博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院业务院长白翠莲

白翠莲:原周口市中医院妇产科主任,现任周口博爱妇科医院业务院长,周口市著名的妇产科专家之一。1977年毕业于河南医学院,从事妇产科诊疗近40年,擅长诊治各种妇科炎症及疑难杂症、妇科手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫脱垂、宫外孕、阴道前后壁修补术、阴式子宫切除术、处女膜修复术)、产科手术(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术,深得患者的好评。

孕产期的问题

1.我生小孩以前得过滴虫性阴道炎,治过一段时间,感觉好了。后来怀孕了,就没有再看过,我是剖腹产的,生小孩以后没再疼过,但是白带很多,别的方面倒是没什么感觉,想问问这个情况需要去医院看吗?

答:要去医院了解白带多的原因是什么。如果患了阴道炎,要看是什么类型的阴道炎,霉菌性阴道炎传染的机会少一些,因为霉菌存活能力比较差,经过晒、干燥很快就会死亡。

2.我生完小孩9个月以后去带环,医生还说我的子宫大,那样对身体会有什么影响吗?是不是剖腹产就会这样呀?怎样能够恢复呢?

答:临床上来看,剖腹产以后的子宫要比阴道分娩的子宫大一些。宫体本身缩复得还是比较好的,关键是手术以后子宫切口与周围组织有相应的粘连,使宫颈管长一些,所以子宫整体感觉比较大。但是实际上子宫的缩复还是比较好的,对身体不会有特别的影响。

怎么样才能恢复好,这跟手术本身有关系。只要月经都正常,没有一些相关的疼痛、不舒服,不需要特殊处理。

3.我是顺产的,现在已经是产后第三个月,但发觉打喷嚏总是憋不住小便,穿紧身裤子会觉得下身疼痛。请问这种情况我该怎么办?

答:打喷嚏憋不住小便,说明有尿失禁。这可能跟阴道分娩有关系。可以通过功能锻炼去促进局部盆底功能的恢复。应该先到医院查,根据医生的指导做相应的锻炼,看能不能缓解。如果经过保守的处理都不能缓解,需要手术治疗。

不知道你顺产的时候有没有做过会阴侧切,如果做过,看伤口长得怎么样,一般情况下不会有下身疼痛的感觉。如果有会阴侧切,或者生育过程中有外阴的损伤,应该到医院看看。

4.宝宝一岁后,我开始有妇科病,要不就是霉菌感染,要不就是细菌感染,还患过盆腔炎。我一直很注意个人卫生,可是只要稍不注意,好像就不舒服了,主要是外阴瘙痒,隔几个月就发作,请问是怎么了?

答:各种类型的阴道炎反复发作跟阴道局部内环境有关系,可以用一些促进局部内环境恢复的药。通过改善阴道酸性环境建立一个比较稳定的环境来达到有效预防阴道炎复发的目的。如果每一次盆腔炎发作都跟性生活有关系,我建议还是要让丈夫做相应的检查,看看有没有携带一些病原体。外阴瘙痒诱发的因素很多,不知有没有同时合并其他症状,如尿路疼痛、发热。如果只是外阴瘙痒,还是要到医院看看是什么原因导致的。

周口市医疗救助基金会
倡导优生优育,预防不孕不育

备孕时的问题

1.输卵管堵塞是什么原因造成的呢?输卵管堵塞好治疗吗?

答:输卵管病变的重要原因就是输卵管炎症和盆腔腹膜的炎症,如果是久治不愈的阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎以及盆腔炎等,都会引起输卵管堵塞,患者应该及时去医院进行详细的检查,根据自身的病因所在及早做出对症治疗。建议患者在治疗的时候一定要去正规的医院。

2.左侧腹部在累了或月经来潮时会有隐隐的痛感,不是很厉害,也不是总疼,是附件炎吗?附件炎对怀孕和生育有什么影响?应该怎样诊断和治疗?

答:劳累或者经期来潮的时候隐隐疼痛,还是可能有盆腔炎的存在,但是还需要做相应的检查来确诊。

附件炎对怀孕和生育是有影响的。因为它可能会影响到输卵管的形态和功能。一旦影响到,对受精卵的抓取、获得、运输都产生相应的影响,这就是为什么一些没有过生育史的女性初次怀孕就得宫外孕的原因。

一些隐匿性的炎症,衣原体、支原体的感染,它的表现仅仅是下腹部的不适,没有明显的发热、剧烈的疼痛、白带的增多,但是它对于输卵管的形态和功能的影响是非常明确的。可能没有特别严重的症状,但是输卵管的功能不是很好,一旦有症状,还是应该到医院去看看。

Baidu百度 周口博爱妇科医院 搜索
健康热线:0394-8366555 QQ:133120114
院址:周口市黄河路中段路南 网址:www.8366555.com
乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;
1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。

人吃五谷杂粮,身体的某个部位疼痛是正常的现象,但有些疼痛不要不以为然,小毛病就可能是疾病的预警。尤其在炎热的夏季,出汗多,易中暑,异常的疼痛一定不能大意,需要马上进行检查。

夏季不得不防七种疼痛

头疼

不论是前额疼,还是后脑勺疼,或是偏头疼,什么样的头疼都应当引起重视——热伤风会导致鼻源性头疼,脑溢血也会引起头疼。夏季高温,即使身体健康的人也会感觉憋闷、呼吸沉重,当供氧不足,头疼达到最厉害的时候,严重者都有可能引发脑动脉疾病,所以头疼不容忽视。

胸、喉、腹部疼痛

这都有可能是心脏病前兆,喉部不适被很多人忽视,认为是缺水或是天气太热的后果,其实也是心脏发病之前的症状。心脏病患者的反应是压迫性疼痛,就像有东西压在这些部位一样。没有心脏病史的人更要注意,即使是短暂的疼痛也不要不当一回事。

后背、肩胛骨疼痛

多是关节炎的反应。患有关节炎的人,多在起风下雨时发病,但是夏季夜晚恰恰是关节炎高发的时候,重点部位不遮盖裸露着睡觉,为凉快吹空调、电扇,都可能造成背部、肩胛骨疼痛,令关节炎发作。

严重的腹痛

最有可能是阑尾出现问题,夏季是胃肠疾病高发的季节,食物不干净造成细菌、病毒在体内感染为急性阑尾炎。其次可能是胆囊和胰腺的问题,胃溃疡以及肠道性溃疡都可能出现腹部疼痛。

小腿疼痛

夏季出行后,小腿有时因为行走过多有疼痛感,忽略之处就在于以为是疲劳所致,其实是静脉血栓的形成。上了年纪的人尤其要警惕,一旦疼痛久了,血栓脱落,就可能引起动脉栓塞,并发症就会源源不绝。

腿、脚灼热疼痛

糖尿病患者在夏天一定要保护好自己的双脚,不要以为是温度过高引起的皮肤灼热,双脚周围神经病变最直接症状就是灼热疼痛。如果小腿、双脚有灼热感或是针刺感,说明神经已受到损害。

莫名其妙地疼痛

有时身体的某些部位会莫名其妙地疼痛,时间持续有长有短,最好不要挺着,因为说不准是否是机体已经在发生病变。 (城市)

主动出汗 有益健康

出汗有两种方式:主动出汗和被动出汗。总体来说,因为天气、环境或心理压力产生的排汗称为被动出汗,只有因运动而产生的排汗才是主动出汗。

专家表示,不管是因为炎热而出的汗,还是桑拿蒸出来的汗,都只是在人体浅表层出汗,而运动等才是真正的深表层出汗。深层出汗是人体进行的自我调节,出汗后不仅让人感觉很舒服,还能起到7个作用——排出毒素、控制血压、促进消化、防骨质疏松、增强记忆、护肤美容、减肥。

怎样才能主动出汗并多出汗呢?专家建议——

运动前喝热水、热粥

运动前喝少量热水或热粥,让毛孔进入将开未开的状态,再锻炼一段时间,就能让毛孔全部打开。但运动后一定不要马上吹空调、风扇或洗凉水澡,要耐心等汗消退。

巧用生姜促汗出

生姜既暖脾胃,又走表开汗孔。经常在空调环境上班的人,可以坚持喝生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。

静止一小时

每天定时关掉空调,静静地坐一个小时,培养身体主动出汗的能力。

晒15分钟太阳

夏日阳光是人体出汗最佳的动力,应每天上午9点至10点或下午4点至5点,晒15分钟左右的太阳。 (王闻)

如何喝豆浆才能减肥

豆浆是很多人早餐桌上不可或缺的饮品。但是,你知道吗?豆浆不仅有美容的功效,还有减肥的功效。那么,如何喝豆浆才最减肥呢?

喝什么豆浆

其实喝纯豆浆已经很好了,不过有些人如果不喜欢纯豆浆的口感,或者长期喝容易腻,想要换着花样喝,那可以在豆浆里加点蔬果,比如香蕉、南瓜,口感都非常不错。如果想加五谷,那建议要加杂粮,比如玉米糁儿、新鲜玉米或者燕麦之类。

什么时间喝

最好在饭前喝,一杯豆浆下去,有膳食纤维给你把关,你就能管住自己的嘴了。豆浆中的膳食纤维有排毒作用,它能带出你体内多余的脂肪,清洁大肠,可以说既养颜又减肥。

怎么喝

减肥效果好的方法就是连豆渣一起喝。

科学家研究发现,豆渣中含有丰富的蛋白质和纤维素,并且含有大量的钙,每100克豆渣中大约含有100毫克的钙。豆渣中的脂肪含量很低,经常食用可以防止肥胖。另外,豆渣中还含有较多的抗癌物质"异黄酮",经常吃点豆渣,还可以降低一些癌病的发生率。

再好的减肥食物,也得配合两个方法。

一是必须控制其他饮食的摄入量。有些人胃口很好,一大杯豆浆下去,一点都不影响吃其他东西,这肯定是不行的。

二是必须配合运动。边控制饮食边运动,这样才能更有效地燃烧脂肪,同时又不会因为减肥而导致体力变差。但是减肥时不适宜运动量太大的活动,只要做到能出汗就可以了。运动后千万不要因为肚子饿了就大量进食。 (小豆)

九阳植物奶牛豆浆机
原磨鲜香 天然好豆浆
咨询电话:8230822
8239708
九阳豆浆机

名院推荐:本栏目向市民推荐医疗技术水平高、信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

专业医学减肥
针灸减肥 埋线减肥
电话:6199197 13592208703
地址:周口市八一大道中段
烧伤医院二楼针灸科

周口市新农合医保定点医院
周口手外科医院
周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。
地址:周口市大庆路北段 电话:8288120

头疼头晕哪里看
周口耳鼻喉医院
主治医师:王银邦
主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎
(本院已成功治愈患者10万余人)
地址:周口市火车站北300米路西
电话:0394-8380632

■本报地址:河南省周口市周口大道 ■邮政编码:466000 ■广告许可证号:豫周工商广字第0002号 ■本市每份零售价:0.60元 ■周口日报社印务中心印刷