



体寒女性，夏日养生要避凉

现代女性面临着日益激烈的社会竞争,不断加快的生活、工作节奏,哺育后代的重任,使女性同时承受着事业和家庭的双重压力,久而久之也对她们的躯体和精神造成不良影响:月经不规律、痛经、体寒、乳房健康、子宫卵巢健康、泌尿健康等成为女性最常见的健康问题。

时下正值大暑节气。大暑是夏季最炎热的时期,也是女性保持健康的重要节点。通过合理的饮食调理、运动保健、防护措施等,有效地抵御高温带来的不适,度过一个健康、舒适的夏日。

每个月都会痛到吐 女性“里寒”不可小觑

■樊晨亮

今年29岁的陈女士,以往每个月来例假的时候都很煎熬,绞痛到频频呕吐,甚至痛得在床上打滚。听说冬病夏治的“三伏贴”对痛经有效果,抱着只要能解决痛苦,什么方法都要试一试的想法,她找到了浙江省立同德医院中医内科主任周天梅主任中医师,果然让她得偿所愿了。

陈女士受痛经的困扰由来已久,有一次出差刚好碰上“那几天”,因为实在太痛,直接痛晕在车上,吓得同行的同事七手八脚地把她送到了最近的医院,打了止痛针,陈女士才缓过来。痛经对陈女士无论在生活还是工作上都造成了影响。她也曾经辗转多家医院,被诊断出“原发性痛经”,却没有明显的器质性病变所致

的痛经。

周天梅主任中医师在询问病史时了解到,陈女士除了痛经,冬天还特别怕冷,手足冰冷是常态。运用经典经方的“遍诊法”进行仔细查体,得知陈女士畏寒明显,喜温,冬天易生冻疮,食冷易腹泻,面色暗,舌淡紫苔白腻,脉细,触诊时手冰凉,分析出主要是“里寒”太重,寒凝血瘀,气血运行不畅引起的痛经。建议陈女士采用中药口服,温里散寒。同时正值三伏天,加用三伏贴外治,冬病夏治效果更佳。

陈女士经过中药内服和三伏贴的治疗后,果然感觉手足比以前暖和了,痛经的毛病也好了不少,周天梅说,陈女士只要后续加强调治便可恢复。



健康小贴士:

一些冬季常见疾病“夏治”的方法

寒性病症:如寒性哮喘、关节疼痛等。在三伏天可采用温补的方法,如艾灸、温热针灸、三伏贴等,增强体内的阳气,缓解症状。

呼吸道感染:如咳嗽、流感等。利用夏季高温的特点,适量进行户外活动,增加身体的抵抗力,同时可以食用一些具有清热解毒功效的食物,如薏米、绿豆等。

循环系统疾病:如高血压、心脏病等。夏季是血压波动较小的时期,适当进行运动,如散步、太极拳等,有助于促进血液循环,降低血压。

免疫调节:冬季易感冒、免疫力下降等。通过冬病夏治,夏季可以适当进行阳气调养,增强体内阳气,提高免疫力,预防冬季疾病的发生。

改变生活方式预防尿路感染

1. 每次大便后最好都使用肥皂和水清洗会阴部。
2. 避免穿紧身的裤子。
3. 穿棉质内裤或连裤袜,勤洗勤换。
4. 采取淋浴而不是浴缸洗浴。
5. 局部避免使用沐浴油、女用卫生喷雾剂、灌洗液和任何粉末制剂。

新生殖器部位禁止使用香水或其他可能含有过敏原的产品。不要使用灌洗,避免对阴道和尿道的刺激,破坏身体固有的防御体系。

6. 选择卫生巾代替卫生棉条。每次排尿后都必须更换卫生巾。
7. 多喝水,勤排尿。

女性尿路感染为何夏季多发

■陈淑燕

生活中,有一种“煎熬”叫尿路感染。尽管它看起来不像大病,但不断产生的尿意总是让人坐卧不安,如果你总是习惯性憋一憋,那么它会让你本来酣畅淋漓、如释重负的过程变得紧皱眉头、苦不堪言。夏季是尿路感染的高发期,应该注意什么呢?

尿路感染是由各种病原微生物侵犯尿路黏膜或组织,进而病原体在尿路中生长繁殖所引起的尿路急、慢性炎症。尿路感染按照感染部位可分为上尿路感染(肾盂肾炎、输尿管炎)和下尿路感染(尿道炎、膀胱炎)。

尿路感染是泌尿外科的常见病和多发病。据统计,全球每年有1.3亿~1.75亿人患尿路感染,它是仅次于呼吸道感染的第二大感染性疾

病。据世界卫生组织的调查报告显示,女性群体明显高于男性,发病率约是男性的8~10倍。而每个女性一生中平均会患有症状性尿路感染1~3次。

尿液冲刷是对尿路最好的保健,经常排尿是尿路感染最经济实惠的预防措施。最近天气炎热,出汗多,尿液生成减少,如果饮水再跟不上,尿道失去了尿液的冲刷,细菌很容易在尿道滋生而引起感染。

此外,气温持续升高还会诱发肾结石的发生。天热多汗,身体脱水时,尿液中的钙和矿物质随尿液减少而浓度增高并最终形成结石,肾结石也易导致尿路感染。

虽然女性尿路感染在诸多泌尿外科疾病中只算是个小问题,但如果不及时或处理不当,导致感染反复持久发作,很容易引起肾盂肾炎、肾脓肿、尿路结石,甚至肾功能损害等严重情况。因此女性尿路感染一定要早发现、早治疗,切勿耽误病情,不然小问题也会引起大麻烦,这需要引起女性足够的注意和重视。



台风接二连三来势汹汹 如何应对健康风险

强台风“杜苏芮”登陆后,福建、浙江等地都迎来了狂风暴雨!“杜苏芮”的影响尚未远去,今年第6号台风“卡努”正来势汹汹。

那么,台风天出行有哪些注意事项?台风过境又有哪些健康挑战?来看一看小编整理的护体技能吧!

防止意外触电:暴雨狂风可能将电线吹断落至地面或积水中,而树木或大型广告牌被刮倒后也可能将电线砸断。同时天气潮湿也容易造成带电设施线路绝缘皮破损或漏电,容易导致触电事故发生。

雨天出行尽量绕行积水区域,蹚水前观察附近有无电线断落。不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属部分接触,不在供电线路、变压器、紧靠供电线路的高大树木下避雨。

如在水中感觉到发麻等疑似触

电征兆,或发现电线断落,不要惊慌,应单腿跳跃离开现场,避免因跨步电压而触电。

避免不慎落井:暴雨天气降水量较大时,容易冲开窰井盖,路面积水较深时大家也很难分辨隐藏的无盖窰井和下水道口,可能导致坠落和受伤。

注意识别隐藏的风险,在路面出现漩涡和“喷泉”的位置注意绕行,及时向城管部门反映。

涉水行走时可以撑开双臂,前脚伸出,用脚尖左右扫动探路,确认安全后再前行。有条件的话,可使用棍棒或长柄雨伞等作为探路工具。多人结伴行走时可抓紧前者裤腰部位,采取一人探路、其余人员缓步跟进的方式。如遇意外,可在第一时间将前者拽住。

预防感染疾病:暴雨产生的污水中混杂了地面和地下管网中的各种

污物,有大量致病细菌、病毒、真菌等。如果脚部皮肤有破溃,蹚水之后又不及及时清洁消毒,致病菌大部队将乘虚而入并“发展壮大”,引发足癣、丹毒等疾病,甚至发展为败血症或脓毒血症而危及生命。

避免脚部直接接触积水,雨天出行穿上雨鞋或鞋套等防水装备。如果不得不赤脚蹚水,要减少接触污水的时间,蹚水后立即用清水冲洗脚部,及时更换鞋袜,保持干爽。若皮肤有伤口,局部可用碘伏擦拭消毒,防止感染。如蹚水后皮肤出现红斑、水泡、瘙痒等症状,应及时就医治疗。

台风过后,又有哪些健康风险?**糖尿病患者要护足:**糖尿病会引发足部神经病变,令你的脚对外界刺激感觉迟钝,伤口也不易愈合,因此糖友们在台风天出门要注意保护好足部,少穿露趾的凉鞋并要避免积

水,不要涉水而行,泡在水中若不慎被碎石划伤,伤口可能溃烂不愈,严重的会面临截肢的风险。

预防破伤风:雨水充沛的台风天,会把阴沟里的污水冲到路面上,如果脚部患有外伤,要经常检查包扎情况,保持伤患处清洁干燥。

高血压人群不要过度劳累:台风会使大气气压降低,空气中含氧量随之降低,这样会导致人体循环加快,给心脏带来更大的负担,所以在台风天,患有心脑血管疾病的人群要注意多加休息。

气温骤降,预防呼吸道疾病:台风过境后,三伏天气温突然降到二十多摄氏度,人体一下子难以适应,感冒、咳嗽和气管炎等疾病很容易就来找你的麻烦,这段时间身体抵抗力差的人要格外注意,非必要减少出行。 本报综合

这些妇科病是“冻”出来的

明明室内空调温度不低,不少人却会莫名感觉手脚发冷,甚至头昏目眩,尤其是女性。排除疾病因素,这可能就是所谓的“体寒”。体寒的症状有哪些?如何让身体暖起来呢?

女性夏天更要注意防寒

中医将“寒”分为内寒和外寒,内寒主要因体弱造成气机无力运动,外寒是外界寒气侵犯到机体,使气机运行受阻所致。从临床上看,体寒会导致身体血气运行不畅,皮肤变差,对女性尤其不友好。生殖系统最怕冷,体寒会引起宫寒,导致月经不调、子宫肌瘤、不孕不育等。若不加重视,长期处于体寒状态,还会诱发腹泻、关节痛、胃炎等疾病。

时下正逢夏日,在办公室长时间吹着空调,再加上不少人爱喝冷饮、喜欢吃生冷食物,影响了肠胃功能,就更易受凉。

寒气,都寒在了哪里

中医有“十女九寒”的说法,说明女人病多半与体寒有关。很多女性总觉得身体不舒服,到医院检查却查不出毛病,这时候要警惕是不是“体寒”了。

那么什么原因会导致体寒?熬夜:导致阴盛阳虚,阳虚引发身体生寒。因此,建议大家晚上尽量11点前入睡。穿着不够保暖:经常挨冻会诱发寒性体质。饮食:很多女性喜欢吃水果和冷饮,尤其夏天,水果当饭吃,冷饮不离手。其实,很多水果都是寒性的,长此以往,寒就来了。体虚:劳累、高负荷的身心运转会加速身体消耗,加上不少女性缺乏运动,容易出现体虚问题。典型表现是乏力、记忆力减退、脾气暴躁、食

欲不振、消化不良、睡眠变差等。体质一虚,内寒就会乘虚而入。

如何辨别身体是否有寒

如果体内有寒,就会表现为各种怕冷,包括手足不温、小腹冷痛、下肢酸冷,伴有腰膝酸软、夜尿频等症;寒凝则气血运行不畅,同时会有各种痛证,如小腹痛、痛经、腰腿痛、头痛、关节痛等,遇寒则加重,得温则缓解。

这样做让身体暖起来

体寒除了和体质有关,还和生活习惯、情绪等相关,所以要从多方面入手调理。平时可以多推揉腹部,身体的寒以小腹为中心,只要想办法保持小腹温暖,寒气就无藏身之地了。

每天晒晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。尤其是重要部位要晒到,如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉。后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经,还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用。

腿部及脚部是阴气下沉的部位,小腿和手脚冰凉说明湿气过重,可多晒太阳。经常用热水或中药进行足浴,能促进血液循环,疏通经络,调和气血。

平时适当运动和体力劳动能使气血运行通畅,促进全身血液循环,加快新陈代谢,使得周身温暖舒适。对于体寒瘦弱的女性,建议每周进行3~4次有氧运动,每次30~40分钟,推荐快走、慢跑、太极拳、骑行、瑜伽等运动方式,能有效强身健体、舒缓情绪、调畅气血,提高免疫力。

据《生命时报》

15000个免费号源

浙大妇院大型义诊让优质医疗资源惠及更多群众

本报讯 记者王艳报道 日前,记者从浙江大学医学院附属妇产科医院了解到,为进一步提升人民群众看病就医的急难愁盼问题,提升人民群众就医获得感、幸福感,让优质医疗资源惠及更多群众,今年7月1日起,该院在湖滨院区、钱江院区推出大型义诊活动,连续3

个月,总计15000个门诊号源,通过免费。

据介绍,此次义诊活动共有妇科、产科、新生儿科、生殖内分泌科、乳腺外科、妇科肿瘤科、计划生育科等20余位优秀青年骨干专家共同参与。义诊活动到9月30日结束,其间,每位专家及每个专科单次门

诊提供15个义诊免费号源。

患者可通过以下方式进行预约:

手机预约:浙大妇院互联网医院支付宝/微信小程序、医院微信公众号、支付宝生活号、浙江健康导航及浙里办APP;
网络预约:浙江大学医学院附

属妇产科医院官网;

助机预约:两院区自助机;

诊间预约:医生诊间预约;

社区预约:杭州市各社区卫生

服务中心;

电话预约:114、12580。

义诊期间,免费号源先到先得,结束后恢复原价。

手把手教留守儿童防溺水



日前,衢州市衢江区红十字应急救援队的队员们,来到衢江区樟潭街道下山村,给这里的十余名留守儿童上防溺水公益课。队员们

用浅显易懂的语言讲解防溺水的常识,还手把手教孩子们一些溺水后自救和救援的知识。

通讯员胡江丰 摄