



造成女性贫血的营养误区

补充铁质是治疗缺铁性贫血的首要法则,可是还有一些误区大家不了解,有些人认为贫血好转得停服铁剂,其实这是错误的。一起来看看造成女性贫血的营养误区吧。

误区 1:贫血好转得停服铁剂

贫血者根据医生指示,服用铁剂,看到贫血情况改善或稳定后,即停止服用,这也是错误的做法。这会造成贫血情况再次出现。正确的方法是服用铁剂治疗缺铁性贫血,直到贫血症稳定后,再继续服用铁剂 6 至 8 周。

误区 2:蛋、奶对贫血者多补益

牛奶够营养,但是含铁量很低,人体吸收率只有 10%。例如用牛奶喂养的婴幼儿,如果父母忽视添加辅食,常会引起缺铁性贫血。

蛋黄补铁好,蛋黄含铁量虽较高,但其铁的吸收率仅为 3%,并非补铁佳品。鸡蛋中

的某些蛋白质会抑制身体吸收铁质。因此,这两种父母常给孩子吃的食品,虽营养丰富,但要依赖它们来补充铁质则不足取。然而,动物肝脏不仅含铁量高,且吸收率达 30% 以上,适合补铁用途。

除了生理特点,女性在饮食方面存在一些认识误区和行为习惯,都会导致缺铁性贫血。

误区 3:蔬菜、水果无益补铁

许多人不晓得多吃蔬菜、水果对补铁也是有好处的。这是因为蔬菜、水果中富含维生素 C、柠檬酸及苹果酸,这类有机酸可与铁形成络合物,从而增加铁在肠道内的溶解度,有利于铁的吸收。

误区 4:多吃肉对身体不好

一些女性对一般广告中宣传的肉食损害健康产生误导,只注重植物性食品的保健功效,导致富含铁元素的动物性食品摄入过

少。实际上,动物性食物不仅含铁丰富,其吸收率也高达 25%。而植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰,吸收率很低,约为 3%。因此,忌肉容易引起缺铁性贫血,在平日饮食中,蔬果与肉类的摄取应均衡。

误区 5:咖啡与茶多喝无妨

对女性来说,过量嗜饮咖啡与茶,可能导致缺铁性贫血。这是因为茶叶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质,可与铁形成难以溶解的盐类,抑制铁质吸收。因此,女性饮用咖啡和茶应该适可而止,一天一两杯即可。

当然,除了营养因素以外,缺铁性贫血还可能由疾病引起。例如痔疮、肿瘤、消化道溃疡、长期服用阿司匹林等。所以,发生贫血,要及时到医院就诊,以明确诊断,正确治疗。

(杜亚楠)



肚脐易受寒 少穿露脐装

露脐装青春活力,大胆前卫,很受年轻女性青睐。但在尽情展示魅力的同时,年轻女性不能忽视了对脐部的养护。

北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎告诉记者,古人有“脐为五脏六腑之本,元气归藏之根”之说。在中医上,肚脐是重要的穴位——神阙穴。肚脐内通五脏六腑,为抵御外邪之门户,它具有向全身输布气血的功能,有健脾强肾、回阳救逆、和胃理肠、行气利水、散结消滞、活血调经的作用。

而肚脐也是最怕着凉的地方,经常保护肚脐,不让它受风寒之邪的入侵,对健康是十分关键的。尤其对于年轻女性而言,特别是经期女性,血管处于充血状态,穿露脐装最易因受凉而使盆腔血管收缩,导致月经血不畅,时间长了会引起痛经、经期延长、月经不调等。

此外,穿着露脐装会使腰腹部裸露,容易受冷热的刺激引起胃肠功能紊乱,导致病菌入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。而且脐部肌肤较娇嫩,易受损,脐眼又容易汇集污垢,如不小心也会引起感染。

专家还提醒大家注意,除了肚脐之外,人体有些部位也需要尽量保暖,不宜长期裸露,例如腿部。夏天,室内空调温度较低时也不宜长时间裸露腿部,以免引发关节炎。此外还有胸、腹、背部等,长期裸露也可能会引发咳嗽、哮喘等症状。(周照洁)

常穿吊带装 颈椎易早衰

因为吊带衫只有一根带子系在脖子上,穿这样的衣服时间长了会导致颈部不自主地前屈,使颈部肌肉紧张、痉挛,组织发生损害,造成颈部动力平衡失调,日子久了,颈椎在原有的生理性蜕变的基础上加速蜕变,最终导致病变的椎体增生、椎间盘蜕变、韧带钙化等,会刺激或压迫相邻的神经和血管,从而加重颈椎负担。此外,穿吊带衫易使颈部受寒,特别是夏天在有空调的办公室里工作时,穿吊带衫或低领装也是诱发颈椎病的一个重要因素。(留敏)



女人长期便秘 当心诱发乳癌

加拿大多伦多癌症研究所的专家发现,长期便秘者可能诱发乳腺癌。

专家研究认为,便秘者的粪便中存在一种致突变原。经测定,该突变原与目前已知的几种致癌物质类似。这种突变原经肠道吸收后,可随血液循环进入相对敏感的乳腺组织,这样,发生乳腺癌的可能性就明显地增加了。

为了预防便秘的发生,妇女在平时应注意合理进食,减少脂肪摄入量,多吃新鲜蔬菜、水果等含粗纤维较多的食物。每晚睡觉前,最好能揉腹 10—15 分钟,以刺激肠道蠕动。每天清晨饮一杯温开水或淡盐水,有效地促进肠道蠕动,有助于排便。蜂蜜、芝麻、大枣等对妇女来说,不仅有滋补、美容的功能,还能起到润肠通便作用,可适量食用。

经常性便秘的妇女,可在医生指导下适当服些润肠药物,中药番泻叶有缓泻作用,可每日用 3—5 克代茶饮。用胖大海 2—3 枚浸泡后加糖少许炖服,对缓解便秘也有一定效果。但要注意,不同体质的人,使用的中药是不同的,比如胖大海就不适合虚寒体质的人服用。因此,一定要先咨询医生。(葛莉)

美丽是每个女人的梦想
健康是每个女人的追求
关爱女性 关注健康

本期策划:马芯 杨雅萍

时尚装扮让女人“伤痕累累”

连体紧身胸衣、时尚内衣内裤,是很多女性追求的时尚穿着。着装得当,可使女性更漂亮、更健康;如果着装不当,就有可能受到伤害甚至引起疾病。有些时尚装扮长时间穿着,可能会给你的健康带来麻烦。

太小太紧的内裤

有些身材不完美的女性片面追求束身效果,经常穿着又小又紧的内裤,这样不仅会感到浑身不舒服,且那些勒在身上的橡皮筋、弹力纤维也会影响到血液流通,并会使局部肌肉因为不透气、有汗渍而发炎。

连体紧身胸衣

很多胸部、胃部、小腹突出的女性喜欢穿着连体紧身胸衣,这种衣服长时间穿在

身上会引起心口灼热、心跳加快、头晕、气短等不适现象,甚至会出现心口疼痛。

又紧又窄的胸罩

女性如果每天长时间地穿着又紧又窄的胸罩,会影响乳房及其周围的血液循环,使有毒物质滞留在乳房组织内,增加患乳腺癌的可能。

长时间穿高跟鞋

女性长时间穿着高跟鞋走较远路程时,会引发脚部疾病。发育期少女穿高跟鞋会影响正常发育与身高增长。

五颜六色的时尚美甲

普通指甲油的溶剂成分基本都是有毒或者有害的物质,劣质指甲油中有的含高

达 80%的致癌物质苯二甲酸酯,有的含酞酸酯,这些物质若长期被人体吸收,不仅对人的健康十分有害,而且最容易引起孕妇流产及生出畸形儿。

这小小的指甲油真不简单,在使你美丽表面的背后,还隐藏着大的玄机,对你的健康造成意想不到的危害。在此,奉劝那些爱美的女性,在使用指甲油时一定要谨慎。

尼龙丝袜

长时间穿着尼龙丝袜会引起皮肤过敏,尤其是得过花粉过敏症和枯草病以及对颜料过敏的女性。这些女性还必须远离由羊毛、马海毛制成的服装。

迷你裙

假如穿迷你裙时间太久,会使腿和脚部形成脂肪团。因为这是暴露在冷空气中的身体部位所作出的生理反应,为避免肌肉冻伤所自然生成的一个脂肪保护团。

(张洁)



女人腹痛的七种主因



女性经常会出现腹痛的情况,但是为什么会出现腹痛的现象呢?往往不知原因,现在将介绍女性腹痛的七种主因。

一、排卵性腹痛

青春期女孩在排卵时,卵泡破裂,卵泡液对腹膜可能有一定的刺激作用,所以她们有时会出现左右交替的、每月一次的轻微腹痛。这属于生理性的,表现多为一侧性小腹隐痛、钝痛或坠胀样疼痛,部分少女同时伴有少许阴道出血,即排卵期出血,多在一两

天后自行消失,一般不超过七天。这种腹痛多无任何病理改变,妇科检查也完全正常,属于生理性腹痛,一般不需处理。

二、痛经

痛经分原发性与继发性痛经两种。原发性痛经常见于青春期的少女,原因与体内前列腺素水平、寒冷、情绪心理因素有关而无器质性病变,随着年龄增长或结婚与生育后,一般可以自愈。继发性痛经常见原因为子宫内膜异位症及子宫腺肌症。表现为疼痛逐渐

加重,多呈周期性发作,或非经期小腹有隐痛而行经前后加重。此外,常伴有不孕及月经失调,往往需要药物治疗。

三、卵巢黄体破裂

这是因黄体内出血较多所致,伴有突然发作的小腹部或一侧的腹痛,严重时还可出现休克。卵巢黄体破裂绝大部分发生在月经周期的第 20—26 天,发病时可出现小腹部疼痛,轻重不一。卵巢黄体在破裂之前,均有卵巢充血、肿大的过程,当卵巢受到外力或间接外力的影响,特别是月经前期充血时,如因大用力、外伤、性交、剧烈活动而诱发,卵巢黄体破裂发病后最好立即去医院诊治,不可自行滥用止痛药,以免掩盖症状,影响正常的诊断和处理。

四、卵巢囊肿蒂扭转或破裂

这是因为囊肿的蒂较长,体积也大,与周围没有粘连,活动性大,当受到肠蠕动或体位变动影响时发生扭转。卵巢肿瘤蒂扭转时,疼痛突然发生于小腹部一侧,为持续性绞痛,常伴有恶心想吐;腹部可有明显压痛和肌肉紧张;肛门指检可发现肿大、触痛的附件。卵巢囊肿尚可发生破裂,破裂后内容物刺激腹膜产生剧烈疼痛,B 超检查便可确诊。一般需急诊手术治疗。

五、与妊娠有关的疾病

杭州广仁医院专家介绍,近年来,少女妊娠的病例并不少见。妊娠相关疾病所致的腹痛可见于先兆流产、异位妊娠(宫外孕)等,以宫外孕为例,可出现患侧附件区隐痛或胀痛,当异位妊娠发生流产或破裂时,可引起腹腔内出

血。疼痛表现随出血多少与速度与有不同。若为输卵管妊娠流产,腹痛常局限于小腹一侧,血液积聚于子宫直肠凹陷处,可引起肛门坠痛;当发生输卵管妊娠破裂时,出血量多,速度快,血液迅速波及全腹腔引起全腹疼痛。另外,有些妊娠少女私自堕胎,不仅极易引起盆腔炎等感染或盆腔脏器、生殖道的创伤,甚至会危及生命安全。

六、急性阑尾炎

是一种少女常见的小腹部疼痛,它属于外科疾病,但需要与妇科疾病相鉴别。约 70%—80%的病人开始感觉上腹或脐周围疼痛,数小时后转移到右下腹痛,单纯性阑尾炎腹痛局限在右下腹,可呈持续性或阵发性痛。化脓性阑尾炎腹痛加剧,多呈阵发性剧痛或胀痛。坏死性阑尾炎开始呈持续性跳痛,腹痛范围扩大,程度加剧。早期多有轻度恶心、呕吐,常伴有食欲减退及便秘。炎症严重时,疼痛突然发生于小腹部一侧,为持续性绞痛,常伴有恶心想吐;腹部可有明显压痛和肌肉紧张;肛门指检可发现肿大、触痛的附件。卵巢囊肿尚可发生破裂,破裂后内容物刺激腹膜产生剧烈疼痛,B 超检查便可确诊。一般需急诊手术治疗。

七、心因性腹痛

如有学校恐惧症的少女,患者害怕上学,害怕参加考试。如果强迫患者去学校,就会产生焦虑情绪和焦虑性身体不适,如面色苍白、心率加快、呼吸急促、腹痛难忍、呕吐、头痛头晕等,有的患者多次以剧烈腹痛就诊,但各种妊娠相关疾病所致的腹痛可见于先兆流产、异位妊娠(宫外孕)等,以宫外孕为例,可出现患侧附件区隐痛或胀痛,当异位妊娠发生流产或破裂时,可引起腹腔内出



经期做到十一点

1.正确使用经期卫生用品,当卫生巾使外阴发痒、不适或有异味时,应马上停止使用,另选其他品牌。

2.天气冷时注意身体保暖,避免受凉刺激,如不坐在凉地方,不用凉水洗浴,不吃凉食或喝冷饮等,经期切不可洗冷水浴。

3.由于子宫内 膜在月经期有无数个微小伤口,宫颈口也张开着,最好不要坐浴。

4.月经期勤换卫生巾,每天用温热水清洗外阴,最好采用淋浴。用盆洗时要做到“一人一盆一巾”,阴部要与脚部分开清洗。

5.出现经期紧张症状时吃低盐饮食,适当减少乳品和甜食,增加纤维素摄入量,多吃瘦肉、全麦、荞麦、大麦及深绿叶蔬菜等有助于缓解情绪、消除水肿和乳房胀痛及减轻疲劳的食物。

6.小腹不适可做局部热敷,或做环状按摩。不做过于劳累的工作、娱乐活动或剧烈运动,不熬夜,保证充足的睡眠。

7.月经来潮的 2—3 天经血量较多,要勤换卫生巾,尤其是夜晚,以免会阴受到过度刺激而发生感染。更换卫生巾时,要

注意由前方向后放入,避免把肛门周围的病菌带入阴道。

8.有饮茶习惯的女性,容易发生经期紧张症,因此经期不宜饮茶特别是浓茶,避免诱发或加重经期紧张症。

9.经期禁止性生活,性交很容易将外阴及会阴部的病菌带入阴道、子宫颈及子宫,使细菌正好在经血中生长繁殖,引发子宫内 膜炎,甚至引起急性附件炎及盆腔腹膜炎,或促发子宫内 膜异位症。

10.如果月经血量增多,要及早去医院查找原因。如果是月经疾病所致,马上进行有效治疗;如果是宫内避孕环引起的慢性失血,在医生指导下换其他的避孕方法。

11.记住自己的月经情况,如月经周期、经期流血时间、经血量、有无腹痛、有无不规律及其他不适、末次月经时间等。这对医生了解你的身体健康状况,确诊某些妇科疾病、指导避孕、适当安排人工流产日期及计算预产期都是十分重要的资料。(张峰)

爱美女士当心“口红病”

爱美的青春期女孩喜欢借助口红让嘴唇更美,很少有女孩考虑这样做会有什么副作用,提醒女孩:使用口红,小心“口红病”!

所谓“口红病”,就是因口唇涂唇膏而引起的一种化妆品过敏症,据调查约有 10%的女性因涂口红而患过此症。口红主要是由羊毛脂、蜡质、染料、香精等成分组成。羊毛脂是一种天然动物脂肪,含胆固醇、羊毛固醇和甘油酯,能渗入皮肤。染料和香精等成分更是复杂,这些物质均容易引起过敏反应,导致口唇干裂、唇皮剥落、肿胀。

长期涂口红还会影响全身健康。口红中羊毛脂和蜡质都有较强的吸附性,常将空气中的尘埃、细菌、病毒及一些重金属离子等悬浮物吸附在口唇粘膜上,这不但增加了引发过敏的机会,而且人在喝水,吃东西时常将口红及上面附着的有害物质带进口中,危害健康。

涂口红本身是一种美容手段,然而,女士们更应该懂得如何保证自己的健康。首先一定要选用优质口红,并注意保质期;其二要妥善保管,口红应尽量少与外界接触,用后应立即将盖盖紧,最好低温保存。对变质和过期的各种化妆品应坚决弃之不用;其三化妆后要注意及时卸妆。盛妆外出一段时间,口唇已沾上大量细菌、尘埃等附着物,回家后一定要及时清洗。就餐前务必选用清洁的面巾纸擦去口红,必要时餐后再补妆。(孟俊)

