

很多女生都会被经期前综合症所困扰,那你不妨多喝点牛奶,其中丰富的钙质和维生素可以大大缓解疼痛,所以爱痛经的女生赶快喝起来吧,只不过记得一定要加热之后再喝哦。

游戏、聚会、熬夜……高三毕业生暑假上演“最后的疯狂”

考后“狂欢”伤了健康

□记者 黄珊

高考成绩放榜,许多高三毕业生开始进入“狂欢”状态,食无定时,作息凌乱,不知不觉间身体进入紊乱的状态。医生建议,学生在暑假要注意调节身体,多喝醋饮料,调节酸性体质,给身体筑起一道健康屏障。

生们应该规律生活,切勿过度放纵。

过度放纵 健康吃亏

有医生认为,高考之后过度放纵对健康有百害无一利。他指出:“每年总有那么几个大一学生验出重病。”

医生表示,其实并不是高三过后的那三个月的“疯狂过活”对身体有多大的伤害,而是高考生经过三年的苦读,已经为身体累积了一些隐疾,如果不好好把握这个暑假的休息机会,而是选择继续劳损身体地游玩,将会使身体积压的内在疾病爆发,进而威胁健康。例如,学生在高中阶段为了完成功课和复习,往往每晚都超过十二点睡觉,在饮食方面有时“填饱肚”就算完成了正餐,忽视营养的搭配,而且学业的压力使学生减少了体育锻炼。长此下来,经过三年的积累,许多学生体内形成毒素,原本健康的体质很可能会变为酸性体质,从而增加患肾病、血液病及肿瘤的机率。

“有些患肿瘤的学生在大学的头两年都忙于治疗,对以后的生活和学业影响很大,很可惜。”医生称,他建议毕业生们考虑自身身体状况来选择活动形式,无论在外或者在家,都应合理安排休息与饮食。

对于这些状况,医生表示,进入暑期,学



高考结束 尽情“嗨皮”

高考过后到大学入学之前的这段时间,对很多学生来讲是最美妙的一个夏天。经过三年的高中苦读,如今终于“解脱”,不少同学都表示要“自我放纵一下”。

一位高三毕业生小马自高考后的第一天开始,就选择成为“宅男”。小马每天对着电脑超过15个小时,他说:“要把过往三年错过的游戏一次性补上。”

还有不少高三学子,因为读大学后和以前的朋友分离两地,这段时间频繁和朋友聚餐,解了“禁”的孩子们难免出现饮酒、暴食的情况。

对于这些状况,医生表示,进入暑期,学

规律生活 平衡酸碱

在医生看来,高三毕业生过这个暑假的核心应该围绕“规律”和“平衡”两个关键词,规律的生活,规律的饮食,平衡的体质,将有效调理高考生的身体。

高三毕业生因为学业忽视睡眠已是常态,过暑假的时候首先要注重的应该是充足的睡眠,要养成早睡早起的规律睡眠习惯,同时避免长时间在外游玩,尽量做到适当地午休。至于饮食方面,不要放纵地进行大鱼大肉的饮食,三餐要准时但不过量,尽量选择碱性食品,坚持以上准则规律饮食,将有效地逐渐排出身体毒素。

通过规律的睡眠及饮食,身体的酸碱平衡将会逐渐恢复。同时,医生还建议,生活中多与醋“发生联系”,将更有效地中和身体酸性。醋的口感虽呈酸性,但实为碱性食品。高三毕业生在这个假期中,多接触醋类食品、饮品,可中和沉积已久的体内酸性。比如在房间中熏醋,煮食时加入醋,以及适当饮用醋饮料,将会有效中和身体酸性,减少疾病的产生。同时,选择调味醋时应注意其是否有变质,而选择醋饮时避免选择小作坊制作的劣质醋饮料,应当选择如天地壹号等大厂品牌的产品,这样方能够有效改善高三毕业生的酸性体质。

咸安区妇幼保健院为患者请名医

治愈14名尿失禁患者

□记者 黄珊

据了解,在每年的妇科普查检查时,咸安区妇幼保健院的妇科医生罗旭华发现,在农村地区有不少中老年女性患上了张力性尿失禁。

罗旭华介绍,张力性尿失禁主要表现为,咳嗽、负重、跑步等增加腹压的动作,就会导致小便失禁,无法控制。但是,很多农村的女性不可能不做农活,一做农活就会引发尿失禁,让人十分困扰。尤其是在夏天,尿失禁不仅有浓烈的味道,还容易引起感染,引发其他疾病的发生。

据了解,以前患上尿失禁的患者都没有很好的办法治疗,只能将子宫拿掉,但是,现在就可以用先进的“尿道中段悬吊术”进行完全治愈。

近日,咸安区妇幼保健院从上海同济医院请来了专家童晓文,为我市14位患有张力性尿失禁的女性患者进行“尿道中段悬吊术”微创手术。其中一位已经康复的患者表示:“感谢医院用先进快捷的医疗技术,改善了我的生活。”

脂肪肝“胖瘦通吃”

有氧运动,帮肝脏“减减肥”

□记者 黄珊

20多岁的小孟是个小胖子,近期在单位的一次体检中发现自己患上了脂肪肝,得到了医生的严重警告。目前,脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。部分患者可因脂肪肝发生脂肪性肝炎,甚至肝硬化,继而导致生活质量下降和预期寿命缩短。而且,近年来,脂肪肝还日趋年轻化,在生活中不得不引起注意。

脂肪肝呈年轻化

通常所说的脂肪肝,主要指的是因肥胖、糖尿病和酒精等因素所致的慢性脂肪肝。这类脂肪肝多为隐匿性起病,因此缺乏特异的临床表现,常在体检或就诊其他疾病时发现。

咸宁市中医院肝病科副主任医师丁诗正表示,一直以来,脂肪肝多发年龄在40—60岁,女性多于男性。但是,由于人们

越来越不规律的生活习惯,以至于脂肪肝的发病人群也逐渐年轻化。

今年30岁的市民方先生,也是在体检中检查出脂肪肝。在检查之前,脂肪肝毫无预兆。丁诗正表示,脂肪肝基本上没有什么临床表现,所以较难发现。正是因为没有临床表现,更容易被人们所忽略。

瘦子也得脂肪肝

丁诗正介绍,肥胖的人更容易得脂肪肝,脂肪肝患者中70%以上存在超重或肥胖。但是,这并不表示瘦子就不会患上脂肪肝。

例如酒精性脂肪肝,由于酒精干扰了正常的营养物质代谢,导致营养不良、消瘦,而长期营养不良,蛋白质缺乏,导致脂蛋白合成障碍,脂肪无法转运从而进一步加重脂肪肝,这是一个恶性循环。

还有节食、不按时进餐,经常饥饿者或过快减重者,由于脂肪摄入过少,体脂分解超过了肝脏的代谢能力,也会得脂肪肝。所以,脂肪肝与胖瘦没有直接的关系,而是机体内代谢紊乱的结果。

脂肪肝患者该如何治疗呢?丁诗正指出,脂肪肝最好的方法就是食疗和运动疗法。每天要根据自己的实际情况,定时定点的进行有氧运动,分解体内脂肪。

有些较为肥胖的脂肪肝患者,为了治疗脂肪肝只吃素食,这样也是错误的做法。丁诗正称,素食会导致脂肪摄入过少,体脂分解过多,不但不能治疗脂肪肝,反而会加重脂肪肝,而且素食者的蛋白质摄入不足,也会导致脂蛋白合成减少,脂肪转运障碍,同样会加重脂肪肝。因此,想通过素食达到消除脂肪肝的目的是行不通的,只有能量适宜、搭配合理的膳食才能治疗脂肪肝。



张自富:副主任医师,兼职教授。咸宁市中医院肝病科—国家中医药管理局重点肝病专科主任。湖北省中医药学会会员,湖北省中医药学会肝病专业委员会理事,湖北省老年保健医学研究会理事。在国家重点期刊发表学术论文多篇。在中西医结合治疗急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化等肝病领域有较深的造诣。



丁诗正:副主任医师,学士学位。现任咸宁市唯一国家级重点专科——肝病科副主任;是鄂南首届十大名中医和湖北省第一批知名中医骆传佳先生的爱徒;湖北省中医药学会和咸宁市感染病学会委员。在国家重点期刊发表学术论文多篇。在中西医结合治疗急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化等肝病领域有较深的造诣。

专家简介



骆传佳:中医内科主任医师。国家级重点专科肝病科学术带头人。目前从事中医内科、肝病科的临床与科研工作。核心刊物发表论文40余篇。主持三项科研项目均获“湖北省重大科学技术成果”。获“湖北省第一批知名中医”、“首届鄂南十大名医”、“咸宁市新世纪高层次人才”、“全市十佳卫生工作者”等荣誉称号。

中医养生堂



咸宁市中医院

肝病科:8897026

网址:<http://www.xnzyyy.com/>

地址:滨河西路17号