性的周期性乳房疼痛与所谓的乳腺增生等同起来,又把乳腺增生与乳腺癌联系起来。从心理因素上

来说,大大加剧了乳房疼痛的程度,使当事人到处求医问药,紧张焦虑。

乳房的周期性疼痛,是由乳房的周期性生理变化引起的。表现在来月经前的14天开始,乳房进入生理性的增生期,乳房表现胀、痛、坠等感觉,有的3-5天,有的10天左右,一般会随着月经的来临减轻或者消失。月经过后10天左右,又

开始进入下一周期的不适。这种不适的程度因人而异,直到绝经。

在此提醒女性朋友,如果乳房表现周期性的疼痛,月经前加重,月经后消失,这是正常的生理性改变,一般不必就医,也不必服药,更不必恐慌。周期性乳房痛不等于“病”。

山西省人民医院乳腺科主任医师
高润芳