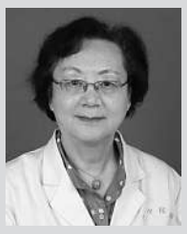
1133692@qq.com
电话:88852349
责任编辑:
许瑞英

专家问诊

# 加班、熬夜、压力大 26岁女强人差点当不了妈妈

## 避免卵巢储备功能不足,须养成良好生活习惯



**何嘉琳**:杭州市中医院中医妇科主任医师,教授,国家级名老中医,博士生导师,浙江省中医药妇科专业委员会主任委员,杭州市中医药妇科专业委员会名誉主任委员。首批中医学术流派建设项目"浙江何氏妇科流派传承工作室"的负责人。擅长对不孕症、习惯性流产、功血、子宫内膜异位症及妇科疑难杂症的诊治。

■记者王艳

今年26岁的江女士大学毕业后来杭州打拼,事业做得顺风顺水,可是常常要加班熬夜,压力也比较大。两年前和丈夫结婚后,一直想要个宝宝却没有成功。一开始,小夫妻俩也没在意,觉得自己年轻,然而眼看着周边同龄的朋友都顺利抱上了娃,这才着急到医院检查。医生询问得知,江女士月经很不规律,量少不说还经常不来。进一步检查,被诊断为卵巢储备功能不足。

**卵巢储备功能不足或导致女性不孕**

国家级名中医、杭州市中医院中医妇科主任医师何嘉琳介绍,女性的生育能力与体内各类生殖激素和卵巢储备功能有着密切的关系。卵巢储备功能是指卵巢能够提供健康和成功怀孕受精的卵细胞的能力,是评估女性生育能力的重要指标。在胎儿期,女性卵巢内的原始卵泡数量是最高的,青春期开始后,卵泡数量随着每一个周期的消耗,会越来越少。随着年龄的增长,卵巢的储备功能是逐步下降的。

因遗传、环境、免疫、自身其他疾病、手术、肿瘤放疗、化学治疗等因素的影响,40岁以内的女性也常发生卵巢储备功能异常下降或者过早下降,这样的情况叫作卵巢储备功能不足。卵巢储备功能不足不但会让女性提前面对衰老,更会使得月经周期中卵子成熟与子宫内膜成熟时间不同步,月经周期缩短、周期延长或不规则,且卵子质量下降,最终危害就是卵巢早衰,导致女性生育力下降,是导致女性不孕症的主要因素。

**卵巢储备功能不足,试试中医调理**

近年来,越来越多的年轻女性被诊断为卵巢储备功能不足。有不少人,一旦发现怀不上孩子,首先想到通过生殖辅助技术生育,结果可能因为反复取卵,加上激素的刺激,自身卵巢功能反而直线下降。

何嘉琳表示,实际上,在卵巢储备功能下降的情况下,中医药介入治疗能有效预防和逆转卵巢早衰。甚至对于月经已停止的妇女,运用中医药调理卵巢功能,也能让高龄妇女顺利生育。她曾接诊过多位因不孕不育慕名而来就医的女性,年龄都已50岁以上,服用了她的中药后喜得贵子。

上文提到的江女士,服用中药的同时,在医生指导下服用木瓜、蜂皇浆、哈士膜等具有滋阴、润肺、健脾胃等作用的食物,仅三四个月身体状态逐步好转。停药两个月后传来喜讯,成功升级为孕妈妈。

**避免长期熬夜、过度减肥,保存生育力**

何嘉琳提醒,从卵巢储备功能下降,到卵巢功能衰竭是一个渐进的过程。很多女性并不了解卵巢对自己有多重要,常常会因为个人生活习惯与环境饮食伤害到卵巢,导致卵巢储备功能不足,甚至早衰。

长期精神压力过大,会影响人体内分泌调节,月经也就开始紊乱甚至变成无月经,不排卵,长期下去会导致卵巢功能过早衰退,影响女性怀孕。

良好的睡眠是延缓卵巢衰老的方法之一,长期熬夜也会导致内分泌紊乱,发生卵巢功能不足的情形。近年来,不孕不育人群增长幅度越来越大,经常熬夜正是其中的一大原因。

快速不当的减重会导致体内脂肪急剧降低,当脂肪比率过低时就会导致雌激素不足,雌激素减少又会引起月经紊乱、闭经,接着会抑制卵巢的排卵功能,容易造成卵巢功能早衰。尤其是年龄超过30岁的女性,生育能力本身已经下降,减肥更需谨慎。

还有一些女性错误地认为,流产是小事情。实际上,肉体的创伤很快能修复,但人体的内分泌变化可不是一天两天就能恢复的。如果反复多次流产,经常扰乱内分泌,会造成体内看不见的损伤,渐渐使卵巢失去功能。

因此,育龄女性在卵巢储备功能不足时,除了医疗手段外,还应该养成良好的生活习惯,建立健康的生活方式,避免精神压力过大、长期熬夜、过度节食减肥以及流产等。

健康资讯

全方位推进"最多跑一次"

# 浙江医院三墩院区正式投入运营

**本报讯 记者王艳 通讯员张伟娟、王婷报道** 盼来了!盼来了!6月28日,浙江医院三墩院区——浙江省老年医疗中心正式投入运营。之后,两院区采取同质化、垂直化管理,高度融合,实现医疗资源高效共享。

看病难、挂号难、看病烦,一度是人们就医的痛点。浙江医院院长严静介绍:"为让老百姓拥有便捷的看病方式,三墩院区将用先进的医院管理理念和运行机制、雄厚的医疗技术和水平、优质的医疗服务、深切的人文关怀,全方位推进'最多跑一次',提升患者满意度。"

门诊设有一站式服务中心,19个诊区、22个诊疗中心。将来患者不必因检查科室在医院不同楼层甚至不同大楼之间奔波,实现"最多跑一次"。

例如,门诊二层3诊区是心脏中心,内设有4个专科门诊:心血管内科、心脏外科、心脏康复科、血管外科,同时设有心超、心电检查等。患者在心血管内科就诊,医生发现患者是一名外科病人,只需医生签字后,患者即可到隔壁的外科就诊,无需重新挂号。如果患者需要做心脏B超、心电图等,在3诊区内就可以进行相关检查。同时设有"多学科联合门诊",遇到疑难患者,可以组织相关学科进行会诊讨论,为患者制订科学诊疗方案。

为让女性病人就诊更私密,三墩院区专门针对女性和儿童的就医隐私,开设省内首家"妇女儿童友善门诊",集成妇科、产科、乳腺外科、整形美容科、儿科等。女性常见疾病在这里一站式连贯作业,让就诊女性放心、安心。

此外,全新的三墩院区,引进了一批国际先进、国内一流的医疗器械和设备,不仅可以提升患者就诊的效率,也能严把质量关,提高安全性。

三墩院区还配备了21个全数字化手术间,其中杂交手术室是医疗领域的前沿技术,将打破原本对复杂疾病"分而治之"的手术局面,达到1+1大于2。先进的信号数字化处理系统,将杂交手术室运转需要的体外循环机、自体血回收机等数十种设备同时运行,保证高效的同时使安全得到有力保障。

另据介绍,作为浙江省老年病专科联盟及浙江高水平医联体的牵头单位,目前,以浙江医院为中心,包括6家高水平医联体,28家浙江省老年病专科联盟的医联体模式已经形成,辐射全省范围的医养护康一体化平台进一步完善。随着三墩院区投入运营,智慧医疗将进一步归入浙江医院构建的医养护康一体化平台中。三墩院区——浙江省老年医疗中心将成为全省老年病治疗康复中心、研究中心、指导中心和国内外交流合作中心。

健康专题

# 别大意,重症中暑会危及生命

**七月,骄阳似火,一年中最热的季节来临了。高温天气,防暑降温是永恒的话题。但预防中暑并不单单是多喝水,涂防晒霜那么简单,从事体力劳动,尤其是长期从事户外劳动的职工群众,比如环卫工人、建筑工人、养路工人,一定要多了解防暑知识,对抗高温,安然度夏。**

■记者程雪

很多人认为中暑只需要喝两杯水,吃点解暑药就可以过去,而如果是中暑到了重症的程度,情况就变得严峻起来。浙江大学附属第一医院的急诊科医生潘建表示,高温天气轻则会使人体感到不适,重则导致一些严重的疾病、甚至会危及生命,其危害让人不可小觑。

潘建曾救治过一起严重的中暑案例——在一场大型的户外体育运动会上,一名现场安保人员由于助跑数十公里,中途又没及时补充水分导致中暑,被送到医院的时候,他已经处于皮肤干、无汗,肝、肾等各器官功能衰竭的状态,最终因救治无效而离世。"这种情况已经是热射病了。热射病在中暑的分级中是重症中暑,是最严重的一种中暑。"潘建告诉记者。

潘建介绍,中暑一共分为三个等级。第一个等级是先兆中暑,会出现头晕、头痛、四肢无力、不想吃东西,这是最轻的中暑症状;第二阶段是血液循环机能衰竭,也就是"热衰竭",出现血压下降、脉搏呼吸加快、大量出汗、皮肤变凉、小腿抽搐、肌肉痉挛等症状;到了重症中暑这个阶段,基本上不会出现出汗的症状,皮肤反而会干,很多器官,比如肝、肾的功能衰竭。

"很多人对这种中暑类型了解很少,一旦发生,致死事件不在少数。"潘建说。因此,他建议,酷暑夏日,人们要做好防暑措施,一旦出现中暑的症状一定要及时补充水分,并采取急救措施。

那么,在高温天气里,出现大汗淋漓、神志恍惚时,该如何迅速降温呢?潘建建议,最好立刻到通风阴凉的地方,平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服。如果衣服被汗水湿透应更换降温,头部可捂上冷毛巾,可用酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。如果症状没有缓解,请立即将患者送到医院救治。

## 户外劳作如何"防烤"

■记者程雪

高温烘烤,很多户外劳动者成了中暑的"主力军"。日前,在我省某地,就有10位户外工作者相继中暑,被送到当地医院进行急救。据了解,这10位病人均为建筑工地的工人。

那么,在持续高温之下,户外劳作时该如何预防中暑呢?

专家建议,户外作业者需要及时补充白开水、淡盐水、糖水、绿豆汤等。

此外,户外工作者由于长期在高温中劳作,最好可以随身携带一些防暑降温药品。专家表示,藿香正气口服液、十滴水、人丹、清凉油、风油精、避瘟散、暑症片等都是解暑良药,一旦出现中暑的症状就停止作业,建议马上找阴凉的安全地点进行休息并且快速服用防暑的药品。

烈日下,很多建筑工地的工人喜欢打赤膊,觉得穿得越少越凉快。实际上,这是个误区。研究表明,盛夏酷暑之日,温度达到一定程度的时候,打赤膊是不会促进皮肤散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而会感觉更热。

户外劳动者最好穿长袖戴帽子戴口罩,保护好皮肤不要暴露在阳光下,否则容易引起晒伤。另外,还要尽可能选择透气好散热快的布料,比如,选择质地柔软的棉布衣服,款式宽松、色彩鲜艳的衣服能起到凉爽、愉悦心情的作用。专家提示,白色衣服只反射部分紫外线,却无法吸收紫外线。深色特别是深红色衣服比白色衣服的紫外线防护作用更强。

## 夏天要防暑更要防寒

■记者程雪

人体的阳气随着四季气温的变化而变化。夏天天气渐热,体内的阳气逐渐生发到体表,特别是夏至以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。

所以,夏日里,不仅要注意防暑,更要注重防寒。

夏季寒邪主要来自两方面。其一是饮食,人们在夏季多喜食冷饮,这些食物吃多了,轻者腹泻、腹痛,重的能导致急性心肌梗死。

其二是受凉。用凉水冲脚,吹冷风等过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害,导致慢性咳喘、过敏性鼻炎、感冒、发烧等疾病。不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性咳喘到冬天更加严重。

因此,即使是在炎热的夏天,人们也应当注意寒风不宜多吹,尤其是身体出汗较多时,不可以马上直接对着风扇吹;使用空调最佳温度为25~27℃,室内外温差不宜超过5℃,每隔2小时要通风换气,更不宜长期待在空调房内,否则易患"空调病"。

睡觉时应避免将风扇直接吹头部,最好风扇摇摆并将风速调到低档,同时要护好两个部位——咽喉和后心,这是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。

对于本身就有阳虚、存寒邪的人来说,还需要人为地补足阳气。阳光是天赐的养阳良药,晒太阳在中医里属于"温补之法",没有任何副作用,适合所有人,但是,需要注意晒太阳的同时,及时补充水分。此外,生姜也可以驱寒邪、养阳气,无论是冬天还是夏天,姜汤、姜茶都有助于出汗解表、温阳助阳,祛风散寒等。

育儿大百科

# 对症调理,宝宝轻松度"苦夏"

■主持人王艳

每到夏天,一些宝宝容易出现无精打采、食欲不振、消瘦等症状,人们称之为"苦夏"。

浙江省中山医院主任医师、浙江名中医馆儿科专家马慧娟介绍,"苦夏"中医又叫"疰夏"。由于宝宝脾胃运化功能尚不健全,如果平日饮食不注意,贪食冷饮,就会损伤脾胃阳气,导致运化功能更弱,加上夏天天气炎热,就容易出现"疰夏"症状。

"疰夏"虽然不是很严重的疾病,但调护不当,也容易合并其他疾病。只有对症调理,才能帮助宝宝轻松战胜"苦夏"。

脾胃虚弱型,表现为无精打采、食欲不振、脸色发黄、大便稀薄、舌苔白腻。多见于体质娇弱的宝宝,这样的宝宝到了夏天会表现得更依恋妈妈,不爱自己玩。

马慧娟建议,家长可以从健脾益气的方法进行调理,用薏米、山药、大米一起煮粥。薏米既可以健脾,又可以祛湿止泻;而山药能健脾益胃,助消化。每天让宝宝喝一些,坚持7~10天。

如果宝宝表现出身上总是很热、不爱动、食欲不振、小便发黄、大便干燥、舌苔黄腻的症状,马慧娟建议,用荷叶、金银花、扁豆、绿豆、大米煮粥帮忙调理。荷叶有消暑利湿、健脾升阳的功效;扁豆可以和中益气;而金银花和绿豆是清解暑热的好食材。如果宝宝无明显发热,可以每天煮食,有助清热消暑。如果宝宝明显发热,妈妈应该尽快带宝宝去医院检查,以防感染性发热。

除此之外,还可以用藿香、佩兰、青蒿一起煮水给宝宝喝,这种水代茶饮,芳香化湿、理气祛浊,可以有效改善"疰夏"症状。

夏季还是腹泻的高发季节。预防腹泻,最主要是加强腹部保暖,不要贪食冰激凌、寒性蔬果、冰镇饮料等寒凉食物。晚上睡觉不要直吹空调电扇,并在宝宝肚子上盖上薄被。同时,在医生指导下,让宝宝服用一些藿香正气口服液或香连丸缓解症状。

如果宝宝出现小便黄、口渴、出大汗等中暑症状,可以首选西瓜给宝宝解暑。但是由于西瓜性寒凉,大量吃西瓜会损伤宝宝脾胃功能,因此给宝宝吃西瓜一定要适量。推荐一种原料常见、制作简单,而且天然安全的祛暑饮料——西瓜翠衣水。西瓜瓤和表面硬硬的绿皮之间,还有一层淡绿色的皮,叫做翠衣。把翠衣切成薄片,煮水给宝宝喝,有很好的生津止渴解暑作用。

夏天给宝宝吃冰激凌等寒凉食物,还会损伤宝宝脾胃,导致气机和运化功能变弱,体内的湿热不能很好地排出体外,就会出现起痱子的问题。因此,忌寒凉食物,保护脾胃,是预防痱子的根本。建议用薄荷、藿香煮水给孩子们洗澡,有消肿散湿的作用,对缓解痱子症状会很有帮助。

我的养生之道

# 我是弥陀寺前的健康风景线

■记者程雪 文/摄

"聪明人投资健康,明白人储蓄健康",太极拳、太极剑等武术锻炼正是我储存健康的秘诀。

我叫童雪娟,12年前第一次接触到太极拳,我就开始"迷恋"上这项运动。现在,我已经是杭州西湖区北山街道太极拳队队长、太极拳老师。每天早上6点半左右,我都会和队友们来到弥陀寺练习太极拳,几年来,人们逐渐把我的名字"童雪娟"和"健康风景线"、"养生达人"联系在一起。

然而和这些赞誉相比,我最大的收获就是拥有了健康的身体。从前,我在一家材料公司做管理员,那时候工作繁忙,丈夫又总是出差,我只能一边自己带两个孩子,一边应付忙碌的工作。我的身体似乎被生活的压力"拖垮"了,大病小痛不断,明明只有四十几岁,体力却比现在还要差。身高有1米60的我,那时体重只有78斤,整个人都很憔悴。

自从2006年开始学习太极拳,我感觉自己的身体也逐渐康健了。太极拳是一项"外柔肢体、内调气血"的运动,练习的时候需要气沉丹田、以意导气、以气运身。每天早上一小时的运动,虽然汗流浃背,感觉自己整个人都舒服、清爽许多。急缓相间、行云流水的拳术似乎促进了我的血液循环,疏通了经络。

练习太极拳的12年里,我很少生病,几乎没怎么去过医院,虽然自己已经年近70岁,但却觉得身体越来越硬朗了,连感冒、头疼这类小病痛都很少找上门。年轻时留下的老毛病胃痛,也逐渐地调和了。

在我看来,所谓养生,核心在于保养身体健康,更在于保持心情愉悦。刚退休的时候,我总有一丝失落感。当太极拳"走进"我的生活里,仿佛把我从整日无所事事的状态中"解救"出来,日子一下子变得充实了,我在太极拳队找到了归属感和幸福感。

为了给更多的老年人分享我的幸福感,我每年开设春、秋两季培训班,进社区、进机关、进单位,免费教授学员,希望能够把自己练习太极拳的养生秘籍传递给身边的人。

虽然太极拳有很多好处,但还是有一定难度的,而且需要很大的练习场地,很多老年人冬天出门不方便,在家又没法练习,于是我推荐健身气功,这也属于武术的一种,和太极拳一样动作缓和,强身健体的效果也差不多,适合大多数老年人,而且不需要很大场地,在自家阳台就可以练,保证"运动不缺席"!

养生光靠运动是远远不够的,要把良好的养生习惯渗透到生活的方方面面。我平时做饭的时候,坚持"减盐、减油、减糖"的原则,每餐四菜一汤中,保持三道蔬菜、一道荤菜,吃饭到八分饱即可。碳酸饮料、过于冰的饮品,我都坚决不喝。

我们老年人要时刻注意自己的身体情况。比如,刚睡醒的时候,最好不要马上起床,我通常休息3分钟左右再起来,这样会降低中风的概率。我的养生之道就在于这些日常生活中的小细节里。