

科门诊



糖尿病患者要防阴道炎

许多女性糖尿病患者很怕过夏天，因为炎热的盛夏易患阴道炎，而且还容易复发。以上所说的阴道炎俗称霉菌性阴道炎，可引起外阴瘙痒、阴道分泌物增多呈现白色或黄色块状物，严重者外阴局部烧灼样疼痛、黏膜溃破等。此病的祸首是念珠菌感染，白色念珠菌最常见。

导致阴道内念珠菌大量繁殖的诱因很多，除了肥胖、妊娠

以及近期使用抗生素、糖皮质激素或免疫抑制剂以外，糖尿病是很重要的因素。这是因为，糖尿病患者机体抵抗力低下，且尿里的葡萄糖为病原菌提供了生长的养分。如果血糖控制不良，再加上夏天炎热出汗多，外阴局部较为潮湿，就更容易发病。

所以，入夏后糖尿病女患者一定要做好防护工作：1、积极控制血糖。2、注意个人卫生，

选择吸水性及通透性好的内衣并经常更换。3、经期卫生用品要清洁。4、如厕后要从前向后擦拭。一旦出现外阴瘙痒、阴道分泌物增多应及时到医院就诊。

患上霉菌性阴道炎，一般需要采用抗真菌药物治疗7天以上。使用非处方药物后而症状无缓解，或症状于两个月内再次复发的患者均应到医院就诊。 博思

久吹空调 月经易紊乱

经常坐办公室的女性，尤其是年轻女性，如果长期处于空调的冷风下，会影响卵巢功能，使排卵发生障碍，导致月经失调，腹痛腹胀。这是因为，人体能够对温度进行自发调节，但这种自发调节不能迅速转换。因此，室内温度长时间过低，很容易导致腹痛和痛经发生。

为避免女性发生这种情况，一是要把温度恒定在26℃左右；二是开空调时，一般低处最冷，最怕冷的是腿和脚，所以女性在空调房里一定要穿袜子；三是空调开机3小时左右后，最好关一段时间，打开窗户，呼吸新鲜空气。 杨吉生

妊娠纹并非孕妇专利

热恋中的小强发现女友小丽腿部有一条一条的条纹，认为是妊娠纹，和小丽闹起了别扭，小丽非常委屈，硬拉着小强到医院检查，医生看后，给他们做了详细解释，才使小强解开了疑惑。

妇女怀孕后，子宫逐渐增大，腹部逐渐隆起，使皮肤弹性纤维组织断裂，形成妊娠纹。但妊娠纹并非孕妇专利，未孕妇女甚至男性也会出现类似妊娠的条纹。出现这种情况的原因与下列因素有关：一、青春期身体生长发育迅速，骨骼肌肉生长加快，使皮肤过度伸展，皮肤弹性纤维发生断裂，从而出现类似妊娠纹的皮肤条纹。二、肥胖妇女皮下脂肪堆积，引起皮肤扩张伸展，由于减肥，使皮下脂肪减少，使扩张伸展的皮肤皱缩，也会出现皮肤条纹。三、一些疾病如肾上腺皮质功能亢进、糖尿病也会使皮肤出现条纹，长期应用激素药物也会使皮肤出现条纹。

程怀孟



少女痛经 五招缓解

少女痛经在排除生殖器官器质性病变后，可以试试下面几项措施缓解。

稳定情绪

大脑紧张会降低人体对疼痛的忍受度。事实上，痛经是青春

期女孩的一种生理反应，大多数人只有轻度不适，凭着坚强意志是可以克服的。

保持头低臀高姿势 痛经时跪在床上，抬高臀部。保持这种头低臀高的姿势能改善子宫的后倾位置，方便经血外流，解除盆腔淤血，减轻疼痛和腰背不适症状。

适当吃点酸 经常痛经的女孩在月经前3-5天的饮食要以清淡、易消化为主，少吃生冷和辛辣食物，经期可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、醋等，有缓解疼痛的作用。

加热身体 痛经发作时，通过喝热水、多穿衣服、应用加热垫和热水袋，连续低度加热下腹部，起到扩张血管、加快血流、对抗子宫平滑肌收缩的作用，进而减轻疼痛。若在加热身体的同时口服止痛药，能将药物起效时间提前。另外，在月经来潮前1-2天，每天用热水泡脚1-

2次，可预防痛经。另外，喝一些热的红糖姜水也会收到良好效果。

适当锻炼 体育锻炼对于月经过少的女性来说，可促进子宫内膜脱落，有利于经期保健。对于痛经的人来说，运动可减轻心理压力，缓解子宫痉挛的程度，有利于痛经的康复。但必须注意缩短锻炼的时间，放慢速度，减少运动量，一般以不感到疲劳为宜。

长沙市中心医院 饶丽娟

孕妇宜喝赤豆汤

夏天喝绿豆汤既能清热解暑，又能补充水分，是多数人的选择。但医生指出，孕妇不宜。因为绿豆属阴，对于那些性冷脾弱的准妈妈来说，更应少喝。实在想喝的话，可在煮绿豆时加些红豆、大枣一起煮，以补气养血。其实，孕妇解暑最好喝红小豆(赤豆)汤，因为红小豆汤可以利尿，消除孕晚期的腿肿。同时要少放糖，以免产生妊娠高血糖症。

朱本浩



乳腺增生 多吃丝瓜

乳腺增生困扰无数女性，据调查，有70%-80%的女性有不同程度的乳腺增生。

防治乳腺增生，除了药物治疗以外，膳食调理也很重要。平时可多吃些具有行气通络、化淤散结功效的食物，如丝瓜、南瓜、茄子、橘饼、青皮、玫瑰花等。

女性尤其要多吃丝瓜，中医认为丝瓜是甘凉之品，入肺、肝两经，具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。

现代研究发现，丝瓜中含有一种干扰素诱生剂，可以在人体内催生干扰素，因此具有很好的抗癌作用。此外，丝瓜还含有丰富的能防止皮肤老化的B族维生素和有增白皮肤作用的维生素C，是不可多得的美容佳品。 何蒲

优生优育

胎教新招：与胎儿做“游戏”

大约在16周以后，孕妇就可以感到胎动。此时，孕妇可以多同胎儿接触——抚摸胎儿。

孕妇仰躺在床上，全身尽量放松，在腹部松弛的情况下来回抚摸胎儿，具体做法是用一个手指轻轻按一下再抬起。开始时，有的胎儿能立即作出反应，有的则要过一阵，甚至几天再做时才有反应。如果此时胎儿不高兴，他会用力挣脱或蹬腿反对，碰到这种情况，就应马上停止。过几天，胎儿对母亲的手法习惯了，母亲手一按压抚摸，胎儿就会主动迎去。到6、7个月，母亲已能分辨出胎儿的头和脊，就可以轻轻推着胎儿在子宫中“散步”了，胎儿如果“发脾气”，用力顿足，或者“撒娇”身体来回扭动时，母亲可以用爱抚的动作来安慰胎儿，而胎儿过一会也会以轻轻地蠕动来感谢母亲的关心的。这时，应配合轻松的乐曲。此外，还可以给5个月以后的胎儿光刺激，用手电贴紧肚皮一亮一灭照射，透过肚皮和子宫壁的微弱光亮，可使胎儿视觉获得一点信息，促使他眼球转动，并促进视觉神经发展。

生命的亲昵，也包括丈夫在内。做丈夫的可以用手轻抚妻子的腹部同宝宝细语，告诉宝宝这是父亲在抚摸，并同妻子交换感受，这样能使父亲更早地与未见面的小宝宝建立联系，加深全家人的感情。

如果能够和着轻快的乐曲同胎儿交谈，与胎儿“玩耍”，效果会更好，可以帮助胎儿发育得更好。需要注意的是，给胎儿做体操应该定时，比较理想的时间是在傍晚胎动频繁时，也可以在夜晚10点左右。但不可太晚，以免胎儿兴奋起来，手舞足蹈，使母亲久久不能入睡。每次的时间也不可过长，5-10分钟为宜。但有早期宫缩者不宜用这种办法。 陶诗秀



保健小贴士

女性穿内衣有禁忌

●忌在公共场合不加掩饰地整理内衣，女性如感到内衣穿着不舒服，应就近寻找卫生间，在卫生间内得体处理。有一个概念要明确，公共卫生间的功能不仅仅是解决人们“如厕”的问题，更有帮助人们处理隐秘行为的功能。

●忌在身份高的长者或上司面前整理内衣，这是举止轻浮的表现。

●忌在异性面前整理内衣，这是极不稳重的行为。如果确是无意识的则显示出的是你受教育程度较低，文化素养较差。

●忌在小辈面前整理内衣。在晚辈面前应起到良好作用，作为女人如果小孩都不尊重你了，这是最悲哀的。

●忌内衣外泄及疏忽个人服饰卫生，女性在与人交往中，随时要注意自己的内衣是否外泄，并应有良好的卫生习惯，每日要换洗内衣。

●忌穿透明性很强的衣服。

袁萍