

□ 热线实录

生孩子能治痛经？别逗了

乍暖还寒，部分爱美女性却已穿上露脐装、丝袜，近期因“痛经”来就诊的人数有增多的趋势。痛经的原因有哪些？“春夏养阳”，如何防治痛经？7日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院妇科主任田丽颖与读者交流。

■ 王津淼 王芬
记者 李皖婷/文 倪路/图



田丽颖 主任医师，擅长月经病、带下病(阴道炎、白带量多、阴道干涩等)、妊娠病(先兆流产、妊娠剧吐等)、产后病(恶露不绝、产后腹痛、产后发热、产后乳少等)、女性生殖系统炎症及各种疑难杂症的治疗，尤其擅长不孕、先兆流产、习惯性流产、痛经、闭经、功血、更年期综合征、盆腔炎、宫颈炎及妇科肿瘤等疾病，以针灸、中医药为主，中西医结合。

痛经若影响到工作生活应该进行治疗

读者:痛经需要做哪些检查？痛经都需要治疗吗？

田丽颖:除小腹胀痛外，痛经常见的症状还有腰酸、腹泻、浑身乏力、头晕等，有甚者还会出现呕吐现象。需要常规行妇科彩超检查及化验血CA125以辨别是原发性痛经还是继发性痛经。

无论原发性痛经还是继发性痛经，痛经剧烈、剧痛昏厥者，或疼痛剧烈伴有难以站立、行走，或难以进食或呕吐等，影响正常工作及生活的；或体温超过38.0℃、骨盆有疼痛感的需要治疗。

阳气不足的可通过饮食、艾灸等防治痛经

读者:如何运用“春夏养阳”理论来防治痛经？

田丽颖:“春夏养阳”，春夏阳盛于外而虚于内，故当养其内虚之阳。春夏是阳长阴消的阶段，顺应这一趋势而养阳，效果会比其他季节要好得多。故对于痛经的女性患者，能够在春夏注重调养阳气，对预防和缓解痛经有非常大的好处。阳气不足的人，可以通过饮食、艾灸、运动、精神调养等几个方面进行相关的调理，逐步提升体内阳气，达到阴阳平衡的健康状态。

三种食疗方可以治痛经

读者:痛经有哪些食疗方？

田丽颖:我介绍几种食疗方，感兴趣的读者可以试一试：

1. 乌鸡汤：乌骨鸡500克，切块，与3克陈皮，3克良姜，6克胡椒，2枚草果，适量葱、醋同煮炖烂。吃肉，喝汤，每日2次。
2. 益母枣茶：用益母草15克、大枣30克加红糖适量煎煮后服用，每日一剂，早晚服。
3. 红糖水：经前经期服用，每次2勺红糖，

加开水100ml，每天两次。糖尿病患者不宜。

痛经患者忌穿露脐装

读者:痛经患者生活上有哪些要注意？

田丽颖:应保证充足的睡眠，规律而适度的锻炼，但经期避免过度运动。要特别注意肚脐部位、下腹部及足部的保暖，少穿短裙、低腰裤，忌穿露脐装，以免暴露“神阙穴”而感风寒。对于上班族来说，可在办公室放置外套或披肩，护住颈肩部，别让空调或风扇直吹颈部，穿裙子时可用披肩护住膝盖及腿部。另外，不要一直待在空调房，以免阳气郁闭于内。不要久坐冰冷的凳子，例如地面、石面。

宫寒的女性一般不出汗或出汗比较少，特别需要通过运动来改善体质，快走或散步就是一个不错的运动方式，能够调畅气血、改善血液循环，使全身变暖。夏季外界阳气最旺，此时多到户外活动，可以吸收自然界阳气精华，补充能量，调畅气血，养护阳气。但是切忌运动量过大，大汗淋漓，以免损伤阳气。

保持乐观情绪，使精神快乐，气机畅达。过劳也会损伤身体阳气，忧愁悲观或易怒则会影响阳气运行，导致宫寒。

保持外阴清洁，可每晚用温开水清洗外阴部，洗澡要用淋浴。月经期避免坐卧湿地及游泳，严禁房事，以免使细菌侵入阴道，引起感染。

临近经期及经期避免生冷、刺激饮食，避免饮用咖啡、茶、可乐，以防止引起神经紧张，月经期间的不适。

“生孩子治痛经”是谣传

读者:少女痛经，结婚了生了孩子就会好吗？

田丽颖:青春期痛经多为原发性痛经，原发性痛经的发生主要与月经时子宫内前列腺素的含量升高有关，故与结婚生子没有关系，可能与精神、神经因素及疼痛的主观感受有关。但部分女性子宫过度屈曲，宫颈口狭窄，经过生产的过程，子宫形态得到改变，痛经症状可能会减轻或消失。

□ 一周病情报告

冠心病患者，春季要加强保健

春季气温变化无常，温差较大，心脑血管疾病容易发作。合肥市一院心内科主任张晓红提醒市民，早春预防冠心病，生活中很多细节不能忽视。

合理饮食，多补充营养素，少摄入脂肪。保持科学的作息规律，养成早睡早起的好习惯，保证良好的睡眠。注意保持肠道通畅，预防便秘。

避免室内外温差太大，外出时一定要注意保暖，预防感冒。保持乐观的精神风貌，情绪稳定。要加强身体锻炼，多做一些强身健体的运动。可以选择进行如养鱼、种花、散步、练太极拳、保健操、练气功等运动。不要劳累过度，那样不仅不利于健康，还可能导致猝死。

最后，专家特别提醒，市民要定期到医院体检，排查疾病，冠心病患者也应定期复查相关项目，合理调整用药。

■ 苏洁 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

预防乳腺癌和宫颈癌，定期体检很关键

在三八妇女节，合肥的赵大姐收到了一份特殊的礼物——一次免费的乳腺和宫颈检查。在安徽省肿瘤医院，还有100多位像赵大姐这样的低收入女同胞获得了HPV-DNA检测和液基细胞检测等最新技术的医疗服务。

据省肿瘤医院妇瘤科主任赵卫东教授介绍，我国每年新增病例数为13万人，接近全球总数的1/3，且多为中晚期，我国每年约有5.3万人死于宫颈癌。由于HPV(人乳头瘤病毒)感染作为宫颈癌的基本发病因素，国内即将上市二价(宫颈癌)HPV疫苗，预防宫颈癌有效率达95%以上，他建议符合条件的女性及时接种疫苗，而接种疫苗后也需要定期检查。

该院头颈乳腺外科主任王圣应教授则表示，和宫颈癌一样，早期乳腺癌也不具备典型的症状和体征，不易引起重视，所以女性朋友应该进行定期体检和筛查。“乳腺癌如果早期得到发现和治疗，临床治愈率远远高于其他癌症，可以达到90%~95%。但关键是‘早期’两字。因此，定期做乳房检查对于预防疾病尤其重要。”王圣应教授说。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

四院在社区首开心理课堂

因为被妈妈掀开被子不准他睡懒觉，他从12楼上跳了下去；爸爸不让他玩手机，他竟然服毒自杀……近年来，精神疾病逐渐向青少年群体蔓延。记者日前获悉，合肥市第四人民医院将心理小课堂开进了合肥市蜀山区三里庵街道绩溪路社区，这在全省尚属首例。

“我们接触的病人以抑郁症、分裂症、焦虑症、强迫症等为主，年龄从七八岁到十几岁。”合肥市四院儿童青少年心理科护士崇木兰分析，这主要受学习压力大、性格内向、家庭环境等影响。

根据双方签订的同创共建协议，“心理小课堂”将利用双休日、暑假、寒假深入社区定期开展心理辅导，对特殊对象开展一对一结对服务。

记者了解到，在合肥市蜀山区三里庵街道绩溪路社区老少活动家园的“小绿芽”课堂，每周六上午都有“红飘带”志愿服务者为孩子们辅导功课，“将通过游戏、授课、心理辅导等方式，尽早帮助孩子摆脱不健康的心理，让孩子健康成长。”相关负责人透露。

■ 郝姗姗 孙雨静 记者 沈娟娟

洗牙这件小事，你知道多少？

牙齿出现敏感松动，真是洗牙的过错吗？合肥市口腔医院牙周黏膜科主任汪涌介绍说，其实牙石才是产生牙周病的帮凶，黄黄的牙石容易吸收大量的细菌毒素，长时间不清除，会引起牙周组织的炎症反应，牙龈也会慢慢萎缩，最终使牙齿松动、脱落。

之所以洗牙后牙齿敏感，是因为牙石洗掉后，牙面直接暴露在口腔里，此时再品尝到酸辣食物时，就会感到牙齿不舒服，但这种敏感会慢慢消失的，市民们不用担心。

汪涌提醒，无论牙齿有无不适感，都应该每半年去正规医疗机构洗牙一次，这样可以有效防治多数口腔疾病。

■ 徐莉 记者 李皖婷

肥胖的人更易出现肾损伤

3月9日是第十二个世界肾脏日，今年的主题是“肥胖与肾脏病”。安医大一附院专家表示，由于肥胖的人体内糖和脂肪代谢都有异常，会对肾脏造成损伤，肥胖正成为肾脏病新的诱因。

如何保护肾脏？专家建议，每天适量充分饮水，不憋尿，保持尿路畅通，注意个人卫生，避免尿路感染；锻炼身体，增强体质，戒烟限酒、忌饮食偏咸，改变不良生活习惯；定期体检，重视尿常规检查，关注血压、肾功能、泌尿系超声结果；遵医嘱用药，不滥用消炎药、止痛药，不乱吃保健药。

■ 张薇 记者 李皖婷

□ 下期预告

做手术减肥？这个真的有

体重多重算超重？哪些人可以进行手术减重？手术减重有风险或者后遗症吗？下周二(3月14日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安医大二附院普外科主任医师汪泳与读者交流。汪泳，从事于胃肠恶性肿瘤的诊治工

作，熟练掌握胃肠恶性肿瘤根治性手术，常规开展腹腔镜胃癌及结肠肿瘤的微创手术治疗。擅长腹腔镜微创手术治疗病态性肥胖、2型糖尿病及肥胖引起的睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、高血压、高血脂、高尿酸血症等代谢性综合征。■ 郑慧 记者 李皖婷