

紧身衣裤“挤”走健康隐患多



□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

近日,《天猫双11年轻人降温保暖图鉴》发布,集保暖、塑形、时尚于一体的鲨鱼裤,凭借高成交量,成为不少人的冬季穿搭选择。

然而,医生建议,诸如鲨鱼裤、塑身衣等衣裤,一定不要为了追求塑形效果,选择过于紧绷的,更不要连续长时间穿着。

1 跟风穿上鲨鱼裤,她腰部出现红疹

近日,30岁的小雪(化名)跟风网购了鲨鱼裤。穿上后,她腰部、大腿松弛的肉似乎被藏了起来,裤子的“加绒”也有保暖效果。于是,次日小雪便穿着鲨鱼裤骑行上班。

然而一天下来,小雪决定抛弃鲨鱼裤。“膝盖和膝盖后面的皮肤被鲨鱼裤磨红了,腰部出现了红疹,胯部、大腿内侧也非常痒。”小

雪说。

在多个电商平台,记者就鲨鱼裤的买家评价进行了浏览。不少买家表示“外穿好看”“运动穿着不勒”“收腹、显瘦、弹力好”,也有买家表示“尺码小、勒太紧”“不透气”“穿后皮肤出现过敏”。在评价区,还有买家晒出了因穿鲨鱼裤,出现皮肤过敏、腹痛等的报道。

2 穿着过紧,无益健康

“我们目前还没有遇到过因穿鲨鱼裤而来就诊的患者。”河科大二附院妇科副主任医师张振峰说,门诊上遇到过因穿着过紧,而出现妇科疾病的患者。

张振峰表示,受透气性差等因素影响,女性穿鲨鱼裤、铅笔裤、弹力袜等,确实容易导致尿道炎等泌尿系炎症,诱发阴道炎等生殖道炎症。如果男性穿的裤子太紧,同样会增加患泌尿生殖系统炎症的风险。

张振峰表示,另外,穿塑身衣或具有美体效果的文胸,会引发胸闷、气喘、呼吸不畅等症状,让人感觉不适。

河科大二附院普外科二病区

住院医师鲍冬冬表示,除了给泌尿生殖系统带来健康风险,穿紧身裤可能造成“紧身裤综合征”,导致股外侧神经受压,出现大腿前外侧麻木、疼痛等症状。同时,还会造成血液循环受阻,导致下肢静脉曲张。此外,穿过紧的裤子或皮带勒得过紧,会对内脏器官造成挤压,妨碍血液的流通,影响内脏器官的功能,特别是对消化系统会有严重影响。

河科大二附院皮肤美容科主任焦芳芳表示,由于紧身裤、塑身衣紧贴皮肤,加之冬季不少衣物内里有绒面,影响了透气性,长时间穿着,会造成皮肤无法正常“呼吸”,易诱发毛囊炎等皮肤问题。

3 鲨鱼裤“穿得合适”很重要

既然紧身衣裤给健康带来不少隐患,那么,要扔掉它们吗?综合受访医生的意见,记者整理了如下建议。

●**鲨鱼裤**:选择合适的尺码,注意控制穿着时间,在进行体育运动等时避免穿着。

●**塑身衣**:尽量不要当常规衣

物穿,尽可能通过合理饮食、运动锻炼,保持良好、健康的体态。

●**文胸**:选择合适的尺寸,不要凭感觉购买。适时脱下,让皮肤和肌肉都能得到休息、放松。

●**牛仔裤**:选择弹性好的面料,裤型以宽松为佳。女性生理期时,应避免穿着。

□后续报道

看了报道,他帮贫血的妻子致电本报

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“看了咱晚报健康版上提醒重视贫血问题的文章,挺替我爱人担心。她贫血好几年了,之前有一段时间总是没劲儿,也去医院看过,最近补补铁身体有好转,但还是怕她也出现心脏方面的问题。”4日一早,看到当天本报A06版刊发的《两个身边故事提醒您,要重视贫血》报道后,市民王先生急匆匆打来电话。

王先生说,他是《洛阳晚报》的忠实读者,尤其关注健康方面的内容,他想让爱人找文章中提到的洛阳市中心医院心内科副主任医师贺慧娟看看。接到他的求助后,记者立即帮忙联系,并约好5日下午在贺慧娟的诊室见面。

“结合您的病史及近两年的体检报告和近期检查单,您

属于缺铁性贫血,虽然补铁后有改善,但目前身体仍处在轻度贫血和铁缺乏状态,心脏方面目前没有受累及的迹象,但不能大意。”在仔细查看了王先生爱人带来的各项资料后,贺慧娟嘱咐她铁剂要接着吃,等血红蛋白达标后,要继续补铁3个月至6个月。

“听您这么说,我跟爱人心里的石头算是落了地,以后一定会重视贫血问题。”临出诊室前,王先生跟爱人一再向贺慧娟致谢。

“很高兴能通过晚报这个平台,让更多市民重视贫血,了解慢性贫血可能引起心脏方面的损害。”贺慧娟告诉记者说,临床观察发现,在心衰、冠心病、房颤、肺动脉高压等患者中,缺铁性贫血的患病率并不低,“就在王先生爱人来之前,我还接诊了两个房颤的患者,也存在贫血的情况”。

胖人多虚,此话当真?



□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

俗话说“十个胖人九个虚”,是真的吗?近日,32岁的黄先生因为容易疲劳、大便不成形去看中医。中医认为他的症状是因脾虚引起的。

近半年,黄先生胖了20多斤,还经常感到疲劳。“之前下班还想去健身房锻炼锻炼,现在吃完饭就想躺在沙发上。”黄先生说。

“上面那句俗语说的‘虚’指脾虚,主要针对中青年人群。这类人群往往摄入营养过多,日常锻炼又少,导致脾虚。”市第一人民医院中医科副主任、副主任中医师耿高璞说,脾虚的人通常表

现为身体沉重、容易疲劳、舌头胖大有齿痕、食欲不振、腹胀、大便不成形等。

脾虚应该怎么办?耿高璞建议牢记四个字——少吃多动。“脾虚在古代属于‘富贵病’,现代人因为生活条件越来越好,吃的食物多而杂,再加上久坐不动,容易脾虚。不少年轻人喜欢吃寒凉食物,易伤脾,这是因为寒冷食物易生痰湿,而湿困脾。工作时,坐半小时就可以起来接杯水活动一下,不久坐就是在健脾”。

耿高璞提醒,调理脾胃是一个缓慢的过程。在饮食上应避免油腻、生冷的食物,多吃易于消化、营养丰富的食物,如山药、薏米等。还可以使用一些中药,如茯苓,帮助增强脾胃的运化功能,促进吸收。改善生活方式非常重要,建议保持规律的生活作息,坚持锻炼,有助于促进脾胃功能的恢复和体重的控制。