

避暑最佳蔬菜:

苦味菜。夏季气温高,湿度大。吃点苦味蔬菜大有裨益,苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等都是避暑佳品。

例假不准 无故肥胖 体毛增多

小心多囊卵巢综合征

□记者 叶子



“要说我的胖是“吃”出来的,那真是冤枉我了,我根本没怎么大吃大喝,可还是不停发胖。月经也很不正常,一般都是几个月才来一次。”26岁的市民玲玲最近很苦恼,不知道自己的身体出了什么问题,如果说是因为吃得少所以月经不正常,可为什么还会发胖呢?

三大症状要注意

很多姑娘抱怨说自己吃得并不多,但体重却年年不断增长,想减肥,却又非常困难。武汉市针灸专家、中西医结合教授雷红分析,玲玲这种情况,可能是患上多囊卵巢综合征。据了解,多囊卵巢综合征患者的突出特点是外表不胖,但腰围粗,腰臀比超标。通常患者的腰围大于80厘米。这种中间型肥胖也称为“男性肥胖”,原因是患者体内雄激素过高,导致脂肪有选择性地堆积在腰腹部。

“近年来,越来越多的青春期和育龄女性遇到了一个问题,她们首先发现自己月

经周期突然乱了,一个月一次的月经,渐渐变成一个半月、两个月,到后来甚至三个月至半年还没有来,而且身体也随之发生了一系列的变化,身体变胖了,体毛增多了,脸上的痘痘也此起彼伏了。”雷教授提醒,20-40岁的女性,若出现月经不规律、莫名肥胖、身体多毛等现象,需排查是否患上多囊卵巢综合征。

不孕和患癌风险高

除了例假不准、无故发胖外,不育是育龄期这个阶段的多囊卵巢综合征患者就诊的重要原因。雷教授介绍,因为多囊卵巢综合征的排卵障碍,所以怀孕的几率较正常妇女要减少,一旦怀孕,又容易因为特有的高雄激素、高促性腺激素、高胰岛素水平以及子宫内膜容受性异常等因素而自然流产。即使怀孕了,妊娠期也可发生各种并发症,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、羊水过多等,而且母体的高血糖、高胰岛素、高雄激素等不良的宫内环

境,也对新生儿出生后成年疾病的发生有着重要的影响。

值得一提的是,多囊卵巢综合征对妇女健康的影响并不因为女性生育的完成或绝经而终止,相反,相关的并发症风险是逐年增加的。雷教授称,除了内科并发症,一些女性癌症也有发生的可能,例如乳腺癌、子宫内膜癌;这些都和多囊卵巢综合征的激素失调有关,由于稀发排卵,患者子宫内膜长期受单一雌激素的刺激,是子宫内膜增殖症的高危人群,其罹患子宫内膜癌的风险是普通人群的4倍。

中医调理效果好

“20岁长青春痘,30岁月经失调,40岁担心更年期综合征……女人一辈子都在和内分泌失调作斗争。其实,内分泌的根源就在卵巢。”雷教授解释说:“一旦卵巢动态平衡被破坏,就和死水变黑变臭一个道理,女性开始出现色斑、肥胖、多毛、月经失调等各种症状。而这些情况,通过传统中医,顺势调理,能使卵巢被破坏的平衡达到一种新的平衡状况。”

近年来,中医针灸疗法在治疗该病上显示出独特的优势。雷教授认为,该病主要以肾虚为根本。而年轻妇女多以脾肾阳虚或肝郁气滞导致痰湿、血瘀阻滞卵巢、胞宫为主要病机。治疗方面应以补肾、疏肝、活血为主,兼以健脾利湿而调经。针灸治疗能从多方面、多途径发挥调节作用,通过大量临床证实不仅能有效减轻患者体重,而且能够调整或恢复女性内分泌功能,使其趋于新的平衡状态,从而恢复月经,产生排卵。

“处于青春期的少女应该正视月经不调现象,正确认识多囊卵巢综合征的症状。”雷教授提醒,尤其是注意自身身体发生的变化,诸如毛发、体重是否无原因突然增加等。此外,女性应该放松自己的心情,虽然造成这种内分泌紊乱症候群原因尚未有明确的定论,但有数据显示,压力大、抑郁等也可能诱发或加重病情,因而女性朋友应该做好日常保健。

医生简介:



雷红

主任医师,中西医结合教授,武汉市中青年中医名,武汉市谱爱医院(国家三级甲等医院)针灸科主任,武汉市人民政府博士资助获得者,中国针灸学会美容与肥胖病专业委员会副主任委员,中国针灸学会微创针刀专业委员会委员、湖北省针灸学会理事,武汉市针灸学会常务理事、副秘书长,国家人力资源社会保障部医疗保险司医疗保障评审专家,武汉市医疗事故鉴定专家。

雷红教授从事针灸临床20余年,有良好的医患沟通技巧,善于治疗针灸科常见疾病,如中风后遗症、各种痛症等,尤其对针灸治疗肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹及其它疑难杂症等方面有独特的方法和疗效。

科技成果及发明专利

1.2005.12主持的武汉市卫生局科研成果“电针治疗单纯性肥胖对Leptin分泌影响的研究”获武汉市科技进步三等奖

2.2008.03主持完成国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针灸古籍得气数据库”的建立。

3.2008.10参与国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针刺治疗Bell's麻痹中得气及神经心理因素对针刺效应影响多中心随机对照试验”的临床观察、数据收集及处理。

4.2006.07专利“新型红外线减肥仪”ZL2006 2 0098105.6获国家知识产权局实用新型专利证书

5.2014年度武汉市卫计委临床医学科学研究项目“电针接力减肥”对脂肪及心外膜脂肪体积的影响”项目第一负责人。

雷红教授将于5月31日起每周日在咸安中医医院北门分院指导工作,欢迎饱受肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹等疾病困扰的患者前来垂询就诊。

鼻炎成夏季常见病

专家:查清病因 对症下药是关键

□记者 叶子



随着气温逐步攀升,有怕热的市民已经打开了空调降温。市民谢先生就是最近开始

使用空调的,但是没想到流鼻涕、鼻塞的症状也跟着来了,到医院检查才知道是得了鼻

炎。对此,咸宁谱爱医院耳鼻喉科专家蒲主任表示,冬季空调长时间不用,容易积攒灰尘,滋生细菌,从而引发呼吸道疾病。据其介绍,今年立夏以来,到医院就诊的鼻炎患者同比增加了30%。

鼻炎成夏季常见病

鼻炎的常见发病期怎么从春季拓展到夏季了呢?蒲主任介绍:鼻炎即鼻腔炎性疾病,是鼻腔黏膜发炎的一种表现,主要症状有鼻塞,流涕,打喷嚏等。鼻炎种类较多,主要包括急性鼻炎、慢性鼻炎和过敏性鼻炎。

冬天因为有取暖气的缘故,市民很少会使用空调,空调内的散热片、过滤网会积存不少灰尘。散热片上灰尘很适合细菌的生存,空调使用前没有清洗,积攒在空调里的细菌粉尘会随着空调吹风散布到空气中。蒲主任表示,最先受到威胁的就是呼吸道,细菌一旦攻破呼吸道的脆弱防线,轻的会出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状,也就是上呼吸道疾病,严重的甚至可以引起下呼吸道疾病,如肺炎。

此外夏季花粉等过敏原增多,鼻炎患者发病的几率也相对较大。

对症下药是关键

鼻炎也是一种“富贵病”。蒲主任介绍,现在很多人出门就开车,走到哪里都是空调房,接触自然环境的时间太短,饮食上又过于精细,这样得鼻炎的几率就比以前大很多。

他表示,鼻炎分为轻度和中重度两种程度。轻度鼻炎对患者生活并无大的影响,而中重度则会干扰患者生活,导致生活质量下降。学生会影响学习成绩,成人则会降低工作效率,还会影响睡眠和娱乐,令人十分苦恼。如果不及时治疗,鼻炎会变成慢性鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、支气管哮喘等。蒲主任提醒,鼻炎患者一定要经过正规的检测和医治,对症下药,通过治疗会慢慢减少药物,并将药物控制在一定的程度。否则那些病情较重的患者,如不经过正规医治,下一次发病时症状会更严重,以致延误治疗。