

■女性话题

呵护乳房免受伤

乳房是女性美丽的象征,是展示女性魅力的重要特征。爱美女性,千万别让乳房受了伤。

正确选择乳罩和内衣 目前市场上为了促销,乳罩和内衣的材质往往蕾丝和尼龙过多,这种材质的内衣和乳罩果然看起来挺括许多,但因为乳罩和内衣直接接触皮肤,容易引起皮肤敏感。特别是哺乳期妇女,甚至可能造成泌乳障碍形成乳腺炎。

养成正确的睡姿习惯 长期偏向一侧的睡眠姿势会增加女性乳房不对称的现象,不仅如此,肢体的不对称性活动也能影响乳房的血液循环,造成单侧乳房发育较快。另外,炎炎夏日,建议女性在夜间睡眠时不要戴乳罩,更切忌趴着睡觉。

减肥别减胸 女性如在乳房发育的阶段进行药物减肥,很容易造成内分泌紊乱,从而引起性激素分泌的失调,影响到乳房的发育。所以,切忌只顾瘦身不计乳房的健康。

莫常穿束身内衣 过分束身的内衣就像给乳房上刑,又勒又挤,久而久之造成乳房血运不畅和压迫性疼痛。乳痛症一般在月经前一周开始发生,表现为乳房胀痛,活动后会加剧、加重,而当月经来潮后就会逐渐消失。如果乳房检查并无肿块,只要放松身体、放松心情,多数情况下2-3年这种情况就能自行消失了。



合理有效地触摸乳房 乳房很娇气,既不能长久地不触摸它,也不能动作粗暴地对待它。当夜间睡觉前,适当进行抚摸,增加乳房血管的运行,使乳房保持富有弹性。但切忌用力过猛,造成其内小血管破裂形成血肿,在血液被吸收和破坏之后,就会形成囊肿。

蒋忠平

本版协办单位
长沙市妇幼保健院
湖南省长沙市雨花区城南东路416号
电话:0731-84136959
网址:www.cssfybjy.com/

剖宫产后 勤保健

剖宫产与正常分娩相比,产妇机体发生了明显的变化:子宫受伤,影响了正常收缩;手术中失血,使血中催产素含量降低,影响子宫复原;术后禁食,体虚活动少,致使子宫入盆延迟(正常15天),恶露持续时间延长;术中创伤,产妇精神疲惫,脑垂体分泌催乳素不足,影响乳汁正常分泌等。由此可见,剖宫产后需加强护理。

不宜平卧 手术后麻药作用消失,伤口疼痛,而平卧会使疼痛加剧,故应采取侧卧位,使身体和床成20-30度角,将被子或毛毯垫在背后,以减轻身体移动时对切口的震动和牵拉痛。

不宜静卧 术后知觉恢复后,应该进行肢体活动,24小时后应该练习翻身、坐起,并下床慢慢活动,这样能增强胃肠蠕动,早排气,还可预防肠粘连及血栓形成而引起其它部位的栓塞。

不宜过饱 剖宫产时肠道难免要受到刺激,胃肠功能被抑制,肠蠕动相对减慢,进食过多,肠内代谢物亦增多,在肠道滞留时间延长,这不仅会造成便秘,而且产生气体增多,腹压增高,不利于康复;且术后6小时内应禁食。

及时排便 剖宫产后,由于疼痛致使腹部不敢用力,大小便不能及时排泄,易造成尿液潴留和大便秘结,故术后产妇应按平时习惯及时大小便。

严防感冒 感冒咳嗽可影响伤口愈合,已患感冒的产妇应及时服药治疗。另外,要确保腹部切口及会阴部清洁,疼痛、发痒时不要搔抓,不要用不洁的物品擦洗等。

王庭巧

只需一针 避孕三年

长沙美女小丽最近很烦恼,她近几年没有要小孩的打算,可又第二次意外怀孕了,她知道人流很伤害身体。但是每次和丈夫在一起,不是忘记使用避孕工具,就是忘吃事后避孕药,对他们来说避孕真是一件麻烦事。小丽只好上医院向医生求解好方法,医生告诉她,有一种避孕针,只需一针便可以避孕三年,且可以在她人流手术后马上进行。了解透彻后小丽很是开心。

生活中,要想做到我生育我做主,不是件容易的事。如果避孕失败,我们只好选择人工流产。人工流产不可避免地对我们的身体及心理造成伤害。但是最新的一种避孕方法——单根皮下埋植避孕(简称皮埋),却取得了很好的避孕效果。

单根皮下埋植避孕法是通过在女性手臂内侧注入一支柔软的皮下避孕剂,就可轻松、安全、可靠的避孕三年,避孕效果可与结扎媲美,而且副作用少。皮埋避孕法可于人流术后立即放置,方便、省时,还不影响哺乳;因此还适合哺乳期的妈妈们。它既可避免宫内孕,也可避免宫外孕。如果想再次怀孕,同样很简单,只要取出皮埋剂后一个月就可怀孕。

只需一针,避孕三年,皮埋避孕法是我们年轻爱美女性又一时尚的避孕选择。它能让您享受到舒适安全的幸福生活,真正做到我生育,我做主(温馨提示:此法使用还需遵照医嘱)。

长沙市妇幼保健院妇女健康中心主任医师 周燕飞

盆腔积液不等于盆腔炎

在一次妇科检查中,黄女士的B超单提示盆腔少量积液,拿到报告后,她忐忑不安:盆腔积液是不是挺严重的,是不是就意味着患上盆腔炎了呢?会不会影响生育呢?

首先让我们来看看盆腔的解剖结构,子宫直肠窝处于盆腹腔的最低点。在正常情况下,盆腹腔内存在有少量的液体,它主要起着润滑脏器表面、减少脏器之间摩擦的作用,而且还有一定的防御功能。另外,在每个月的排卵期,卵泡破裂后卵泡液流到盆腹腔,这时行B超检查也会提示子宫直肠窝少量积液。

此外,月经期间少许经血逆流入腹腔,也可致少量的盆腔积液。

可见,少量的子宫直肠窝积液多为正常生理现象,不需对此过分担心,先看看B超的检查时间是否处于月经期或排卵期,必要时复查。一般生理性的盆腔积液都是可以自行吸收的,不必进行治疗。

但是,如果B超显示积液量较多、范围较大,且伴有单侧或双侧腹痛、腰骶部疼痛、腰酸下坠、胀痛等症状,就要警惕是否为盆腔炎了,应及时到医生就诊检查。

陈道滨

胖女孩月经为何姗姗来迟?

26岁的小李身高165厘米,体重82千克,虽然体型丰硕,但她倒也不觉得肥胖是个大问题,整天乐呵呵的。可她最近总是一幅愁眉苦脸的样子,原来她的月经3个月都没来了。起初以为结婚三年总算是怀上宝宝了,很是开心;结果不是怀孕,而是患上了多囊卵巢综合征,血糖也有轻度异常。

多囊卵巢综合征是一种生殖功能障碍与糖代谢异常并存的内分泌紊乱综合征。持续性无排卵、多卵泡不成熟、雄激素过多和胰岛素抵抗是其重要特征,是生育期妇女月经紊乱最常见的原因。具有月经紊乱、闭经、无排卵、多毛、肥胖、不孕和双侧卵巢增大呈囊性改变;因排卵障碍而致不孕则是多囊卵巢综合征的主要临床表现。现代研究表明,因为胖人的增多,发病有上升趋势。

医生告诉小李,减轻体重有助于改善内分泌状态、月经周期、排卵率及健康怀孕的可能性。即使是减轻5-10%的体重也可能达到减少30%腹部脂肪的效果,从而改善胰岛素抵抗、并恢复排卵。

听到这里,小李才长出一口气:为了自己和下一代的健康,减肥是必须的!

顺便提醒肥胖的姐妹们,肥胖不仅会导致多囊卵巢综合征和不育,也容易出现高血压、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征、关节炎,甚至肿瘤等疾病,一定要及时到医院就诊,早期治疗。

河南中医学院第一附属医院
副主任医师 岳新

前列腺患者来电就送

——☆前列腺康复仪 1000万产品免费送☆——

医药快讯:国家十二五重点攻关项目,由我国前列腺病研究中心与美国伯克利大学医学实验室合作,目前利用电子脉冲微波工程技术研制的前列腺新产品——【前列腺康复仪】近日临床获得成功,据悉,【前列腺康复仪】在美国进行了数十万人的大规模临床试验。

为了验证前列腺康复仪针对各种前列腺疾病的确切疗效,厂家特拿出1000万元产品,免费向全国万名前列腺患者进行发放,目的只有一个,就是通过前列腺患者的亲身验证,来反馈前列腺康复仪真实功效。

目前,免费发放活动已在全国各大城市火热展开,只要患者马上动手拨打**400-999-8905**报名登记,均可免费获赠1台市场零售价:898元的“美国前列腺仪器”一台。

据用过前列腺仪器的患者反馈:当天,小腹有温热舒胀感,丹田处起初胀满,直达会阴部,胀痛减轻,尿频减轻;**10天**,前列腺得到疏通,膀胱压力减轻,会阴肛门处胀满感消失,排尿变得更加顺畅,晨勃现象出现;**20天左右**,排尿量增加,尿液混浊,炎症减轻,男性生理反应更加敏感;**40天左右**,症状持续减轻,疗效得到

巩固,排毒更加彻底,前列腺得到修养,组织细胞自我修复加快,增生肥大组织回缩,尿路更加通畅;**再持续使用20-40天**,非生理退化性症状患者可康复,恢复甚至提高前列腺及男性正常功能。

由于此次免费发放疗效验证活动的数量有限,时间较短,还望广大前列腺患者抓紧时间领取,赠完为止,绝不多赠;感谢您的合作和理解!

适合免费领取的人群:前列腺炎、前列腺增生、前列腺肥大及其引起的尿频、尿急、尿痛、排尿困难、滴尿、尿等待、尿不尽、夜尿多、尿分叉、尿线细、尿无力、尿失禁、尿道口滴白、阴囊湿冷、会阴小腹坠胀、肛门坠胀、尿道痒痛以及阳痿、早泄等等均可以电话报名,免费获赠价值898元的美国前列腺仪器一台。

前列腺康复仪全国免费申领电话
400-999-8905 来电如遇忙线, 请多打几遍!

注:本次活动受“消费者保护协会”全程监督,如与承诺不符,愿承担相关法律责任。(前列腺导入液自理)。