

今日关注

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏

月经量减少莫大意



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

女性月经量的正常与否,关系到女性生殖系统的健康。当女性月经量减少时,一定要引起注意,切不可大意。

丽丽今年22岁,从7个月前开始,她的月经量开始减少。丽丽并不在意,认为只要按月正常来月经就是正常,经量少点也无大碍。可最近两个月,她先是出现月经一天结束,然后就出现了闭经。才刚22岁怎么就出现闭经了?丽丽不敢大意了,来到了医院。医生详细了解情况后问丽丽:“为什么不及时来医院检查治疗?”丽丽说:

“我以为不会有什么大事,就没有放到心上。”医生摇摇头无奈地说:“出现闭经再来治疗,需要经过很长一段时间的调理,月经才能恢复正常。”

月经周期基本正常,经量明显减少,或者经期一两天就结束或者点滴可净,被称为月经量减少。病情严重时,可能发展为闭经,甚至会引起不孕。“月经量减少的初期,只要患者细心一点是能够发现的,如果能及时、对症治疗,很快就可恢复正常。”市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁

鸿说,“可惜有些患者太大意,明明自己月经不正常,就是不来就医,直至闭经或不孕才慌了手脚。这样不仅治疗起来麻烦,也给自己和家庭带来了沉重的思想负担。”

从中医角度来说,月经量减少与肾虚、气血不足、肝瘀气滞、痰湿阻滞、脾虚等有关。除此之外,环境因素的改变也会引起月经量减少,如长期精神紧张、过度疲劳、节食过度、饮食过于肥腻等。如已经形成规律的月经周期,或出血量也较稳定,但遇上情绪紧张、心理压力加大时,都有可能引起内分泌的暂时性紊乱,体内雌激素分泌减少,使月经量减少。过于肥胖或过于消瘦,都有可能引起月经量减少。如果月经量减少或闭经,则会令体内雌激素水平降低,导致子宫内膜变薄,卵巢功能低下,直接影响女性日后受孕。初期发现有月经量减少的患者,可服用乌鸡白凤丸、逍遥丸,月经期间服用益母草膏。这些药具有滋补肝肾、活血、化淤等功效,对女性月经不调也有一定效果。

如果是月经初潮不久的女性,体内的雌激素水平还没有达到平衡状态,月经量不会太多,这属于正常现象,但如果长时间月经量稀少则要引起注意。刚做过人流手术的女性,也会出现月经量减少的情况。如果没有采取避孕措施的孕龄妇女,突然月经量减少,也有可能是宫外孕。

总之上述这些情况,要引起女性的注意。

此外,女性在月经期要注意保暖,严禁涉冷水、吃冷饮,以免引起凝滞气血,平时要保持心情愉快,不要压抑自己的情绪。

专家忠告

久坐不动可能导致4大健康问题



午休时你可能会去健身,回家后也跑跑步,但是,如果你大部分的时间坐着,不但使你的颈背部疲劳,还会增加患高血压的风险,也会使新陈代谢减慢,体重增加。

问题一:腰围和体重

很多人误以为“不动”就是“不运动”,但是,如果有人每天健身30~40分钟,还散步,而其他的时间都是坐着,那么他仍然过的是一种“不动的生活”。随之而来的是久坐的人都会发现自己的腰围越来越大,体重越来越重。

问题二:糖尿病和高血压

实验发现,有些物质只在肌肉运动时产生,它们对消化脂肪和糖类发挥着关键作用,当你坐下来,一些重要的新陈代谢也就减缓下来。“最终这可能导致糖尿病等疾病,”英国拉夫堡大学运动心理学教授比德尔说,“每隔半小时就起来站一站的人不太可能有这种问题。”

问题三:脊椎和肌肉

人类的脊椎不适合长时间坐着,这样会对体姿、呼吸和消化造成严重的影响。健康人的脊椎自然呈S形。若坐姿造成脊椎下部呈C形,用来支撑身体背部和腹部的肌肉就会失去原有的作用。随着时间的推移,这样的姿势会让肌肉退化而无法有效地支持脊椎,出现背部疼痛。

问题四:呼吸和消化

坐着的时候,身体要更努力地来呼吸,呼吸也会受到影响;坐着还会压迫腹部,引起消化不良。当你坐着的时候,腹部肌肉没有运动,腹部也会失去活力。

专家建议:

站起来接电话。运动专家说,最好的运动其实很简单:站起来。虽然站立仅消耗几卡路里的热量,但是每天只要坚持足够的时间,它就会给你带来惊喜。接电话时站起来两脚交替承担身体的重量,也会燃烧卡路里。

站起来冲杯咖啡。这样可以避免肌肉长期不动。和经常走动的人相比,每天坐在办公室桌前和沙发上的人更容易产生与体重相关的健康问题。(健康)

身边提示

胃溃疡的最佳吃药时间



抗酸类药物:有单方和复方的如胃舒平、氢氧化铝、乐得胃等,这类药物主要中和胃酸及十二指肠酸度,因此服药时间宜在饭前半小时或饭后1至2小时。

抗胆碱类药:如颠茄浸膏片、普鲁本新、阿托品等,这类药物主要是减少胃酸分泌,解除平滑肌痉挛,延长胃的排空时间,因此服药在饭前15分钟~30分钟最好。

胃黏膜保护剂:如胶体铋剂(枸橼酸铋钾)、硫糖铝、生胃酮等,这类药物主要是保护胃黏膜,使其免受胃酸和胃蛋白酶的刺激,从而促进溃疡的愈合,故在饭前半小时和睡前半小时服药最佳。

抗胃泌素药物:如丙谷安,它的主要作用是对胃泌素有竞争性阻断作用,最好在饭前15~30分钟服用。

促进胃排空药物:胃复安、止呕灵等均能促进胃排空,故可缩短胃酸和胃蛋白酶与溃疡的接触时间,减少胆汁反流,防止胆汁对胃黏膜损害,减少食物对胃窦部的刺激,并有助于溃疡愈合。因此在饭前半小时服药最佳。(富佳)

过分“秋冻”易引病上身

寒露过后,气温逐渐下降,寒意悄然袭来,但不少人出门依然一副夏天打扮。专家说,所谓的“春捂秋冻”并非适合所有人,过分的“秋冻”则容易让疾病上身。

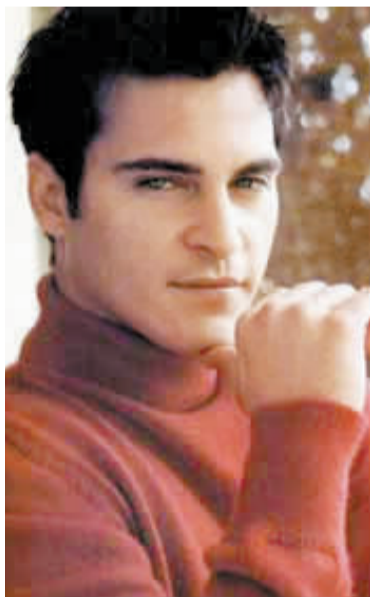
晨练老人老慢支发作

据悉,最近我市一些医院的呼吸科门诊有一半的病人都慢性呼吸系统疾病复发,比如慢阻肺、老慢支、哮喘等,每天都能接诊数十例。这些病例中老人占据多数,专家分析,他们都有晨练的习惯,太阳没出来就急着出门了,有的是没及时增添衣服,而导致慢性病发作。

专家建议,老年朋友应注意保暖,要等太阳升起后再去锻炼,使血管逐渐适应气温刺激,如有不适,及时到正规医院就诊。较低的气温对老年人是种很强的不良刺激,会诱发慢性支气管炎、心脑血管病等老年性疾病。

青壮年受凉小心诱发肺炎

35岁的刘先生看上去身体比较结实,最近却意外查出患上了肺炎。原来前几天放假,他和几个朋友聚餐喝



了不少酒,酒精作用后他觉得热就开始脱衣服,晚上打了半夜的麻将,第二天凌晨回家后倒头大睡。醒来的时候,刘先生感觉发高烧,心想自己身体一直不错,应该能扛得住,谁知道过了几天,仍然不能缓解不适症状,到医院一检查,已经发展到了肺炎。

某医院专家说,他们最近接诊了好几例这样的年轻肺炎患者,都是贪凉所致。专家提醒市民,最近早晚温差较大,体质虚弱者要注意保暖,多吃些润肺水果预防秋燥,适当增减衣服。(温秋)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838