

护

一直积极减肥,肚子却在发福? 女人“秘密花园”易遭灾 “护花”还得靠自己



2012年9月4日 星期一 编辑/刘玉锋 美编/高 原 校对/苏莹

人们常说女性有两座花园,看得到的花园是“脸”,另一座“秘密花园”则是卵巢,它在维持内分泌平衡、保持女性特征等方面扮演非常重要的角色。但卵巢很容易被疾病困扰,“灾害”常侵袭“秘密花园”。据资料表明,30岁左右的白领女性特别容易受到卵巢囊肿侵袭,但这些疾病往往被忽视。在日常生活中女人有哪些身体细节的变化值得警惕?怎样注意保护“秘密花园”?长沙安贞医院专家赵峥嵘主任给出了详细解答,并提醒大家,日常的“护花”细节关键靠自己坚持。



壹 一直坚持减肥,肚子却在发福?

32岁的刘放(化名)已经是4岁孩子的母亲,丈夫出差频繁,刘放忙着工作、照顾孩子,身心俱疲。不知道什么时候开始,她发现身体出现异常,月经不调是常事,不时还有痛经的现象。她一直坚持健身、减肥,却发现腹部却有发福的趋势。起初,她也没当回事,在最近的一次妇科体检中,才知道自己患上了卵巢囊肿。

赵医生提醒,现代人工作压力大,精神紧张、过度劳累,导致卵巢囊肿发病率显著增加。但卵巢囊肿常常被忽视,尤其是年轻的女性,常把卵巢囊肿与痛经混淆,延误了治疗时机。

贰 一年一次B超检查很有必要

卵巢是一个非常容易出现囊肿的器官。资料表明,有两到三成的囊肿患者为30岁左右的白领女性。由于卵巢是人体中较小的器官,深藏在盆腔内,早期的囊肿很难被发现,随着囊肿的增大,才逐渐会有感觉。赵医生提醒,女孩子进入青春期后,至少2年就要做一次B超检查,结婚后的女性更应每年进行一次妇科检查,及早发现病症。在日常生活中,我们也可以发现卵巢“病变”的蛛丝马迹。

- 开始痛经或者痛经持续加重。
- “大姨妈”以前总是如期到来,可最近变得没有规律,常常让你手忙脚乱、烦躁不安。
- 运动或者静坐后站起,会感到小腹有些疼痛。这是因为囊肿内的积液在重力作用使卵巢下垂,运动时就有一种坠痛。
- 明明在积极减肥,却不见纤腰出现,反而有小肚腩。有些人发现在减肥过程中,腹胀越来越严重,但这并不是肥胖或怀孕所造成的,而是患上了卵巢囊肿。也有一些女性因为体形丰满,很多时候未能察觉腹部胀大。
- 期待“好孕”,却总不能如愿。早有研究发现,卵巢囊肿是导致不孕症的一个病因,这与囊肿大小无直接关系。

叁

调整情绪、不宜久坐、腹式呼吸……

赵医生说,到目前为止,卵巢囊肿发病原因还不明确,但女性在日常生活中要注意5个细节,并一定要靠自己调整、坚持。

- 调整情绪。女性长期情绪抑郁不舒,直接影响乳房和卵巢,中医的肝经直接通过乳房和输卵管、卵巢,乳房和卵巢是相通的,长期肝气郁结势必直接影响卵巢功能。因此女性在工作 and 生活中,要善于调节心情,别让不良情绪伤了卵巢。
- 处在月经期和产后尤其要注意摄入营养,注意保暖,避免受寒,忌吃生冷刺激性食物,禁止剧烈体育运动及重体力劳动。
- 每天花30分钟的时间做腹式呼吸,腹壁肌肉的收缩对子宫、卵巢有按摩的效果。
- 不宜久“坐”。上班女性久坐加上缺乏运动,很容易导致气血循环障碍,影响盆腔健康。如果工作几乎离不开“坐”,最好每40分钟后休息10分钟。
- 不滥用激素类药物及滋补品,少吃高胆固醇饮食,并避免刺激性食物。女性多盆腔炎症病变,刺激类食物直接加重炎症,影响卵巢功能。

■整理/刘玉锋

长沙安贞妇产医院
CHANGSHA ANZHEN HOSPITAL

我行动 我健康 我快乐 为长沙女性健康加油!

健康不是一切,但没有健康就没有一切,女人更是因健康而美丽!第六届全民健康生活方式日,长沙安贞妇产医院将积极响应全民健康理念,坚持推行女性快乐健康模式,首创“绿色微创诊疗体系”,为全城女性提供便捷、愉悦、高效的医疗服务。



长沙安贞妇产医院
CHANGSHA ANZHEN HOSPITAL

健康热线 0731-82931666

长沙安贞妇产医院女性健康网
www.anzhenyy.com

地址:长沙市雨花亭田山中路612号 公交线路:2/旅2/7/102/103/107/137/116/123/145/146/602/703/803/912到安贞医院站(雨花亭)下