

子宫情事知多少

身为协和医院妇产科主任医师，谭先杰鼓足勇气，决定给“她”写一封“情书”。

他们交往了 20 多年，谭先杰对“她”极为了解。虽然，那些令他刻骨铭心的记忆，大多并不美好。

这份情书名叫《子宫情事》。



病不被吓倒，有病及时治疗”。

他接触过一些中老年的外阴癌患者，几乎都是因为不愿看医生而贻误了病情，就诊的时候，身体上的癌肿已经非常之大，无法手术，只能进行化疗。

这或许和妇产科疾病往往与女性的隐私相关，出于保守的观念，有些人即使发现某些异常，也往往羞于启齿。他自己的母亲也因罹患妇科肿瘤去世。那是 30 多年前，谭先杰还是一名正在读初中的少年。得知母亲去世的噩耗时，他伤心得来不及哭出声就昏倒过去。

时隔 30 年，当时在哈佛大学做访问学者的谭先杰，从一名妇科肿瘤专家的角度，对母亲的病情进行了回顾性的诊断。最后，他得出的诊断是“子宫内腺癌”。

这是老年妇女当中常见的一种肿瘤，如果发现得早，病人可以得到很好的治疗，但到了晚期，医生也回天乏术。

“绝经后出血是这种病的明显症状。”谭先杰的语气里充满了哀伤和惋惜，“我当时就想，如果对这种明显的症状早些关注，早些治疗，我妈妈当初可能不会去世。她可能还会很健康地活很长时间。”

“并不是说老年人就无知，只是有些根深蒂固的看法，让她们不愿去看医生。”谭先杰总结道，“再有一个容易贻误治疗的群体，就是工作特别忙碌的‘金领’女性。”

这位妇科肿瘤医生将一些妇科肿瘤比作火灾：刚起火的时候一杯水就能浇灭，发展成燎原大火的时候，消防队来了也无济于事。

作为一名产科医生，马良坤对这种遗憾也深有体会。这位北京协和医院产科副主任医师发现，许多人对产检的重要性认知不够，结果本来不那么严重的小问题变成了严重的疾病。“比如最简单的妊高症，就可能发展成子痫(也就是俗话说的抽风)，发生血

小板降低、胎盘早剥、胎死宫内、产妇产后大出血。”

与谭先杰在微信上的活跃程度类似，上海市第一妇婴保健院的龚晓明也经常通过新媒体普及妇产科知识。不久前，他忍不住在微信上吐槽，某些不专业的医学网站“沾满了老百姓被坑害的鲜血”。网络上铺天盖地的医疗信息，不少出于广告目的，既坑害了缺乏辨别能力的患者，又给医生与患者的沟通带来障碍。

这种困惑往往会引发人们的焦虑感，不知所措的人们会放大自己的每一个症状，将自己与那些严重的疾病对号入座，变得疑神疑鬼。

马良坤将这种情况归为“另一个极端”。有的产妇看了太多、特别专业的书，开始对自己的很多检查指标抱有一种苛刻的态度，对生产的过程也充满了无数种设想，甚至在意每一次胎动的感觉，稍有异常，便大惊失色。

舌苔:人体的胃镜

上海曹杨三村 108 号张雪黎:听说舌苔是人体的胃镜。从舌苔上能看出什么?

华山医院终身教授张延令:无论是吃了寒冷的食物还是受了寒，舌苔都会发白，舌苔发白变厚说明身体痰湿较重。现在的人多数都是白苔，就是因为吃久贮于冰箱的水果、蔬菜，常喝冷饮造成的。舌体胖大、舌苔白厚多见于身体肥胖、脾胃运化失常而导致水肿、痰湿内盛的患者。高血脂、动脉硬化、高血压的患者也常见厚白腻苔。

如果舌头上看到有一层厚厚的黄白色垢物，舌苔黏黏厚厚，不易刮去，口中有一种又酸又臭的秽气味道，同时胃口不好，大便干燥，这种情况很可能是因平时饮食过量，或进食油腻食物过多，脾胃消化功能差或发生紊乱引起的。

舌苔全部或部分脱落称为剥(落)苔。舌苔全部脱落，以致舌面光洁如镜，称为“光剥舌”，又叫“镜面舌”。若舌苔剥落不全，剥脱处光滑无苔，余处斑斑驳驳地残存舌苔，界限明显，称为“花剥苔”。剥苔表示胃气不足，胃阴枯竭或气血两虚，是全身虚弱的一种表现。

【病例报告】

膝伤击败了李娜

新闻回放:中国网球名将李娜因打球留下的膝伤加重无法坚持，在球迷“一生有李，娜就足矣”的喊声里含泪告别网坛。退役后的她终于可以每天晚上睡个好觉，一早醒来容光焕发。谈及自己膝盖的伤势，李娜坦言道，普通的动作并不会有什么影响，但跑跳仍然会很痛。

其实不仅是李娜，从运动损伤发生的流行病学统计结果看，普通人因进行球类运动导致的膝关节损伤的发生率都比

较高，打球护好膝非常重要。

普通人虽然运动水平与运动员差距较大，但由于身体素质比运动员差，在比较激烈的运动中，同样有可能发生严重的运动损伤。

一旦膝盖受伤，记住“大米”(RICE)原则，即：休息(Rest)、冰敷(Ice)、加压包扎(Compression)、抬高患肢(Elevation)。冰敷效果最为明显，可以预防肿胀、减轻疼痛和痉挛，减弱损伤部位的炎症反应。如果肿痛比较明显，需要去医院治疗。

打球时做好预防工作，可减少膝关节损伤，如运动前准备活动要充分，合理安排运动量，运动后可采用按摩、静力性拉伸等方式减轻疲劳。

平时注意膝关节周围肌肉力量、柔韧性、平衡及协调能力的锻炼，比如常做靠墙半蹲、坐位伸膝、负重蹲起、弓步蹲起等动作，以提高关节的力量；单脚站立做挥拍的动作可以练习膝关节的稳定性。

宫德凯

疤痕妊娠

42 岁的肖梅 2004 年因胎盘前置行剖宫产术，但未能保住胎儿，2007 年剖宫产产下一男婴。时隔 7 年，如今她又意外怀孕，可 20 天来阴道一直有间断不规则出血，她并未在意。一周前，突觉腹部疼痛，接着下体大量出血，生命危在旦夕，被送往医院抢救，这才发现，孕囊着床于子宫下段原剖宫产切口处，胚胎已死亡。

预防疤痕妊娠，首先要避免二次意外怀孕；其次，二胎和一胎生育时间要间隔最少两年，在怀孕前要对子宫质地、大小、弹性等进行全面评估。

顾海鹰

【健康速读】

懒也致死

有汽车就懒得走路，能坐电梯就不爬楼梯，网上联络代替当面沟通……种种现代生活催生了很多“懒虫”。英国一项近万人的调查显示，86% 的人出现了比其

声音恐惧

开学后，小辉只要听到课间铃响和吵闹声就会头晕、发烧，有一次竟持续发烧两周，体温达到 39 度以上。

医生认为小辉疑似对噪声形成了一种焦虑和恐惧感。如

实际年龄大 4 岁才会出现的健康问题。懒惰造成的缺乏运动和过度肥胖是罪魁祸首。

世卫组织去年公布，懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。据估算，全球每年因此而死亡的人数高达 320 万人，且逐年增长。

胡承恩

果没有解决问题的办法，性格又内向的话，往往会过度压抑自己的情绪，引起相应的生理反应。对此，医生主要是挖掘“怕”的根源，认识“怕”的内容，计算“怕”的程度，衡量“怕”的几率，通过心理的放松状态来对抗这种不良情绪。

姚新伟



冬日减重三贴士 吃动平衡心情好

不少人都感觉到，在冬日运动减少，宴请增多，肥肉也纷纷紧追其后。虽然已是控制着饮食，但面对美食诱惑和亲友热情，再努力的坚持也化为满腹油腻。难道在这样的情况下就只能长胖了吗？其实不然，如果注意了饮食方法，合理饮食，适当运动，提高代谢，并且时时刻刻保持乐观心态，控制体重不困难。

01

贴士一：合理搭配膳食，好食物助去油

清除体内油脂是控制体重的一重要环节。例如木瓜，它可以和肉类搭配烹饪，不但使肉的口感更鲜嫩美味，更重要的是木瓜酵素能分解蛋白质，使肉类脂肪得到有效分解。再例如凉拌菜，蔬菜菌藻类未经加热加工而保持高度营养，帮我们平衡体内酸碱；同时，丰富的膳食纤维有利于脂肪排出。^①

02

贴士二：保持吃动平衡，适量汽水也无妨

应酬宴请时，一直在寻思着卡路里能数数，为了控制体重硬是在餐桌上戒了汽水。美国肥胖防治的权威专家、曾任美国国家卫生署预防及治疗肥胖特遣小组成员的约翰·弗尔特教授说：肥胖与否的关键是在于我们摄入能量总量和通过运动消耗的能量总量是否平衡所决定的，而不是可乐或其他任何某种食物直接导致了我们的超重。保持体重推荐的办法就是：吃动平衡，通过运动将摄入的能量消耗出去。^② 由此可见，适当增加锻炼，使能量摄入和消耗达到平衡是控制体重的又一关键。

03

贴士三：快乐生活，享受减重过程

想要好身材，好心情不可少。情绪不好时，皮质醇(一种压力激素)分泌就会增加，它会导致肥胖。^③ 相反，快乐的心情可以减少脑中血清素的消耗，产生抑制食欲的作用。^④ 可见，好心情不止可以让自己的生活品质提高，对于体重管理也是有帮助哦！

参考资料：

- ① 39健康网《节后减肥 8大食物帮你清肠胃》
- ② 《健康体重——不是一种饮食控制，而是一种生活方式》(Healthy Weight-It's not a diet, it's a lifestyle)
- ③ 39健康网《管理情绪 十个窍门让减肥成功》
- ④ 39健康网《快乐心境燃脂快减肥法》

