

她吵了一架, 甲亢复发

压力大, 白领女性当心甲亢偷袭

和丈夫吵了一架, 袁女士这段时间总是失眠, 脾气也变得更暴躁了。刚开始她没注意, 但心跳加快、多汗、手抖等症状越来越明显。这让曾经患过甲亢的袁女士紧张起来, 难道是旧病复发? 拿到检查报告, 袁女士的心凉了半截, 确实复发了。这也让她后悔不已, 以前治疗时医生就叮嘱过她要保持良好的心态, 因为甲亢非常容易受坏情绪影响。她没想到只是跟丈夫吵了一架, 远离自己五六年的病就又卷土重来了。

压力大, 甲亢青睐女白领

袁女士在媒体工作, 压力很大, 第一次发现甲亢时, 医生说引起甲亢的原因是多方面的, 遗传、情绪压抑和长期处于高压状态都可成为诱因。其实, 像她这样的白领女性并不少见。江苏省中医院内分泌科副主任医师滕士超说, 因为甲亢前来就诊的白领中, 女性所占比例相对较多。除了压力作为诱因外, 甲亢在这些年轻女性中高发, 还与她们生理特点有一定关系。所以, 这类人更要提防甲亢偷袭, 别光顾着在职场打拼, 不注意自我调节、减压。

»有问必答

恶露干净了, 白带却变黄了

读者常女士: 我刚生完宝宝不到两个月, 最近发现外阴有刺痛感, 分泌物是浅黄色, 我以为恶露未尽, 但到医院检查说是阴道炎。怎样区别是恶露还是异常白带? 我生产后一直很注意卫生, 为什么还会有阴道炎? 该如何治疗? 我还在给孩子喂奶。

解放军第八一医院妇产科陈赛英医生: 产后随着子宫内膜(特别是胎盘附着地方的内膜)脱落, 子宫分泌的黏液也随之从阴道内流出, 这就是恶露。正常的恶露有些血腥味, 但是不臭。理论上, 恶露大约在产后3周左右就干净了, 其颜色也随着时间的推移有所改变, 第一周是红色的, 再过一周变黄色, 第三周变白色。但实际上, 这样的情况很少, 现在妈妈所

留意甲亢的种种信号

甲亢是由于甲状腺分泌的甲状腺激素过多而引起的一种疾病, 典型的症状是大脖子(甲状腺肿大)、眼突、吃得多、喝得多, 但人却变得消瘦。有的人虽然消瘦但精力旺盛, 晚上常常“兴奋”得睡不着, 同时还伴有心烦躁、怕热多汗等。女性患者可能出现月经稀少、周期延长甚至闭经。当然, 不是所有病人都会出现上述表现。有些患者在发病早期仅仅表现为疲乏无力、脾气大、心跳紧张等, 不一定会出现消瘦、食欲旺盛、多汗、突眼等典型症状。因此, 当白领出现以上表现时, 要及时进行甲状腺功能检查。甲亢如果不能得到及时正确的治疗, 会对人体多个系统的功能造成损害, 严重的甲亢还可导致心血管疾病、肝功能障碍、肌肉无力等。

三种治疗各有利弊

甲亢的治疗主要有药物、手术、同位素碘131治疗。滕主任介绍, 这三种方法各有利弊, 如药物治疗时间长, 很多病人不能坚持用药, 而一旦停药, 病情容

易复发。手术治疗奏效快, 但切除过少, 易复发, 切除过多, 又会引发甲低等并发症。碘-131治疗治愈率高, 用药简单方便, 但有严格的禁忌症, 比如未婚未孕者一般不推荐使用。所以最后要选择哪种治疗方法, 还要看患者的病情及自身情况。

良好的心态是预防甲亢的良药

甲状腺疾病有一定的遗传倾向, 女性、有家族史、情绪压抑和长期处于高压状态的人要特别注意。当然, 这些都只是易发因素, 是否发病关键还在于个人的心理状态和情绪调节能力。良好的心态是预防甲亢的一剂良药, 所以忙碌的都市白领要学会为自己减压。平时饮食上, 注意不要吃含碘丰富的食物, 比如海带、紫菜、海白菜、海鱼、虾、蟹、贝类等, 禁忌辛辣食物, 不要喝浓茶、咖啡, 戒烟酒。最好多摄入各种新鲜的有色果蔬, 如胡萝卜、芹菜、木耳、百合、桑椹、枸杞、山药、芡实、大枣、西瓜、橘子、苹果等。

快报记者 李鑫芳



»相关链接

这些汤水可辅助治疗甲亢

甲亢初期出现烦躁、失眠等症状, 可用下列方法配合治疗:

1. 夏枯草 30 克, 煎水代茶饮。
2. 菊花 30 克, 煎水代茶饮。
3. 白菜干 50 克, 猪骨适量, 蜜枣 2 个, 同煮 1 小时成汤, 调盐饮用。
4. 苦瓜 100 克, 排骨适量, 同煮 1 小时成汤, 调盐饮用。

甲亢后期出现口干、神疲乏力等症, 可用下列方法配合治疗:

1. 沙参 15 克, 玉竹 15 克, 百合 15 克, 瘦肉适量, 蜜枣 2 个, 同煮 1 小时成汤, 调盐饮用。
2. 西洋参 10 克, 瘦肉适量, 蜜枣 1 个, 文火炖 1.5 小时成汤, 调盐饮用。

他为何一张嘴下巴就响

读者小马: 我发现自己的一个怪毛病越来越严重了——只要一张嘴, 就能听见脸上骨头的咔嚓声, 那种声音就跟掰手指关节时发出的响声一样, 而且外人也能听到。我哥前段时间下巴脱臼, 所以我很担心自己现在的情况再往下发展是否也会变成下巴脱臼。这种一张嘴就出现的响声是什么原因造成的? 要怎么治疗?

南京市第一医院口腔科主任夏金星: 张嘴闭嘴也是一种关节运动, 小马的问题其实也是一种关节病。它的原因很复杂, 可能是牙齿不整齐、缺牙没有及时补上、咬合关系的紊乱破坏了关节内部结构间功能的平衡, 也可能是咀嚼习惯不好, 比如喜欢单侧咀嚼, 硬东西咬得太多, 口香

糖嚼得太多, 这些因素可能引起关节挫伤或劳损, 咀嚼肌群功能失调对本症的发生也有一定影响。此外, 它还与劳累、精神紧张、面部受凉等因素有关。它可能成为下巴脱臼的诱因之一, 但并不是说一定会发展为脱臼。治疗的话, 首先要查找病因, 去除诱因, 比如有牙周炎的, 尽快治疗, 缺牙的, 及时修复, 牙齿咬合有问题的合理矫正。此外, 平时还可以在家理疗, 比如热敷, 但这个要坚持, 每天 1-2 次, 每次 20 分钟左右。饮食原则上不予限制, 但应避免咬嚼生冷坚硬的食物。消除紧张的心理状态, 注意劳逸结合。平时勿大张口, 打哈欠时要注意保护下颌关节。

快报记者 李鑫芳

每天几分钟 改变胸部线条

长期伏案工作会影响女性的胸部健康和线条, 那有没有一些简单有效的运动能改善胸部线条? 南京康美整形医院常文彦主任说, 虽然乳房本身没有肌肉, 不会因为运动而使其本身变得坚挺, 但乳房附着于胸部肌肉上, 运动可使这部分肌肉得到锻炼, 从而使乳房更突出。

运动篇: 双手向前水平伸展, 再向后方努力伸展, 保持动作 15 至 20 秒, 反复做 2 至 3 次; 平躺在地上, 双手各拿一瓶矿泉水, 双臂向两侧滑行打开, 然后再慢慢恢复到原位, 每次最好重复做 3 组; 深吸一口气后停止呼吸 20 秒, 维持臀部收紧、收缩小腹、头部抬高的姿势; 温和

的局部按摩可促进乳房周围的血液循环, 促进养分的吸收, 具体做法是四指并拢与拇指分开, 按在胸乳上, 有节奏地自我按摩, 由轻到重, 反复进行, 每次 3~5 分钟。

保养篇: 平时走路和坐立, 一定要养成挺胸收腹的正确姿势, 每天早晨坚持做扩胸运动。保证适度的营养, 不能为追求苗条而盲目节食, 摄入适量的蛋白质能增加胸部的脂肪量, 保持乳房丰满。合理使用胸罩, 它能缓冲外力的冲击, 保护乳头, 同时还能防止松弛下垂。此外, 保护乳房还要学会科学清洁, 清洗次数不要频繁, 更不要经常使用香皂类的清洁物品。

快报记者 李鑫芳

爱心基金捐赠最美女教师

4月18日—6月30日, 首届“中韩国际整形美容文化博览展”将在南京开幕。为迎接此次盛会的召开, 近日, 南京电视台科教频道和南医大友谊医院联合主办了“扮靓一份美丽, 献上一片爱心”活动。南医大友谊医院的全体员工向“美丽爱心”慈善基金捐赠了两万元善款。

据了解, 此次美丽爱心捐赠的对象是 2009 年感动中国十大人物之一李灵, 今年只有 27 岁的李灵为了农村留守儿童呕心沥血, 甘愿奉献青春和爱心, 被誉为最美乡村女教师。同时为了配合此次活动, 医院还将在韩式隆鼻、美丽电眼等众多项目中开展特价活动。

青壮年成结核病高发人群

上周三是第 15 个世界防治结核病日, 南京市胸科医院在门诊大厅举办了又一年的结核病义诊。带着读者的问题, 记者现场采访了胸科医院门诊部吴玉君副主任医师。吴主任提醒大家, 肺结核的早期症状并不明显, 主要表现为呼吸道疾病的症状, 如咳嗽、咳痰等, 易被患者忽视。如果连续咳嗽两周以上, 按感冒治疗仍然不见好转, 最好进行结核筛查。

年轻人身体强壮还是高发人群?

以前常说的“痲病”似乎总与生活条件差相联系, 那现如今生活条件好了, 为何得病的青壮年反倒多了? “这与他们的生活习惯有很大关系。”吴主任说, 现在很多年轻人生活不规律, 经常熬夜, 身体处于亚健康状态, 抵抗力差。他们常去的一些公共场所也不够健康, 比如网吧、麻将馆, 空气不流通, 很容易造成呼吸道传染病的传播。

咯血说明病情很严重?

肺结核早期不少病人并无明显不适, 到体检时才被发现, 也有不少病人虽有症状但被误认为是感冒。不过肺结核是慢

性病, 不像感冒三五天就能好, 病人除咳嗽、咳痰外, 还可能出现咯血、发热、盗汗、胸闷、疲乏无力、食欲不振、月经失调等症状。那出现咯血是否就意味着病情已经严重了? “这个不一定, 是否出现咯血与病灶的位置有关, 所以咯血不能作为判断病情轻重的一个指标。”吴主任说, 因为病灶位置不同, 有些病人会咳嗽, 而有些病人不会, 所以也不能说咳嗽的病人要比不咳嗽的病情重。

补钙能加快病灶钙化?

不少病人把钙化看作是肺结核治愈的标志, 那是不是补钙就能加快病灶钙化呢? 针对这个读者关注度很高的问题, 吴主任解释说, 首先要弄清楚钙化是怎么回事——经抗结核治疗之后, 结核杆菌被抑制, 病灶周围因大量纤维增生而逐渐包裹, 使病灶里面失去水分而干燥。在这个基础上缓慢地发生钙盐的沉积, 这就是通常所说的钙化灶。补钙并不能加快病灶的钙化, 比如喝牛奶, 不管你喝再多, 人体的吸收是有限的。所以对肺结核病人来说, 接受正规的抗结核治疗才是最重要的。

通讯员 俞洋
快报记者 李鑫芳

男科
专家信箱
特约解答: 南京建国男科医院
咨询热线: 025-52238888
网上咨询: www.jg91.com

昆山读者问:

我的龟头很敏感, 碰一下就很难受, 自从有性生活起, 就很快射精。我这是不是早泄? 不知目前最好的治疗方法是什么? 会影响我以后正常生育吗?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

从您的症状分析, 考虑您患有早泄疾病。早泄是男科临床常见的功能障碍, 可引起阳痿、不育等, 直接影响夫妻感情, 破坏家庭和睦。医学界指出要治愈早泄, 只有通过手术疗法“阴茎敏感神经降低术”一次性解决, 才能达到理想效果。自我院全国首创该技术以来, 已为三万余名早泄患者解除困扰。以后是不会影响您正常生育的。

淮安读者问:

我今年 41 岁, 勃起十分困难, 在当地医院检查是供血差, 吃点什么药比较好呢?

南京建国男科医院主任医师严泽承:

如果阴茎供血不足导致的性功能障碍, 服药没有多大治疗效果。推荐采用男科前沿“动脉血管激活技术”治疗勃起功能障碍(ED), 可在短期内恢复性功能, 其疗效受众多患者及男科同行赞誉。

泰州读者问:

我半年前龟头处出现淡红色的小丘疹, 不疼不痒, 就没有在意, 上个月性生活时感到疼痛并出血, 起初的小丘疹已逐渐长成了菜花状, 还很痒, 要不停的去挠它。去医院检查说是病毒疣, 治了好长时间也没有起色。不知贵院在这方面采用什么疗法?

南京建国男科医院副主任医师王成贵:

病毒疣是由人类乳头瘤病毒(HPV)感染引起的性传播疾病, 是最常见的性传播疾病之一。治疗不及时湿疣会长得很大, 并可向深部穿透, 且会发展为癌瘤。目前我院采用来自台湾的优质技术“细胞免疫和定性排毒技术”治疗, 疗效突出, 受众多患者一致好评。

女性健康
短信台
移动、联通、小灵通用户发短信至:
13512510192
(发送 01 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!
150****8440 月经来了, 去整 20 天, 量很多, 现在出现贫血, 去医院开了止血药, 不能解决问题, 我该怎么办?

您好! 一般正常的月经量在 50-80ml, 期间前两天量较大, 如果在平时月经规律月经量正常的情况下, 出现月经量增多, 一般考虑有子宫肌瘤或子宫内膜方面的疾病, 建议去正规医院就诊。

136****7233 停经 38 天, 确定是在宫内。但是彩超显示宫内未见典型胎囊, 宫腔内探及 2.1×0.6cm 不规则无回声, 宫内异常回声。请问这个孩子能要吗?

您好! 建议一周后复查 B 超, 看看孕囊发育情况, 有无胎心搏动。若无异常, 可以继续妊娠。

138****8146 我现在在宫颈糜烂中度, 还要带小孩, 请问怎么治疗可以不住院回家还可带小孩?

您好! 目前八一医院所采用的“奥洛克宫颈修复系统”是一种微创治疗宫颈糜烂的前沿技术, 无需住院, 不用开刀, 治疗彻底, 微创无痛, 安全, 适应症广。第二天即可在医生的指导下正常生活、上班。

136****1348 体检出子宫里有 2.2×2.1 大的肌瘤, 请问这么小就要手术吗? 会完全消失吗?

您好! 肌瘤是否需要手术, 关键要看肌瘤的类型和所长的位置, 对身体有无影响、有无月经量增多等。一般对于 2-7cm 左右的肌瘤可以采用“奥洛克超导多弹头系统”进行微创治疗, 手术精准, 损伤少, 术后恢复也快。