



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”,即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。

呼吸系统感染: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。近生殖器部位禁止使用香水或其他可能含有过敏的产品。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。

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,为进一步解决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,通通免费。

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。

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,跨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,避免因跨步触电而触电。

避免不慎落井:暴雨天气降水量较大时,容易冲开窨井盖,路面积水较深时大家也很难分辨隐藏的无盖窨井和下水道口,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

污染物,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?

糖尿病患者要护理: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,少穿露趾的凉拖并要避开积

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

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张村,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