

【百名女性倾情讲述】

# 拿什么拯救你 我的妈妈

由洛阳日报报业集团健康俱乐部与洛阳武警医院联合主办的“百名女性倾情讲述”活动正式开始，并同时在本版推出“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”她们的讲述中，共同体味其中的酸甜苦辣……

**讲述者：丁女士**  
**年龄：27岁**  
**职业：某公司业务员**  
**时间：2011年1月14日**  
**地点：西工区某小区**  
**采写：于瑜**

丁女士是独生女，自从三年前出嫁后，家里就剩下父母两人。母亲是个乐观的人，非常喜欢唱歌，经常跟小区的几个姐们儿练嗓子；父亲性格较为内向，喜欢看报，二老日子过得和和美、开开心心。

## 乐观妈妈 脾气突变

前几个月，父亲给丁女士打来电话说丁女士的母亲最近心情很不好，经常乱发脾气，让丁女士回

去住两天，多跟母亲说说话，也许会好点。

当天下午下班后，丁女士便往娘家赶，刚到家门口就听见母亲在发脾气，“你这老头子是怎么搞的？刚刚跟你你说记得买报纸，你又忘记买！还有，你买的什么菜啊？都告诉你别买这个你还买……”丁女士一听就知道母亲又发脾气了，进门一看，老爸在旁边不吭声，任凭母亲发泄。

见丁女士回来，妈妈还“委屈”地告状。看到母亲的样子，丁女士哭笑不得，突然瞅见老爸一直在旁边使眼色，丁女士心领神会地劝着妈妈，又假装唠叨老爸，这才把妈妈哄给开心。

丁女士说，妈妈本是个开朗乐观的人，可那段时间却经常情绪急躁、喜怒无常，大家都以为是更年期的缘故，谁也没在意。

## 心情烦躁 皆因外阴白斑

夜里，丁女士发现母亲翻来覆去、唉声叹气的，就问母亲怎么了。母亲告诉她最近下身总是痒，晚上都没法睡觉，一多半时间都用在抓痒上了，有的地方都抓破了。问她有多久了，她说快半年了，刚开始不怎么严重，现在越来越痒了。

听了母亲的话，丁女士开始留意母亲，她发现自己的到来，并没有使母亲的脾气有所好转，并且接连几天夜里母亲都不住地抓痒。母亲的苦恼让丁女士很是担心，她觉

得这样下去不是办法，便趁着周末休息带母亲到洛阳武警医院咨询医生。

当日，为其母亲接诊的是洛阳武警医院妇科门诊副主任卢中慧，卢主任在听完丁妈妈的讲述后，为其做了详细的检查，检查中发现了妈妈的外阴变白、皲裂、红肿，有的地方还有裂口现象。在取得活检结果后，卢主任确诊丁妈妈患了混合型外阴白斑。

## 聚焦超声系统 让妈妈重获往日快乐

卢主任介绍，外阴白斑是一种非常顽固的妇科疾病，主要症状是瘙痒，病情严重的会出现外阴变白、增厚、萎缩、皲裂等，随着瘙痒加深，抓痕增多，会使外阴皮肤严重受损，从而影响夫妻生活。传统的治疗方法很难根除疾病，长时间经受折磨的患者多会显得焦躁不安、敏感、焦虑，给家庭生活带来巨大的影响。由于丁妈妈的外阴部分表皮已经溃烂、开裂，卢主任建议其尽快使用聚焦超声系统治疗外阴白斑，这是目前治疗外阴白斑的新技术，具有不开刀、不住院、由内而外治好外阴白斑的疗效。

当天下午，丁妈妈在女儿的陪同下来到妇科微创中心接受聚焦超声系统微循环治疗，该系统利用光热效应的辐射，通过局部的循环扫描，使血管床扩张，血液循环加

快，促进药物快速吸收。不到10分钟，治疗顺利结束。

上周，丁女士给卢主任打电话致谢，并说妈妈最近心情很好，也不乱发脾气了，虽然这几天比较冷，但妈妈还像半年前一样，和小区的阿姨们一起唱戏。

## 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人员和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；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、人性化的疗法深受患者好评。温馨产科有顺产、无痛分娩、导乐分娩、新式剖宫产、新生儿泳疗、温馨病房等。

## 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

## 大病将至的六大前兆



三位来自美国佐治亚州的医学博士最近出版了《你身体的红灯发出警报》的修订本，介绍身体生病之前会出现哪些前兆。其中六种转瞬即逝的症状，需要格外注意，否则会有生命危险。

第一，胳膊、腿麻木、刺痛，精神紊乱、晕眩，说话打颤、语无伦次。尤其是面部或者身体一侧出现上述情况，就可能是中风，也就是脑卒中的前兆，预示向大脑供血的动脉堵塞或者破裂。如果是大动脉出问题，大脑中很大一部分就会受到影响，进而导致半身麻痹，同时失去讲话等功能。如果是小血管出问题，胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立刻就医。一般说来，血栓发生三小时内是治疗的最佳时机。

第二，胸部疼痛或不适，胳膊、两颧、颈部疼痛，突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短。这是心脏病发作的前兆。另外，有些病人会出现“无痛”心脏病，其最关键的前兆是：突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。如果身体出现上述某些症状，要第一时间打120急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油，以防心脏病发作时心肌受到损伤。

第三，腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳嗽。这些是危险的腿部血栓形成前兆，久坐之后最易发生，手术之后长时间卧床，也会出现这种症状。人人都可能得这种病，坐卧时间久了，血液淤积在腿部，腿部出现血栓，小腿肚子肿胀，此时如果突然出现胸痛或者气短，说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部。那可是万分危险，要立刻去医院。

第四，尿血但无痛感。如果发现尿中有血，即便没有痛感也要去医院。尿血的常见原因有肾结石、膀胱或者前列腺感染。严重的可能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变，当病灶很小，也就是能治的时候，病人通常是没有痛感的。因此，发现尿血就要尽早就医。

第五，哮喘不好也不坏。哮喘发作时往往伴随喘息或者呼吸困难。如果症状不消退，也不恶化，就应该去看急诊。如果哮喘发作不治疗，有可能出现严重的胸肌疲劳，甚至导致死亡。

第六，抑郁和自杀念头。有些人抑郁的时候不寻求帮助，因为他们怕别人认为他们精神不正常。实际上，他们大脑中的化学物质已经失去平衡，这也是一种疾病。抑郁症有悲伤、疲劳、冷漠、焦虑、睡眠习惯改变、没有食欲等症状，出现这些症状，需要尽早重视并进行相应治疗。（小健）

# 男人真正需要的七大补药

## 1 硼——男性的前列腺之宝

国外研究发现，硼的摄入量大的男性，患前列腺癌的概率比摄入量小的男性低65%。这说明摄入适量的硼可以有效减少前列腺癌的发生。

服用量：硼广泛存在于水果和果仁中。美国药物研究协会发现，每天服用3毫克的硼最为合适。其他富含硼元素的食物包括葡萄、干果、鳄梨。

## 2 叶酸——让男性远离老年痴呆

瑞典的研究者发现，半胱氨酸增高可以增加老年痴呆病的发生，从而出现智力减退、记忆力丧失等早期症状，进一步研究发现，叶酸可以有效降低半胱氨酸水平，从而能够提高进入到大脑中的血流量。

服用量：每天服用500毫克就可以使半胱氨酸水平降低18%甚至更多。叶酸的食物来源包括柑橘、豆类、谷类等。

## 3 钙——让男性的骨骼硬起来

研究发现摄入钙较多的男性骨骼较为强壮，而且比摄入量少的男性平均起来要苗条一些，也就是说，



适当补充钙质还具有减肥疗效。

服用量：医学推荐男性每天摄入钙的量为1克，柠檬酸钙比较易于吸收。另外注意补钙也不要超过2.5克，因为那会带来危险。

## 4 辅酶Q10——激发男性能量

辅酶Q10可以帮助人体细胞设法获取能量，从而可以激发男性能量释放。近年来的研究还表明，辅酶Q10能增强人体免疫力和对抗癌症、帕金森氏病和亨廷顿病，并且可以让血液变稀，从而预防心脏病。

服用量：研究者建议，每天100毫克最为合适。这种物质可以在保健品店购买。

## 5 硒——有助于男性抗癌的物质

试验证明，饮食中硒的缺乏，会造成脂质过氧化物的增加。这种脂质过氧化物长在皮肤上就是老年斑，也会沉积于心脏、血管、肝脏及脑细胞中，引起诸多系统病变。

服用量：需要每天补充硒。按世界卫生组织要求：人体膳食中每日需含200微克硒。巴西坚果中含有丰富的天然硒，每个坚果中含有100毫微克硒！

## 6 甲壳素——男性关节的润滑油

英国《柳叶刀》杂志发表的研究

报告指出，甲壳素可以减轻关节疼痛，并使关节的强度增强25%，还可以预防进行性风湿性关节炎。另外，日本研究证实，甲壳素具有免疫强化作用，有助于减少肿瘤细胞的伤害。

服用量：每天服用1.5克的甲壳素，如果和软骨素一起服用效果会更好。饮食中添加虾、蟹等食物可以增加甲壳素的摄入。

## 7 维生素E——延缓男人衰老

维生素E是目前最为有效的抗氧化物质之一。研究发现维生素E还具有减少运动后肌肉损伤的作用。自由基氧化作用可造成细胞的损坏，促使人体衰老以及增加各种疾病的发病率。当男性还年轻的时候，正常的生理机能可生成抗氧化剂来抵制自由基的氧化反应。但当男性30~40岁时，体内生成的自由基会越来越多，而生成的抗氧化剂却越来越少。因此对于生存压力日重的男性来说，补充维生素E是预防衰老的有效办法。

服用量：可以每天通过吃些干果和油类来提高维生素E的摄入量。在自然界，维生素E广泛分布于动植物油脂、蛋黄、牛奶、水果、莴苣叶等食物中，在麦胚油、玉米油、花生油、棉子油中含量更丰富。最好购买天然的维生素E，而不是人工合成的，因为后者不易被人体吸收。（爱丽）