

特别的日子特别的爱

25 岁

除非经历了特殊的压力、体重突然增加或减少、突发的疾病或运动过量外,这个年龄段的女性经期普遍非常规律。如果你在这个年龄段的经期经常不稳定,那么你的身体很可能正在遭遇荷尔蒙水平的紊乱。最普遍的一种情况是你可能患了多囊性卵巢综合征(PCOS),症状是月经周期延长、雄性荷尔蒙分泌过多、卵巢排卵不正常等等。此外,附带的其他一些症状,比如体重问题、面部或四肢毛发增多,以及痤疮等都可能是患了多囊性卵巢综合征的症状。

【你的头号问题:痛经】

有种说法认为:年轻女性容易被痛经骚扰的原因是制造疼痛感觉的前列腺素进入子宫并发生痉挛,在行经期间的疼痛感尤其强烈。

医生也许会建议你服一种非类固醇的消炎药抵抗痛经,比如布洛芬或萘普生,这些药都是用来抑制前列腺素产生的,但他也许没有提醒你最好能在行经的前一天或是刚开始时服药,这样,药物会在痛经发生之前进入你的身体系统。

当然,还有比服用药物更自然的方式治疗痛经,比如服用 OMEGA-3 脂肪酸(从鲑鱼或鲔鱼提取的鱼油),或在骨盆处放置热敷垫,泡加入了海盐和碳酸氢钠的温水澡,轻轻地用拇指按压脚踝两边的凹陷处和跟腱及小

腿肌。

25 岁的 PMS 对策 这个年龄段的你如果确实患有经前综合征,那么你最大的问题可能是痛经导致的头痛与肿胀。找出刺激性的引发性食物,如巧克力、坚果、奶酪、红酒和过多的盐分,并尽量在经前 10 天内把它清除出食谱。

据调查,每个女人从初潮到绝经一共要经历 30 年的时间,每月 3 到 6 天的经期如果累加到一起,就是整整 6 年。看来,我们还真不能把它太想当然——因为每三个女人中就有一个有不同程度的月经问题。

35 岁

这段时间,你月经的周期可能和每个月的银行账单一样从不耽搁,除非你怀孕生育。当然,如果压力过大,你的月经周期也有可能完全乱了套。还有,从前因为避孕不当而遗留的问题都可能在这个年龄阶段初露端倪——一些妇科疾病开始找上门来。

【你的头号问题:月经过多】

医学定义是:每个月流失血量 80ml。如果在 1 小时或不到 1 小时内渗透整片夜用护翼卫生棉,或月事结

束期间有流血现象,或经期流血超过 2 个星期,或连续几个月停经,那么你必须尽快看医生。

三四十岁女性的月经流量过多,很有可能是纤维瘤、甲状腺问题。纤维瘤是子宫里的肌肉和纤维细胞的良性增长,从而导致月经过多,进而产生贫血。甲状腺功能减退,意即甲状腺功能不够活跃,能够导致月经周期不稳定或流量过多。少数女性月经过多,是因为有隐含的出血紊乱症。

35 岁的 PMS 对策 或许你发现自己更容易焦虑、易怒、缺乏耐心甚至完全失去控制。更头痛的是,本来只持续两三天的经前综合征症状,现在却可能拖上个 5 到 10 天。这可能与这个年纪女性经历的身体变化有关。35 岁左右是女人的身体承担最多任务的阶段,建议增加碳水化合物的摄入,尤其是全谷类食物;而且应少吃多餐,并减少咖啡因、酒类、糖类和钠的摄入,尤其在经期前的 7~10 天;增加每天的饮水量;每周运动几次,做深呼吸、肌肉放松与沉思打坐。如果浮肿是主要问题,建议多吃以下食物:芦笋、紫花苜蓿芽、蒲公英等。而为了确保体内有足够的钾,可多吃香蕉、杏和黑豆等食物。

45 岁

到了 45 岁,你的经期正徘徊在规律和混乱之间。有的女性会发现行经流量增大,原因是你的身体即将停止生产卵子,所以身体忙于生产具有

能力的卵子,身体制造更多有刺激小囊的荷尔蒙,这样也就增加了流血量。不过,接近 50 岁时行经量将渐渐减少。

【你的头号问题:不规律的经期】

在前绝经期,女性的周期可能会改变,没有规律,没有节奏,甚至没有理由。在很少的情况下,延长的或是过多的月经意味着子宫癌,所以在有类似症状时最好去看医生。失眠、盗汗、情绪化或头疼也会干扰你。这些症状多由荷尔蒙减少分泌所引起,主要是雌激素,不过甲状腺与垂体的疾病也会引发类似症状,请医生确诊。乐观的一面就是:处于前绝经期的女性通常拥有更旺盛的精力。

45 岁的 PMS 对策 女性 40 岁以后,经前综合征开始复发。有些女性会错误地把经前综合征当作是绝经,因为它们的周期都很有规律。其实,前绝经期的表现虽然也很像经前综合征,但其特征却是不规律地行经。经前综合征的特有情绪化症状(比如焦虑)和思维能力变化(比如健忘)都会加剧。所以,要尽快以攻为守,对症下药。医生除了给你开处方外,还有别的高招,比如建议你规律地运动,减少咖啡因摄入及少吃多餐。如果失眠,那么在睡前吃点东西,比如甘菊茶搭配饼干。45 岁遭遇的月经问题很多与咖啡因和饮酒有关,尽管酒能制造暂时的昏睡感,但是它反弹的效果足以给你一个不眠之夜。

沉潜

鼾声如雷或为痴呆预警

美国科学家警告说,夜间恼人的呼噜声实际上可能是痴呆症的早期预警迹象。那些睡着时有呼吸暂停现象的人出现脑功能减退的时间,平均比那些没有任何睡眠问题的人提前 10 年以上。

此外,这项研究结果还表明,那些存在睡眠呼吸问题的人平均在 77 岁时被诊断出有轻度认知缺损症。相比而言,那些没有呼吸问题的人到 90 岁时也没有普遍出现(脑功能)衰退症状。

胡承恩

【健康速读】

当路怒遇见夏天

近日,成都男司机当街暴力殴打一名女司机,35 秒内 4 次踢中女司机脸部,这段视频触目惊心。

很多人平时很温和,一旦手握方向盘,瞬间就能化身为“战斗机”或者“喷火龙”。“路怒”在夏天尤甚。

预防路怒症,除了保持车内合适的温度,收听轻松的音乐或者广播节目,在天气炎热的时候喝点柠檬汁和含维生素 B 的饮料。心情烦躁时,冷处理反而更有利于事情的解决,“不理”让对方找不到存在感,这是对对方最好的还击。史宇

与光照遇见疼痛

华盛顿大学医学院的神经科学家用视紫红质蛋白合成感光受体,将其和头发丝粗细的 LED 灯一起植入小白鼠体内,发现光照和服用阿片类药物产生类似的效果。

根据他们的设想,我们可以在需要止痛的时候,激活光受体,在不需要的时候关闭它。陈卓

【病例报告】



告诉奥巴马如何乌发

新闻回放:奥巴马从上任时的乌发,到 49 岁开始白发蔓延,压力让他变了模样。非常重要的场合,奥巴马会迅速染一头乌发,以展现自己最积极的一面。

染发改变发色的确迅速,但是我们有更持久、更有效、更健康的乌发方法,譬如常梳发,梳发不仅按摩了头部 40 多个穴位,也能刺激毛囊代谢,让发丝得到营养。挑选梳子时,梳齿的尖端要钝圆,不可过于尖锐。梳子材质可以是凉血的牛角梳,或者是有清热解毒作用的黄杨木梳。另外,还可以选择天然鬃毛的发梳,能降低对头发的摩擦力和压力,有助于将毛囊内的皮脂带到发丝。

将 15 克何首乌片、40 克生地黄片加入到 400 克白酒中浸泡 15 分钟。每日取 1 片何首乌和 2 片生地黄,用沸水泡饮,可以改善过

早出现的白发。

选择含有保护头皮健康成分的洗发水,例如骨胶原蛋白;姜汁成分也不错,深层清理头皮,平衡头皮油脂分泌。用深海矿物质加薄荷的组合,对头皮进行全方位的按摩。用迷迭香或月桂精油按摩头皮,促进乌发。

在头顶正中线与两耳尖连线的交点处找到百会穴,在后发际正中旁开 2 厘米的左右两方找到风池穴,在两个风池穴的连接交点找到风府穴,经常按按这三个穴位,促进头皮健康。

洗发时,用双手十指指腹左右打圈,轻轻按揉发根,默数 36 次,使头部气血畅通,让发丝得到血液滋养。每日分别拍打肘窝、腋下、腹股沟以及膝盖窝各 5 次,可以促进肾脏功能的强大,间接达到乌发的效果。小硕

微医:让患者就近获得优质医疗服务

即将于 6 月 4 日开幕的首届“华山外科国际论坛”传出消息:基于“微医”APP,跨区域的医生将结成团队,共同为患者提供线上线下全程服务,从而在合适的时间,让合适的病人找到合适的医生,得到合适的治疗。

“微医集团”是领先的医生协作平台,在本次论坛上公开招募跨区域专家团队成员。专家团队成员遇到相对复杂的病情时,可调动团队资源,申请专家团队协作,发起远程会诊;碰到疑难杂症时,可向华山医院的顶级专家发起转诊申请,获得专家转诊绿色通道。微医集团让不同区域的医生之间、资深专家和基层/年轻医生之间形成一个个有效率的协作组织,资深医生更好地获得对症病

人,基层/年轻医生更好地共享专家组的经验及品牌,患者就近找到学科专家优质的诊治,优质资源因此下沉到基层,提升基层医疗的服务能力。

华山医院普外科是国家级重点学科。此次公开招募微医集团成员的普外科六大专家团队代表着国内乃至国际普外科发展的先进水平。他们分别是:肝胆外科钦伦秀专家团队、胃肠外科陈宗祐专家团队和黄广建专家团队、甲乳外科邹强专家团队、微创代谢病外科姚琪远专家团队、血管外科余波专家团队。这五大专科六组专家团队,此次面向全国范围公开招募团队成员,将凭借全方位的治疗手段和丰富的临床经验,为更多地区的患者提供线上线下相结合的医疗服务。胡承恩