

走进婚姻,把隐患关在门外

妻子的健康离不开丈夫的呵护

□记者 朱马仪

最近一部《辣妈正传》的热播在许多已婚女性中引起了共鸣。剧中孙俪扮演的夏冰从漂亮的前台小姐变成孩子的妈妈,经历了许多她从未想到的波折与磨难。

十月份是结婚月,许多美丽的女孩纷纷选择在此时成为新娘。女人结婚后,心理和生理上都会容易发生变化,尤其更容易患各种妇科疾病。市中心医院同济咸宁医院妇科的徐医师提醒广大已婚女性注意个人健康,男性也要多呵护女性。



健康问题一:子宫颈癌

目前医学研究已证实,子宫颈癌多数由外来病毒感染造成。注重个人卫生习惯,戴安全套进行性行为,可预防子宫颈癌发生。

男人要做:建立并保持良好个人卫生习惯。

健康问题二:乳房疾病

不少已婚女子都存在着程度不同的性冷淡,这可能诱发许多乳房疾病。

有正常性生活的妇女,乳房有充血、肿胀及消退周期性变化,有利于促进乳房内部血液循环。性冷淡使性欲长期客观存在抑制,得不到性满足,使乳房充血肿胀不易消退或消退不完全,持续性肿胀会使乳房胀痛不适。研究发现,性冷淡或性生活不和谐是乳腺增生重要诱发因素。不良精神刺激导致郁郁寡欢、孤独焦虑则是乳腺小叶增生“催化剂”。

男人要做:经常与妻子保持良好沟通,使她精神放松、心情愉快,拥有健康性生活。

女性“好朋友”和体质有关

五类体质容易月经不调

□记者 黄珊

生活中很多女性常被月经不调困扰着,月经不调不仅影响生活和工作,还会危害身体健康。其实,自身的体质是决定月经是否正常的因素之一。咸安区中医院北门分院内科副主任医师汪爱民称,畏寒、贫血等五类女性容易月经不调。

第一类:血液循环不佳

血液循环不佳的女性,比普通女性更容易受后天影响患上月经不调。

汪爱民建议,血液循环不佳的人要多活动身体,小心别受寒,不要吃冰冷食物。最好不用卫生棉条。避免长时间坐着,要多走路,让骨盆的血液循环好些,否则很容易引发月经不调。

第二类:怕寒怕冷

24岁的市民陈小姐一到经期就觉得腹部寒气重,经痛严重,如果此时再遇冷,则会疼痛得更加厉害,但是注重保暖就会觉得舒

服一点。

汪爱民称,怕寒怕冷的女性,她们经期通常都迟来,经期常会持续七天以上,经血暗红色,会夹杂像猪肝色般的血块流出。

汪爱民建议,这类女性一定要做好保暖,根据天气变化适当添衣。

第三类:压力过大

“生活、工作压力过大,是让女性患上月经不调的主要原因之一。”汪爱民称,压力过大的女性,一般在经期前会觉得精神不安定,情绪焦虑不安,容易发脾气。并且,贪食与厌食两种现象不停地重复着,老是放屁或打嗝,会乱长痘痘,不是便秘就是拉肚子。

压力过大的女性一定要学习控制情绪,日常生活作息要正常,经期可听音乐、喝花草茶来平复情绪。

第四类:贫血

19岁的女生小爽特别容易头晕,蹲下一

健康问题三:避孕失败

有专家曾对服用避孕药时并用某些抗菌素的女性进行过观察,发现她们怀孕原因是抗菌素抑制了肠道细菌群,从而影响了避孕药在大肠道内吸收,使血液中避孕药浓度下降。

男人要做:如果妻子服用长效避孕药,提醒她了解慎服与避孕药相斥的其他药物,以及改掉不良生活习惯。如35岁以后服用长效避孕药最好戒烟,否则易增加乳腺癌的发病概率。

健康问题四:房事后出血

宫颈息肉在性生活过程中会破裂出血。房事结束后如果在丈夫生殖器部位发现有血丝,而丈夫身体没有损伤,就要考虑到妻子宫颈问题了。

还有子宫颈癌,其早期症状为房事结束后,有阴道出血。如果妻子出现房事后血尿,必须及早诊治。

男人要做:每次房事后都要仔细检查自身和妻子身体细微变化。

健康问题五:月经综合症

女性在月经前5-7天内,流入骨盆血液增加,有可能引起肿胀和痉挛,导致腹胀或腹痛。而性生活中肌肉收缩运动,能促使血液加速流出骨盆区,进入血液总循环,减轻骨盆压力,从而减轻腹部不适。

男人要做:多多体谅女性,在心理上多沟通。给予精神和生活上的安慰和鼓励。

激光美容讲究多

说说被误解的激光美容

□记者 黄珊

用了各种保养品,皮肤状况依然没有明显改善。想要立竿见影的解决皮肤上的问题,激光美容成了很多人的选择。但是,一些人对于激光美容存在一些认识误区。为此,咸宁市第一九五解放军医院皮肤科副主任甄伟将激光美容误区进行了盘点。

误区1:激光美容会让皮肤越来越薄

通山的90后女生小沈,脸颊处长了不少痤疮,让其困扰很久。各种祛痘外涂内服的药都试了,但都没有根本解决痤疮问题。于是,小沈想做激光美容,去除脸上痤疮。但是又怕激光美容会让皮肤变薄,一直在犹豫。

甄伟表示,很多女生之所以会有这样的误区,是因为只看到了术后还没有完全恢复的皮肤,会有些红肿,人们就认为是皮肤变薄导致。目前相关的医学知识上,没有任何科学实验验证了激光美容会让皮肤变薄的说法。

误区2:出现色素沉着说明治疗失败

35岁的江女士在不久前做了激光祛斑的项目,但是皮肤却留下了色素沉淀,有些影响美观,很多朋友都跟江女士说,这一定是激光美容治疗失败的后遗症。

甄伟称,色素沉着是激光治疗后的常见不良反应,这个现象属于炎症后继发性色素沉着,可能和治疗后日晒过多、肤色过深等个体因素有关。

其实,激光祛斑后出现色素沉着属于正常现象,治疗后尽量避免日晒,口服维生素C、外用氢醌等,都能缓解色素沉着,一般半年后会自行消退,并不意味着治疗失败。

误区3:激光美容术后不注重修复

激光美容是微创,但不是完全没有创伤,所以,后期的修复是十分重要的。甄伟表示,很多人不注重后续的修复治疗,以至于皮肤恢复慢,且恢复效果差。

他建议,为了提高激光美容的疗效,降低副作用,应定期去医院做修复治疗,帮助皮肤胶原重排,让其规律成长,让皮肤恢复弹性光泽。

误区4:激光美容在美容院就可以做

很多人认为,激光美容无创安全,并不一定要去正规的医院。

甄伟称,激光美容的效果与设备、医生经验有很多关系。市场上设备的价格从几万元到几十万元不等,设备稳定性也不同。如果强脉冲光强度不稳定,在光的峰值时容易灼伤皮肤。其次,设备的参数设定也非常重要,为了安全,有的人将参数设得很低,难以有效。

而且,做激光美容要因人而异,与患者的皮肤颜色深浅、既往病史、需要改善的主要皮肤问题都有关系。这些都需要有经验的医生加以判断。