

得了多囊卵巢综合征，如何管理体重

□宋习茹

多囊卵巢综合征是一种常见的影响女性生殖健康和代谢的疾病。得了这种病,除了月经紊乱和排卵异常外,患者还面临着体重管理的问题。体重管理对于改善多囊卵巢综合征的症状非常重要,但是很多人难以找到有效的管理方法。

增加营养与减重

超重和肥胖问题往往与营养过剩和代谢紊乱有着密切关系。遗传因素在体重管理中有一定作用。饮食结构和生活方式是影响体重的主要因素。对于女性来说,代谢综合征和多囊卵巢综合征之间有一定重叠。代谢综合征通常包括高血压、高血糖、高胆固醇和腰围增大等,而多囊卵巢综合征则涉及激素分泌失调、卵巢

囊肿和月经不规律等。这两种综合征都与饮食和生活压力相关。患者该怎么做?

适量补充营养素 确保每天摄入足够的营养素,包括蛋白质、健康的脂肪、蔬菜和水果。适量控制碳水化合物的摄入,选择高纤维、低糖的食物,如全谷物、蔬菜和豆类。

控制饮食 注重饮食结构,避免暴饮暴食。

坚持运动 定期进行有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等,有助于消耗热量,改善新陈代谢和减脂。

保持肠黏膜健康与阻止肠漏 在 多囊卵巢综合征体重管理中,加持肠黏膜健康与阻止肠漏可以发挥重要作用。肠黏膜是消

化系统的重要组成部分,与营养吸收、免疫调节等密切相关。肠漏是指肠道中的毒素、废物和不良菌群通过肠壁进入血液循环系统,引起炎症和身体不适。患者该怎么注意呢?

营养均衡 多吃蔬菜、水果、全谷物和豆类。这些食物有助于维持肠道菌群平衡和营养的摄取。

膳食纤维的摄入 增加膳食纤维的摄入量,可以促进肠道蠕动,预防便秘,并提供益生菌生长的营养基质。燕麦、蔬菜、水果里富含膳食纤维,可多吃。

避免过度使用抗生素 抗生素的过度使用会杀死肠道内的有益菌群,破坏肠道平衡。

补充益生元,抑制有害菌 补充益生元有助于维持肠道

微生态平衡,从而抑制有害菌的生长,这在多囊卵巢综合征患者的体重管理中也是一种有效的方法。以下是关于补充益生元的一些建议:

食物来源的益生元 一些食物富含天然的益生元,例如洋葱、大蒜、韭菜、酵母、燕麦等。增加这些食物的摄入量,可以补充益生元。

益生元补充剂 市面上有各种益生元补充剂可供选择,例如菊粉、果寡糖等。

多样化饮食 除了补充益生元,保持饮食多样化也是维持肠道微生态平衡的有效方法。多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类等,可以提供多样化的营养和益生元,有助于抑制有害菌的生长。

限制糖和加工食品的摄入 有害菌喜欢糖和加工食品,因此应限制糖和高度加工食品的摄入。这样可以减少有害菌的营养来源,有利于肠道健康。

总之,对于多囊卵巢综合征患者来说,体重管理是至关重要的。通过合理的饮食控制与适度运动,我们可以控制体重、改善代谢,并减少多囊卵巢综合征所带来的不良影响。在饮食方面,我们要注意控制碳水化合物和脂肪的摄入,选择低脂、高纤维的食物,并避免过度饮酒和摄入过多的咖啡因。坚持这样做,可以有效管理体重,改善多囊卵巢综合征的症状,提升生活质量。

(作者供职于新乡市第二人民医院妇产科)

新生儿溶血症,及时发现很重要

□余桂芝

新生儿溶血症是一种潜在的严重疾病,会对新生儿的健康产生重大影响。虽然这种疾病听起来很可怕,但是只要我们能够及时发现并采取有效的治疗措施,就可以有效地避免并发症,帮助新生儿更快康复,提高新生儿的生存率。

新生儿溶血症的症状通常包括皮肤黄疸、贫血、肝脾肿大和食欲不振。

首先,皮肤黄疸是新生儿溶血症最常见的症状。这种黄疸通常在新born出生不久出现,并且会非常严重,可能会迅速恶化。皮肤黄疸的严重程度因人而异,需要密切关注并及时治疗。

其次,新生儿溶血症可能导致贫血。这种贫血是由于红细胞破坏速度加快而新红细胞生成不足所导致的。贫血的症状包括皮肤苍白、身体虚弱和呼吸困难。如果贫血严重,会对心脏和肺部功能造成影响。

再次,肝脾肿大是新生儿溶血症的另一个重要症状。红细胞破坏过多会导致身体产生过多抗体,从而引起肝脾肿大。肝脾肿大大会引起腹部疼痛。

最后,新生儿溶血症可能导致食欲不振。这是由于新生儿感到身体不适或疼痛,导致他们不愿意进食。食欲不振会导致新生儿体重下降,甚至脱水。

及时发现新生儿溶血症,对于治疗成功和改善新生儿的健康状况非常重要。

1.及时发现并治疗新生儿溶血症,可以避免严重的并发症,如脑损伤。

2.早期治疗可以减少并发症的发生风险,提高新生儿的生存率。如果未经治疗,新生儿溶血症会导致死亡。此外,早期干预可以减轻症状,提高新生儿的舒适度,有助于新生儿更快康复。

3.及时治疗可以减少新生儿溶血症对身体的不良影响,预防潜在的发育问题和智力障碍。

为了及时发现新生儿溶血

症,家长和医务人员都要密切关注新生儿的健康状况。

首先,家长可以在家中定期观察新生儿的皮肤和眼睛是否出现黄疸,特别是在出生后的头几天。新生儿皮肤娇嫩,容易受到黄疸的影响。如果发现黄疸,家长应立即带新生儿去医院就诊,进行检查和治疗。

其次,家长要注意观察新生儿的饮食和体重变化。如果新生儿食欲不振或体重下降,可能是得了新生儿溶血症。家长应该尽快寻求医生的帮助。医生会通过相关检查来进行诊断,并提供适当的治疗建议。

最后,定期进行身体检查也

是及时发现新生儿溶血症的重要措施之一。通过定期检查,医生可及早发现肝脾肿大和其他异常体征,从而及时采取治疗措施。

新生儿溶血症是一种严重的疾病,及时发现对于新出生儿的健康很重要。通过以上内容,我们了解了新生儿溶血症的症状、及时发现的重要性以及要采取什么样的措施来确保新生儿的健康。家长和医务人员要密切合作,共同关注新生儿的健康状况,发现问题及时处,以确保每个新生儿都能健康成长。

(作者供职于河南省信阳市第三人民医院输血科)

儿童、妊娠期及哺乳期女性能做核医学检查吗

□李 晶

核医学检查是一项重要的医疗诊断技术,在各类医疗机构得到广泛应用。然而,许多人对儿童、妊娠期及哺乳期妈妈能否接受核医学检查存在疑虑。

儿童是否适合做核医学检查

儿童与成人相比,身体处于生长发育阶段,对辐射更为敏感。然而,只要听从专业医生的指导,且操作流程规范,儿童是可以接受核医学检查的。需要注意的是,儿童在接受核医学检查时,应尽量使用能遮盖住非检查部位的防护设备,以减少不必要的辐射。此外,短期内儿童多次接受核医学检查时,需要密切关注其辐射累积情况,防止辐射过量对

身体健康造成影响。

妊娠期及哺乳期女性是否适合做核医学检查

妊娠期和哺乳期是女性特殊的生理阶段,对辐射应该更为关注。一般来说,妊娠期和哺乳期女性是可以接受核医学检查的,但需要注意以下几点:首先,在接受核医学检查前,应告知医生自己的妊娠或哺乳情况。其次,医生需要根据她们的具体情况,权衡诊断信息的价值与辐射暴露的风险,以确定是否需要进行核医学检查。最后,妊娠期和哺乳期女性在接受核医学检查时,应尽量使用辐射防护设备,以减少辐射暴露。

选择合适的检查方法 选择合适的核医学检查方法非常重要。在选择检查方法时,医生需要综合考虑受检者的具体病情、检查的优点以及可能带来的风险。例如,对于一些疾病,采用放射性核素显像(如骨龄测定)的检查方法可能比其他影像学检查方法更具优势。这些方法通常具有较高的特异性和灵敏度,能够提供更有价值的信息。然而,做这些检查时所使用的放射性核素可能会有一定辐射,因此在选择时需要权衡利弊。

安全第一

确保核医学检查的安全性是非常重要的。在进行核医学检查

时,必须采取有效的辐射防护措施,以保障受检者和医务人员的安全。这包括使用专业的辐射防护设备、控制受检者和医务人员的辐射暴露时间、优化检查流程等。此外,医院应建立完善的辐射监测和评估体系,确保所有核医学检查符合国家相关法规和标准。

注意事项

甲状腺显影 在进行甲状腺显影检查前,患者需要空腹,且在半个月内禁止摄入含碘类食物。这是为了减少口腔和胃肠道中的碘对显影结果的影响。

全身骨显影 在检查前,患者需要喝足够的水(800毫升~1000

毫升),并去除身上的金属异物,以免影响显影效果。此外,患者需要排空尿液,防止尿液中的放射性核素对检查结果产生影响。

运动心机显像 在进行运动心机显像检查前,患者需要停用一些药物,如β受体阻滞剂,减慢心率和抗心肌缺血的药物。高血压患者可以继续服用降压药。在检查时,应注意宽松着装,女士最好不要穿裙子。如果怀孕,应提前告知医师。

心机存活显像 在进行心机存活显像检查前,应少量进食。如果是糖尿病患者,禁止进食。

(作者供职于郑州大学第二附属医院核医学科)

量,中火煮40分钟,食用时放盐即可。

功效:补血养心,滋阴养虚,健脑安神,通便,抗衰老。

当归鸡蛋红糖水

用料:红枣5颗、鸡蛋100克,当归15克,红糖30克。

做法:当归片洗净放入锅中,加水适量,大火煮开后转中小火煮15分钟。另起锅将鸡蛋煮熟后取出剥壳,用叉子或牙签在蛋白的表面扎几个孔。将已剥壳的鸡蛋放入当归水中,调大火,煮开后转中小火煮10分钟。加入红糖,煮至红糖溶化即可。

功效:补气补血,补虚调经,改善月经不调、月经稀少、面色发黄。

(作者供职于宜阳县中医院)

子宫内膜癌的发病率居女性生殖系统恶性肿瘤第二位。现在,我们一起来了解一下,子宫内膜癌的危险因素、症状、预防和治疗。

子宫内膜癌的危险因素

肥胖、高血压、糖尿病 子宫内膜癌的发生与这3个因素相关,又称子宫内膜癌的三联征。虽然年轻人患子宫内膜癌的概率小,但是若过于肥胖,则患病概率会升高。关于贫富差距与子宫内膜癌的发生研究表明,在经济发达地区,子宫内膜癌的发生率高。这似乎表明,“富人”可能更容易受到这种癌症的“青睐”。

不生孩子 女性晚婚、生活压力大等因素会导致不想怀孕生子。其实,怀孕在一定程度上可降低子宫内膜癌的发生率。

外源性雌激素 子宫内膜癌可分为雌激素依赖型子宫内膜癌和非雌激素依赖型子宫内膜癌,其中雌激素依赖型子宫内膜癌占80%左右。

生活方式不健康 饮酒、吸烟、熬夜等,会增加子宫内膜癌的发生风险。研究显示,合理饮食、适量运动和会管理压力的人,患子宫内膜癌的风险要低得多。

遗传因素 遗传因素在子宫内膜癌的发生中有着一定作用。如果家族中有人患子宫内膜癌,可进行基因检测。

子宫内膜癌的典型症状

出血 90%的子宫内膜癌患者可有不规则出血症状,特别是绝经后患者,要引起重视。

阴道排液 早期表现为少量浆液性或血性分泌物;晚期可发生局部感染、坏死,排出恶臭的脓血样液体。

下腹部疼痛 若出现下腹部胀痛及痉挛性疼痛,特别是绝经后妇女,应及时就诊。考虑是血性液体排不出引起的下腹部疼痛。

如何预防子宫内膜癌

1.提高对异常子宫出血的重视程度,尤其是围绝经期以及绝经后女性。高危人群可每年筛查一次。子宫内膜癌的诊断方法主要有超声检查、MRI(磁共振)检查、CT(计算机层析成像)检查、病理检查等。超声检查是子宫内膜癌的常用检查方法,可以观察肿瘤的大小、形态、位置等。MRI检查和CT检查可以进行早期观察肿瘤的浸润深度和范围。病理检查是诊断子宫内膜癌的金标准。可以通过刮宫或者切除子宫等方式进行病理检查。

2.生活方式要健康,减少高脂肪、高热量

食物的摄入,不吸烟少喝酒。

3.在医生的指导下正确使用雌激素制剂,切勿滥用含有雌激素成分的药物及保健品。

4.加强体育锻炼,提高自身免疫力。运动可以改善体内激素及其受体的功能状态,子宫内膜癌的发生率也会随之降低。

5.预防子宫内膜癌还需要关注家族中有无子宫内

膜癌患者,如果有家族病史,应定期进行妇科检查。

子宫内膜癌的治疗方法

早期发现子宫内膜癌且得到规范治疗,对改善预后至关重要。不必谈“癌”色变。子宫内膜癌的治疗方法主要包括手术和放疗等。对于早期子宫内膜癌患者,手术是首选治疗方法,包括全子宫、双附件、盆腔淋巴结切除等。对于晚期子宫内膜癌患者,放疗是主要治疗方法之一,可以联合化疗等其他治疗方法。医生需要根据患者的病理分期、年龄、生育要求等因素进行综合评估,确定手术和放疗方案。

(作者供职于安阳市人民医院妇产科)

如何正确进行乳腺自我检查

□刘进宇

乳腺自我检查是一种简单、有效的方法,可以帮助女性及时发现乳腺疾病,尤其是乳腺癌。乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,早发现、早治疗对于提高患者的生存率和生活质量非常重要。

乳腺自我检查的重要性 乳腺自我检查可以及时发现乳腺的异常情况,如肿块、疼痛等,从而及早就诊,提高乳腺癌的早期诊断率。据统计,通过乳腺自我检查发现的乳腺癌病例中,约有70%为早期乳腺癌,这意味着这些患者在治疗后的生活质量较高,生存率也相对较高。

乳腺自我检查的较佳时间 乳腺自我检查的最佳时间是月经结束后的第5天~第7天,因为此时乳腺组织相对较软,容易触及。

乳腺自我检查的方法 观察法 站在镜子前,双手自然下垂,观察乳房的形状、大小、皮肤及乳头有无异常。然后,双手叉腰,用力向前,观察乳房是否有凹陷、皱褶等异常表现。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

触摸法 站立或仰卧,用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。将食指、中指、无名指的指腹并拢,按顺时针方向从乳房外围向乳头方向轻轻触摸,直至乳头。注意不要用手捏指乳房,以免误将正常的腺体组织当作肿块。同时,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。

子宫内膜癌的典型症状、预防和治疗

□李 帅

有肿块、硬结等异常情况,应及时就诊。但需要注意的是,并非所有肿块都是恶性的,也有可能是良性肿瘤或者炎症引起的。因此,发现异常后要保持冷静,及时就诊。

在触摸过程中,要确保手指与乳房表面充分接触,以便感受到任何异常。同时,要适当调整手指的力量,以免过轻或过重导致漏检或误诊。

乳腺自我检查的频率

建议每月进行一次乳腺自我检查,最好在月经结束后的第5天~第7天进行。如果发现异常情况,应及时就诊;如果没有发现问题,也要继续坚持定期检查。

乳腺自我检查的注意事项

在进行乳腺自我检查时,要保持轻松、自然的心态,避免紧张、焦虑等情绪影响检查结果。

乳腺自我检查只是一种初步筛查方法,不能替代专业医生的诊断。如果发现异常情况,应及时就诊,接受专业医生的检查和诊断。

乳腺自我检查并不能保证100%发现所有乳腺疾病。因此,女性应在40岁以后每年进行一次专业的乳腺检查,如乳腺B超、乳腺X线摄影(钼靶)等。

总之,乳腺自我检查是一种简单、有效的方法,可以帮助女性及时发现乳腺疾病。掌握正确的检查方法,定期进行检查,对于每个女性都是非常重要的。同时,要保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、保持良好的心态等,也是预防乳腺疾病的重要措施。希望每个女性都能关注自己的乳腺健康,珍爱生命。

(作者供职于河北北方学院附属第一医院乳腺外科)