

减肥、精神压力大、频繁药流的女性更易得此病,妇科名中医提醒—— 连续三个月月经紊乱就要警惕卵巢早衰

月经不调是现代都市女性一个常见话题,但千万不要小看月经,它是一个女人身体健康的晴雨表。月经一旦失调,不好好调养,你的健康就可能在不知不觉中亮起红灯。

浙江名中医馆分馆(浙江中医药大学附属第二医院)专家何赛萍教授说,许多人对月经不调不重视,觉得熬一熬就行,结果熬出了卵巢早衰,在30岁或40岁就提前步入“更年期”,头晕、胸闷、心悸、出汗、月经稀少,甚至停经,导致不孕不育。

“月经从不规律到停经,再到卵巢早衰,往往只有半年到一年时间。”何赛萍提醒,连续3个月月经紊乱,就要警惕卵巢早衰,抓紧治疗。

女性要防卵巢早衰

何赛萍从事中医妇科门诊近40年,她说:“如今,得卵巢早衰的女性越来越多,而且有低龄化的倾向,甚至出现20多岁的小姑娘就开始停经。”

她向我们分享了一个病例:就读于杭州某高校的大学生小岚,身高1.6米,减肥前体重将近65公斤。为了减重,她网购了几罐番泻叶来泡茶减肥。

“临床上,番泻叶是一种卸热通便的泻药,主要用在大便秘结等症。”何赛萍说,为了减轻体重,小岚坚持每天喝番泻叶茶,上午一顿,下午一顿。虽然每天会上好几回厕所,但她依然乐此不疲。1个月后,她发现自己减了5公斤。又接着吃了两个月,三个月里体重重降了近15公斤,而烦恼也接踵而至。

“大概是喝番泻叶茶的第三个月起,她就发现月经量少了,但是没在意。到第五个月,‘大姨妈’干脆就不来了。”

之后,月经连着四个月都没来。经过检查,诊断为“原发性卵巢功能不全”,属于卵巢早衰前期的一个症状。经过何赛萍中西医结合治疗,小岚的月经才慢慢规律起来。

何赛萍说:“这样的卵巢早衰病例有很多,其中减肥、精神压力大、频繁药流的占大多数。”

减肥也会影响卵巢功能?何赛萍说原因有三个:其一,过度节食、拉肚子,打乱了体内摄取和消耗的机能平衡,破坏了“丘脑-垂体-卵巢-子宫”神经内分泌功能,导致月经失调,进而影响卵巢的排卵。其二,有些减肥药就是通过抑制下丘脑的功能,让人没有饥饿感,也不想吃饭。长期营养不足,缺乏蛋白质,会使垂体促性腺激素分泌不足,其结果是使卵巢中的卵泡成熟不了,久而久之导致卵巢功能减退。其三,减肥对女性来说也有心理压力,会引发下丘脑功能的失调,从而影响月经的正常来潮。

此外,现在的职场白领女性大部分从事竞争性很强的工作,表面看着很风光,其实内心压力大,心总是绷着,时间一长,身体就容易出问题。精神压力非常大的时候,大脑皮层就开始乱了,内分泌功能紊乱,身体各系统出现不协调,导致月经紊乱,甚至卵巢功能衰竭。还有一些年轻女性反复做药流,用药物人为中断妊娠会导致体内雌激素、孕激素水平急剧下降,造成下丘脑-垂体-卵巢轴调节紊乱,可导致月经失调,甚至闭经,造成卵巢早衰。

治“瘀”是关键

卵巢早衰的主要症状,就是女性的月经情况。卵巢

早衰开始时常是月经量少,如果连续3个月都这样,就该好好去检查一下。

何赛萍说,她的一个好友也是她的病人,40岁出现月经异常,量少不规律。几番提醒这个朋友都没当回事,总觉得女人到了这个岁数了,月经减少很正常。不到两年,这个朋友月经就一点都没有了,还出现了严重的更年期症状,身上潮热,阴道分泌物也没有了,影响了夫妻性生活。

“很多人都被这个‘拖’字绊牢,直到出现停经、不孕了才想到好好去治疗,这时候吃中药,效果肯定没早几年治那么好了。”

卵巢早衰对女性伤害极大,除了提早出现更年期症状,常常会出现女性不孕的情况,还会增加患骨质疏松、心血管疾病、内分泌紊乱、心理异常等各种疾病的风险。美国哈佛大学的一项研究显示,长期月经周期不规则的35岁女性,心脏病危险增加50%。

何赛萍介绍,中医里没有“卵巢早衰”这个名称,但根据临床表现,可以归属在中医的“血枯”“血隔”“闭经”等范畴。她还总结了卵巢早衰整个过程:都是起病之因,瘀是主要环节,虚实夹杂是最终结果。

她认为,临床上中医治疗卵巢早衰治“瘀”是关键。针对卵巢早衰络脉瘀阻之机,主张祛瘀通络法,并结合病情的轻重、月经周期的特点,分别以疏肝、补血、补肾、活

血等药物配伍使用,这对改善头晕、胸闷、心悸、出汗等“更年期”症状,恢复卵巢功能,促进卵泡生长、排卵等有较好的疗效。

防病从“解郁”开始

从中医角度来看,这个病跟“郁”有关。古人讲:“气血冲和,万病不生,一有佛郁,百病生焉”。所以说卵巢早衰这个病的病根儿在精神上。

何赛萍说,现代女性先要学会释放工作压力,调整好工作状态,尽量早睡不熬夜,这样身体才能健康。

家住杭州滨江的尹女士因工作压力大月经两个月未来,找到何赛萍用中药调理了一个多月,同时配合西药,效果非常好,西药停止后5天月经就来了,第二个月月经也如期而至。

对于日常调养,何赛萍给出了自己的建议:月经不调首先要到医院检测一下激素水平,如果激素水平出现问题,一定要及时去医院诊治,不要迷信那些“补品”,一些美容机构打出的“卵巢保养”,其实没有什么作用。

对于工作压力过大、精神负担较重或者心情抑郁的女性,她推荐每天一次喝点“三花茶”,包括玫瑰花2朵、绿梅花5朵、合欢花2朵,有疏肝解郁安神的作用,是一种非常不错的保健方式。 本报记者 林洁 通讯员 蒋明

夏季来临谨防狗咬伤

夏季来临,狗狗们也开始不安分了。近日,有网友爆料,在杭州市萧山区的朝阳银座发生了一起狗咬人的事件,母女二人前往楼顶收衣服,被四条狗围攻,母亲还因失血过多出现了短暂休克的症状。

根据杭州市疾控中心历年犬伤门诊数据统计,每年的7~9月是就诊高峰期,分别占全年就诊量的11.0%、10.7%、9.3%。被狗咬伤最主要担心的就是狂犬病,那么关于狂犬病,我们需要了解如下知识。

一、什么是狂犬病

狂犬病是一种由狂犬病毒引起的急性传染病,人患狂犬病后的特征性临床表现为兴奋、控水、微光、吞咽困难、狂躁等,最后死于呼吸、循环和全身衰竭,病程多在3~6天,很少超过10天。

狂犬病目前尚无有效的治疗方法,几乎100%死亡,是迄今为止人类病死率最高的传染病。但同时,狂犬病又是可以预防的疾病,及时、规范进行暴露预防处置就能有效地预防狂犬病。

二、什么动物可以传播狂犬病

狂犬病不只和狗有关!狗是狂犬病毒最主要的携带者,全球大约99%的人感染狂犬病都是由狗引起的,但是并不表示和其他动物没有关系,猫、狐、狼、豺、鼬獾、貉、臭鼬、浣熊、猫鼬和蝙蝠等都是狂犬病的自然宿主,都可以成为传染源。

而鸡鸭鹅等禽类、鱼、昆虫、蜥蜴、龟和蛇不会感染和传播狂犬病。

这个时候,脑洞大的人要提问了,被人咬了要不要打狂犬疫苗?专家提示,被人咬伤、抓伤通常不需要暴露后处置,但狂犬病病人唾液中含有大量病毒,如果被狂犬病病人咬伤则需要严格的暴露后处置。

三、狂犬病潜伏期有多长

狂犬病的潜伏期为5天至数年(通常1~3个月,很少超过1年),具体潜伏期与病毒的毒力、侵入部位的神经分布等因素相关。只要1年以上没有发病,感染狂犬病的可能性就比较小了。

四、被咬伤后如何处置

目前对于狂犬病尚无有效的治疗方法,一旦狂犬病发作,100%死亡。但是规范注射狂犬病疫苗,有必要的时候再注射免疫球蛋白,可以预防狂犬病发作。

五、狂犬疫苗需要接种多久

目前杭州市实行的狂犬疫苗接种程序有两种,分别为“2-1-1法”和“5针法”。

2-1-1法:在第0天(注射当天)注射2剂,第7、21天各注射狂犬病疫苗1剂,全程免疫接种3次共4剂。

5针法:在第0(注射当天)、3、7、14、28天各注射狂犬病疫苗1剂,全程免疫接种5次共5剂。

六、“防咬”提示

疾控专家为大家提供“防咬妙招”:

- 1.不要招惹动物,尽量避开疯狗;
- 2.不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗;
- 3.不要向狗扔棍子或石子;
- 4.不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗;
- 5.不要快速地向狗靠近或靠近狗,狗受到惊吓或感到恐慌时容易咬人,尤其要照顾好儿童,避免与狗近距离接触;
- 6.进行野外活动时,尽量避开野生动物,以免受伤;
- 7.被咬伤后可在家中先用肥皂水和流动清水反复彻底清洗所有伤口,再用碘伏等消毒剂消毒,之后尽快到开设犬伤门诊的医院进行规范化处置,并及时接种狂犬疫苗及狂犬病免疫球蛋白。 严敏



近日,绍兴市中心医院骨科、神经外科、眼科、耳鼻喉科、血管外科等科室党员医护人员放弃周末休息时间,来到绍兴市柯桥区兴趣社区党群服务中心,联合开展大型义诊活动。 活动现场,20多位医疗专家、护士为社区群众进行健康咨询、测血压血糖、检查眼底耳朵等服务,忙得不亦乐乎,受到居民的欢迎、好评。 单明铭

花样年华,缘何青丝日渐少?

随着生活习惯的改变,脱发已成为青年人的烦恼。日前,一项面向全国643所高校学生的调查显示,超五成大学生有脱发困扰。而在杭州,脱发的大学生也比比皆是。浙江省中医院皮肤科副主任医师陶茂灿说,该院下沙院区因毗邻高教园区,每次坐诊时都能碰到数例脱发大学生患者,约占他当日门诊的10%。

为什么年纪轻轻的大学生们会频频遭遇脱发困扰?陶茂灿表示,熬夜、吃得太油腻、精神压力大等是主要原因。而更值得关注的是,脱发大学生中男生明显多于女生,男女比例约为8:2,且男女生导致脱发的因素有所不同,除了共同的原因熬夜之外,男生主要与吃得太油腻有关,女生则主要为精神压力大。

在脱发人群中有很大一部分是脂溢性脱发,顾名思义,与油脂分泌太过旺盛有关,而旺盛的油脂从哪来?俗话说得好,病从口入。陶茂灿说,诸多的研究与专家共识都指出,高脂类饮食会显著造成皮肤炎症以及毛发脱落,尤其是在男性中。

“医生,我头发很油而且掉得厉害,你看看,都快谢顶了。同学开玩笑说我是早早步入油腻中年行列。”一个瘦

高小伙走进陶茂灿诊室大倒苦水。陶茂灿凑近看了看小伙的头发,确实油腻腻地粘在一起,可当时距离他早上洗头仅过去了4个多小时。“其实以前我头发还好打理的,也不知为啥上了大学之后越来越糟,天天洗还是油得不行。我这才大二,女朋友还没找呢。”小伙无奈地自嘲。

为何小伙在进入大学以后遭遇油头与脱发困扰?仔细询问病史后发现,问题就出在乱吃东西和不好好睡觉。原来,进入大学后自由支配时间变多,在同寝室同学的影响下,他爱上了玩游戏,经常为了游戏不好好吃饭,饿了就叫个外卖,烧烤、炸鸡等油腻的食物是他最爱,隔三岔五就点,而且晚上也不按时睡觉,半夜12时前几乎不睡觉,常常玩着玩着就到了凌晨二三点。

陶茂灿介绍,皮脂对于人类皮肤来说非常关键,可以维持皮肤润滑,保证皮肤屏障的稳定。但是一旦过量就会给皮肤带来损伤,包括炎症以及脱发等问题。脱发往往会伴随皮肤的皮脂分泌过多以及皮炎的发生,给头皮微环境带来巨大损害。而皮脂堵塞毛囊,引起毛囊坏死,又会造成脱发。两者相互影响,陷入恶性循环之中。

因此,针对这类脱发患者的治疗,除了药物干预之

外,调整作息与饮食也非常重要。

陶茂灿至今还清晰记得那个春节前走进他诊室的大四女生,她戴着帽子,情绪显得十分低落。他问她要做什么问题,她说:“脱发。”

她从包里掏出三团用纸巾包裹着的东西,打开其中一团,是头发,陶茂灿凭经验估算,起码有上千根。“这是我一天掉的发量,天天如此,才一个多月时间,2/3的头发已经没了,我现在连头发都不敢梳。”小姑娘说着已快崩溃。

突然之间发生如此严重的脱发肯定有特殊的原因,陶茂灿一边安抚一边仔细询问病史。小姑娘说,最近她特别烦恼,原本在准备考研复习的她压力很大,天天熬夜啃资料已累得不行。而比她小两届的男朋友又特别不懂事,说她不花时间陪他是不爱他,闹着要分手。两件事凑在一起把她折腾得心力交瘁。

陶茂灿说,坏情绪的刺激会影响到内分泌,尤其是免疫功能紊乱之后,会导致自身毛囊的损伤,造成弥漫性斑秃的发生,严重者可出现全身毛发的脱落(普秃)。但无需担心,只要调整好情绪,放松心情,规律作息,再配合药物的治疗,这样的脱发是可以逆转的。 何丽娜 于伟

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁5号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的中小微企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342