

女性健康短信台
移动、联通、小灵通用户发短信至:
13512510192
(发送0.1元/条,接收免费)
主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

139****2522 我未婚,现在左侧卵巢患有囊肿,该选择药物治疗还是手术?

您好!目前,尚没有哪种药物能保证治好卵巢囊肿。怎样治疗需根据您的年龄、症状、囊肿大小等情况综合评价后决定。八一院所采用的“奥洛克导航微电极”系统针对卵巢囊肿,不开刀不住院,一次性治愈,且不影响生育。

130****5218 为什么我人流后有黄色液体流出?这与宫颈糜烂或盆腔炎有关吗?

您好!人流术后恢复白带呈白色糊状或蛋清样,出现异常现象需考虑为人流术后感染,而本身有宫颈糜烂或者是盆腔炎存在白带也会在颜色、量、气味上发生变化,建议您尽早前往正规医院确诊。

136****6484 我在美容院工作,最近打算怀孕,但我天天接触精油,这对胎儿有影响吗?

您好!不知您具体接触的是哪种精油,部分精油可以造成胎儿流产,特别是用精油,胎儿对外界东西(药物、食物)的敏感度非常强,建议减少接触且做好孕期检查。

138****5168 最近我下身一直很痒,白带多,偏黄,有时还有血丝,是不是严重的妇科病?

您好!您这种症状在临床上常见于宫颈糜烂中、重度,建议您尽快及时前往正规医院确诊治疗。目前八一院所采用的“奥洛克宫颈糜烂修复系统”是专门针对宫颈糜烂所开展的门诊微创手术,不开刀不住院,恢复宫颈,阻断病变。

要拔火罐,先看这些



资料图片

当你抱怨最近睡眠不好、气色差时,同事会不会“怂恿”你去拔火罐? L女士所在的办公室几乎成了火罐的“重灾区”,几个同事几乎每周都会去享受一次这样的保健,虽然每次背上都会留下深浅不一的罐印,但爱美的她们却毫不在意,反倒是越拔越上瘾。在同事的带动下,“坚信运动才能强身”的L女士也开始动心了。这样的情况并不少见,现在除了在健身房挥汗如雨外,想要摆脱亚健康上班族也开始向传统中医古法求解,越来越多的年轻人对拔火罐情有独钟,有些人甚至买了工具自己在家操作。如果你就是这类人,那在动手前,先看看专家的建议吧。受访专家南京市中医院推拿科周伟医生。

工具最好用竹罐

拔火罐是利用火的燃烧排除罐内空气形成负压,使罐吸附于胸穴、病变部位等体表部,使局部皮肤充血、活血,达到预防保健、防治疾病的目的。现在市场上销售的罐具各式各样,有竹罐、玻璃罐、橡胶罐等,满足不同人群的需要,但临床上,医生还是以竹罐为主要罐具,因为它不易破裂、耐高温,而且传热均匀,不易烫伤。相反,玻璃罐易碎、易烫伤,而塑料、橡皮罐则易烧坏。

罐印越深拔的效果越好? “拔的时间太短,背上都没留印子,肯定效果不好。”如果你这么想,那就错了。拔火罐一般以局部皮肤红润为度,不是罐印越深拔的效果越好,有时罐印太深还是手法不当造成的。拔火罐的时间和次数应根据病情决定,一般每次5-10分钟。时间过长可能会出现水泡,这样不但伤害了皮肤,还可能会引起感染。

此外,还有不少认为罐印颜色越深病情则越重。其实这也是一个误区,不能以皮肤颜色作为判断病情的标准。拔罐后皮肤之所以发紫,主要是毛细血管破裂造成的,刚开始可能是发红,出血时间长就会发紫。

中医认为,拔火罐可以祛寒除湿、舒经活络、理气导滞、消炎止痛、活血化痰、增强毛细血管通透性,促进病变局部炎性产物的代谢。事实上,它的适用范围确实很广,比如呼吸系统疾病、消化系统、运动系统、皮肤、儿妇科。不过拔火罐前最好先到医院明确病因,以免贻误病情。

这些注意事项你要看清了 吃药前要看说明书,拔火罐前同样也要了解与之相关的注意事项:面部、皮肤溃破处慎用或在医生指导下使用;空腹、饱餐酒后慎用,因为空腹时可能出现低血糖休克,饱餐时可能引起消化道出血,而酒后则可能出现心脑血管意外;孕妇、肩部、胸部、腹部、骶部慎用;过于幼小、年高体弱、多病缠身、有危重疾病的慎用;不要用太多酒精,以免酒精滴漏燃烧损伤皮肤;取拿火罐时,一定要先以手指按压在罐口皮肤,使空气进入罐内,不宜硬拔。

拔火罐虽是无毒副作用的自然疗法,但若操作不当,也易造成皮肤损伤,比如操作者没有经验或没有资质,留罐太久或力度太大就很容易弄伤肌肤,再者如消毒不好,甚至可能会出现交叉感染。

快报记者 李鑫芳

美丽明星

斯嘉丽·约翰逊:自信才有好身材

她被众多时尚杂志评为“世界上最性感的女人”,她就是年纪轻轻就名声大噪的斯嘉丽·约翰逊。

虽然舆论给了她数以百计的称号,但是对于自己的性感身材,斯嘉丽本人却不把它当回事。不过对于保持好身材,斯嘉丽还是有私房的小秘诀和我们分享的。

保持身材秘诀:自信

首先要对自己的身材确立信心,对于瘦身美体同样也要有信心与恒心,只有在心里确立这样的目标才能够坚持下去。

保持身材秘诀:多喝水

斯嘉丽说,她并没有什么特殊的维持身材的妙招,但是她每天会喝很多很多水,尤其是出外旅行的时候,她会随身携带很多水以便随时能够补水。

保持身材秘诀:多做有氧运动

斯嘉丽喜欢用运动来保持自己的体形,多做一些有氧运动,比如瑜伽、普拉提、举重等等。一周定时定量锻炼几次,能够很好保持健康,也是斯嘉丽保持体形的最佳方法。当然,饮食也要做到配合运动,健康营养的饮食习惯也是十分重要的。

互动:您想拥有美丽的容颜和完美的身材吗?您是否在美容和美体方面有着自己独特的心得呢?欢迎与我们一起交流,也许您就会成为下一期我们《美丽明星》的主人公。具体联系方式见互动。



资料图片

温馨提醒

夜生活、网络、空调、塑身、排毒 危害都市人健康

夜生活、网络生活、空调生活、塑身生活、排毒生活,防晒生活……这些时髦的生活方式正在影响越来越多的都市人。然而,时髦的并不就是健康的。杭州市预防医学会的专家表示,以夜生活为代表的六大不健康生活方式正在危害都市人的健康。

杭州市预防医学会会长周昆介绍,人类的健康与寿命取决于五大方面:生活方式与行为占60%,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗保健占8%,气象因素占7%。其中,只有遗传因素和气象因素是人类难以掌握的,占60%的生活方式和行为是我们完全可以自己掌握的,占18%的社会因素和医疗保健只要争取也是可以达到的。“因此可以说,健康掌握在我们手中。”

“然而,不少人特别是都市人群在日常的生活方式与行为上存在很大的问题。”周昆介绍,目前包括杭州在内的都市中流行着六大不健康的生活方式,严重危害着人们的健康。

一是夜生活。泡吧、卡拉ok是城市生活的潮流表现。然而,周昆分析认为,人的肌体如庄稼,也分春生、夏长、秋收、冬藏。冬藏指的就是人要养精蓄锐,晚上10时之后正是人的气血相对衰竭,应该休息的时候。酒吧和卡拉ok厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。如果经常夜半还在外面奔波,久而久之,不仅不能缓解压力,还会落下病根。

二是网络生活。周昆介



资料图片

绍,长时间上网不光会对眼睛造成伤害,电脑射线经年累月地在身体里蓄积,也会对血液系统造成伤害。网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳,也容易引起神经系统疾患。因此,他呼吁要控制每天在电脑前停留的时间,多安排户外活动,缓解神经系统压力。

三是空调生活。周昆表示,空调病也是现代都市病之一。面部神经麻痹、脑血管疾病很多都是夏季的人造凉风惹的祸。即便是冬日的暖风,危害也不小,造成风湿性关节炎的恰恰是暖风而不是人们想象中的冷风。另外,忽冷忽热、封闭的环境,也为各种呼吸道疾病提供了“沃土”。

四是塑身生活。拥有一副好身材是许多都市白领的美好愿望,塑身内衣广告恰恰抓住了人们的心理,大肆宣传塑身内衣的神奇作用。周昆说,塑身内衣的过度包裹,容易使腹腔内的肾、脾等器官受到压迫,使内脏及神经系统长期处于紧张状态,导致胃肠功能降低,消化系统功能减弱。医生建议,在不影响形体美的前提下,应尽可能穿宽松的内衣,塑身内衣不宜长时间穿着。

五是排毒生活。生活富裕了,过去只有明星才能消费的洗肠美容如今也成为部分生活优越的爱美人士的选择。美容机构还建议用断食的方法排毒。在专家看来,排毒要讲究方法,因人而异。

六是防晒生活。中国人的审美标准是以白为美,不少人特别注意防晒。周昆说,过度暴晒的确会引起皮肤老化,甚至可能患上皮肤癌,但合理的日晒对人体来说是最好的补品。美国医学专家研究发现,经常暴露在阳光下或每星期有规律地晒太阳,会促使体内产生维生素D,可以有效预防骨质疏松症等疾病。当然,晒太阳应根据肤色、季节、时间因人而异,一般而言,一天要有一个小时的阳光照射。

新华网

互动中:

无论你对本版有何建议,或是你遇到了一些问题需要我们帮你解决,请与我们联系,我们将及时听取你的意见,并邀请相关专家为你答疑解惑。联系方式如下:

1. 电话:84783644
2. 邮箱:发送邮件至 kb-jiankang@sohu.com;
3. 短信方式:江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。

金陵男科医院

国家司法部门指定的男女性功能司法鉴定单位
江苏省首批批准开展“夫精人工授精(AIH)”单位

QQ在线预约(08:00-21:30)
787144940 840657298

中国男科老字号 医保定点医院

全面实行预约挂号服务 知名专家坐诊
“一医一患一诊室”
全日制专科无节假日医院

新街口部:汉中中路129号(新街口会商向西100米)
雨花部:雨花东路47号(雨花东部门站)

网络预约: <http://www.zhnk.com>
(025) 84711780 52429212