

## 【百名女性倾情讲述】

## 小腹胀痛 扰乱了我的幸福生活

## ——导航微电极 祛除囊肿 保障生育功能

由洛阳日报报业集团健康俱乐部与洛阳市武警医院联合主办的“百名女性倾情讲述”活动正在进行中,并同时在本报推出“百名女性倾情讲述”栏目。我们希望通过这个栏目,见证百名女性朋友从病魔缠绕到顽强战胜病魔的特殊经历,让广大读者在“聆听”她们的讲述时,共同体味其中的酸甜苦辣……

讲述者:黄女士  
年龄:27岁  
职业:超市收银员  
时间:1月11日  
地点:西工区某小区  
采写:子瑜

黄女士是我市某大型超市的收银员,和老公于去年5月组建了一个温馨的小家庭。婚后,老公仍像谈恋爱时那样体贴,日子过得甜甜蜜蜜,让身边的人羡慕不已。

## 月经紊乱 小便频频 生活乱了套

近半年,黄女士发现自己的肚子大起来了,月经也迟迟不来,老

公刚开始以为是老婆怀孕了,高兴不已,谁知只是月经推迟了一个多星期。除此之外,黄女士还经常感到腹部胀痛,由于不影响精神和食欲,夫妻俩也就没太在意。

随着时间的推移,黄女士的肚子越来越胀,也越来越大,而且开始有尿频的症状,“基本上十来分钟就要上次厕所,我都不敢喝水,可是喝水少又会便秘,感觉生活都乱了套”。她很奇怪为什么一直很规律的月经怎么会紊乱,又怎么总是小便频频呢?

## 公交车上 尴尬不已

有一次黄女士与朋友出去逛街,两人手里大包小包地提着上公交车,肚子隆起的黄女士动作显得十分笨拙。刚在车上站稳,竟有两个人同时起身,给她让座,黄女士笑着说谢谢,但却没有坐。正在黄女士困惑的时候,一位热心的女乘客笑着说:“怀孕了最好不要长时间逛街,提这么多东西对身体不好的。”原来,大家把她当成孕妇了,这让黄女士尴尬不已,回家便委屈地把事情告诉了老公。两人这才重视起来,次日便到洛阳武警医院咨询医生。

## 导航微电极 祛除囊肿 保障生育功能

当日,为其接诊的是洛阳武警医院妇科门诊副主任杨宝霞,经过详细的询问月经史以及细致的B超检查,黄女士被确诊患了卵巢囊肿。

黄女士和老公都没想到会这么严重,夫妻俩一直还没有要孩子,害怕会影响到生育,便急忙询问要治好这个病是不是也会把卵巢摘掉。杨主任解释说:卵巢囊肿的治疗方法很多,我院的微创技术治疗卵巢囊肿已经成熟,如“导航微电极”技术,它运用声像、影像三维扫描功能的导航仪,将盆腔内卵巢及囊肿部位立体定位,在计算机的监控下定量吸出囊内积液。通过电离作用,抑制囊肿病灶组织核活性,使囊壁上皮组织失活,达到治愈囊肿的目的,避免了传统手术易引起的盆腔粘连,具有安全、准确、恢复快、摧毁卵巢囊肿、保留卵巢、保障生育功能等优点。

听了杨主任的耐心的分析,夫妻俩才放心,随即向杨主任约了治疗时间。下午,黄女士在老公的陪同下来到洛阳武警医院微创妇产中心接受了导航微电极微创手术,整个过程只花了半小时,囊肿就被成功法除了。术后观察无任何异常,黄女士便回家休养了。一个月后来院复查,黄女士卵巢恢复良好,杨主任告诉她下个月就可以受孕了。

杨主任提醒广大女性,卵巢因

素引起的不孕约占不孕症的15%~25%,卵巢囊肿不仅会引起育龄妇女的不孕、炎症等并发症,还可造成怀孕早期流产。因此女性朋友要定期做体检,一旦发现身体不适及时就医,以免影响最佳治疗时机。

## 与国际接轨的洛阳武警医院妇产科

洛阳武警医院妇产科作为医院的重点科室,拥有全国各地的医疗技术专业及高级职称的军地医疗人才,组成了一支由专家、教授领衔的医疗团队,专业实力臻于业界。它率先在洛阳开展“超导消融刀”治疗子宫肌瘤、“导航微电极”治疗卵巢囊肿、“海极刀”治疗宫颈疾病、超导可视微管取胚等一系列微创手术,其微创、无痛、人性化的疗法深受广大患者好评。温馨产科开展顺产、无痛分娩、导乐分娩、新式剖宫产、新生儿泳疗、温馨病房。

## 洛阳武警医院 医保、新农合定点医院

专家预约:65221999  
65225959  
(节假日照常应诊)  
QQ医生:971408950  
网址:www.lywjhp.com  
院址:洛阳市九都路17号  
(九都路与玻璃厂路交叉口向西100米)

## 健康提醒

## 保护心脏有窍门

提及心脏保护,你可能知道一些知识,如降低胆固醇、吃三文鱼等。而美国《健康》杂志最新报道指出,还有一些建议或许你不知道,比如,不要错过约会,注意孕期等。有趣吗?看看下面的最新护心方法吧。

## 饮食要清淡

你不知道:美国心脏协会发言人妮卡·戈登伯格博士表示,不仅仅是尽量少吃动物脂肪和油炸食物,血糖也至关重要。血糖一旦过高,身体就会释放更多的胰岛素,从而将糖转化成能量。胰岛素过高则会增加甘油三酯水平,导致血管炎症,增加动脉硬化危险。

应该做到:美国国家心肺液研究所专家纳克拉·库克博士表示,应该多吃富含纤维的各种水果和蔬菜及全谷食物。导致血糖和胰岛素水平猛增的糖果、精制类食物尽量少吃。



## 锻炼有益

你不知道:专家表示,锻炼没必要过于疯狂。每次锻炼30分钟,每周5次,就可以提高体内好胆固醇水平,使心脏病和中风的危险降低35%~50%。你可以把30分钟锻炼分成3个10分钟的间歇式锻炼。

应该做到:凡是能让你轻度气喘的活动,都可以经常进行。快步走、游泳、铲雪等都是很好的运动。

## 家族史很重要

你不知道:自己孕期出现的一些情况或病症都可能对以后的心脏健康有影响。比如孕期有些女性患有妊娠糖尿病、先兆子痫或者妊娠高血压,这些都会导致日后甘油三酯上升和胰岛素抵抗,进而使血管更容易形成血栓,增加心脏病风险。

应该做到:除了父母及祖父母的病史之外,自己孕期的相关疾病也应告知心脏科大夫。

## 减轻压力

你不知道:经常处于压抑状态中,血糖和胰岛素水平会升高,进而导致腹部脂肪堆积,体重增加,甘油三酯升高,血管更易堵塞,心脏病危险增大。

应该做到:减轻压力,练习瑜伽、多和朋友约会、旅游等都是很好的减压方式。(耿健)

## 爱美女性冬季养生五大禁忌

中医预防疾病的重点就是养生,养生的目的是增强人体的抗病能力。但无论哪一种养生之道,都必须“和于阴阳,调于四时”,也就是要与外环境的节律同步。对于女性来说,由于独特的生理结构与生活方式,在冬天,更要遵循大自然的规律,以藏为主,不做虚寒的冰美人。事实上,许多“要风度不要温度”的女性在冬天里经常有手足冰冷的感觉。所以,冬天女性更要注意应季的保养,有时候也许只是在日常生活中稍微多加注意,就可以改善体质。

## 1.美丽“冻”人有害健康

许多爱美的女同胞即使冬天里也喜欢穿短裙

或短裤,或因为怕显得身材臃肿,只是穿上薄薄的一层衣服,以保持其体态风度。但如果从中医养生学的角度来看,冬天“藏”为主,身体肌肤要避免暴露在外。虽然爱美是年轻女性的天性,但即使爱美,也不应以牺牲健康为代价。

## 2.不要在冬天减肥

爱美的女孩子们,一年四季都想减肥。事实上,无论是节食、运动或者药物利尿的减肥方法,都是在短时间内消耗大量的热量而减肥。这在中医属于“泄”的范畴,不适于在冬天里进行。在自然界,小熊都懂得要在冬天时吃得胖胖的,以顺利过冬。所谓适者生存,生物自有适应自然的生存方式,难道人类反而不能做到吗?

## 3.尽量不要熬夜

冬天里黑夜时间长,白天时间短。人们也应顺应自然,增加睡眠时间,方可补养元阴元阳。事实上,冬天熬夜的伤害比平常更大,最好尽量不要晚睡。

冬季讲究“闭藏”,讲究“去寒就温”。

## 4.避免“冷”健身

冬泳、冷水浴,听起来似乎很健康。但从中医的角度看,其实并不适合女性。现代多数女性因为工作生活节奏快、压力大、不规律,体质以偏虚为主,冬泳尤其不适合。事实上,无论是冬泳或是洗冷水澡,看似一种锻炼身体方式,其实身体要耗费很多的阳气去抵御寒冷,对本来就体质偏虚的女性来

说尤为不宜。如果长期采取“冷”健身的方式,甚至还容易引起一些内科、妇科疾病,所以说“去寒就温”是冬季养生的不二法则。

## 5.不要做出汗太多的运动

运动有益身体,但如果从养生的角度看,在冬天里不要做太过激烈、出汗太多的运动。中医认为,汗液属于“津液”范畴,剧烈运动后,毛孔开张,阳气随汗液外泄,易造成“气津两伤”的格局。冬季以“封藏”为本,是需要“保存实力”的季节,阳气外泄,津液损伤,容易出现疲乏、感冒、头晕、手足冰凉的症状。

而至于适宜运动量的限定,应根据每个人的具体情况而定,经常运动的人也许打半天羽毛球都没出汗,而很少运动的人稍稍活动就全身是汗了。(杨静)

