

徒手按摩,精油导入…… “卵巢保养”后查出子宫肌瘤增大

□本报记者 陈坤

47岁的刘女士最近总感觉潮热、出汗,容易发脾气,连丈夫都说她是更年期到了。

看了广告宣传“卵巢保养”可以延缓衰老后,她便开始在美容院做起了卵巢保养。

“我们这是全程徒手,绝对安全!”美容师先是撩起刘女士的衣服,将一条白色大毛巾铺在肚子上热敷。

然后开始按压肚子,接着撤掉毛巾,拿出一瓶精油倒在手上,在肚子上开始按揉起来,过程大约持续40分钟,整个“卵巢保养”项目就完成了。

做了几次“卵巢保养”后,刘女士突然感觉月经量比以前增多,且持续了快一个月,经期还没结束。

着急的她找到省妇幼保健院陈秀娟主任医师,经过查体及彩超发现,刘女士原本只有1cm的子宫肌瘤竟然突然长到4cm。

01 卵巢“保养存在安全隐患

陈秀娟解释说,卵巢的功能是排卵和分泌雌孕激素,随着女性年龄的增长,卵巢功能一般从35岁开始逐年下降,在50岁左右卵巢内卵泡耗竭,分泌雌激素的能力基本丧失,且这个过程是不可逆转的。

而女性的卵巢位于盆腔深处,一般的按摩手法根本触及不到卵巢,精油更不可能深入。

如果按摩的精油里添加了雌激素,长期、大量的雌激素通过热敷被皮肤吸收后,不仅无法延缓衰老,还可能是诱发刘女士子宫肌瘤增大的原因。

健康人人参与 八闽代代受益

陈秀娟

主任医师

省妇幼保健院妇一科



邀您一起关注
“福建卫生报”



02 重视“保养”忽视妇科检查

除了“卵巢保养”,市面上宣称保养私处、按摩经络等女性“保养”项目也存在极大的安全隐患。

更糟糕的是,很多

女性全身心投入做所谓的保养项目,反而忽视了常规的妇科检查,耽误妇科疾病的早期诊断和治疗。

03 如何判断卵巢功能下降

一般过了35岁,有2次月经周期跟原来相差7天,可能提示卵巢功能下降,进入围绝经早期,如果月经1年不来潮,基本上可判定为绝经。

刘女士出现的潮热、出汗且容易发脾气,是典型的卵巢功能下降导致的

更年期症状。

更年期是女性生命周期中必然经历的阶段,卵巢功能衰竭、雌激素水平下降会对人体的神经系统、心血管系统、骨骼、泌尿系统等产生不良影响。这时可向专科医生求诊。

04 如何正确保养卵巢

- 1.建立良好的生活习惯。远离烟酒伤害,规律作息。
- 2.保持积极乐观心态。长期抑郁、烦躁、紧张、压力等容易诱发卵巢疾病。
- 3.注重均衡营养饮食。足量摄入蛋白质,适

量摄入脂肪和糖类,特别注意维生素E、D及矿物质如铁、钙的补充。

- 4.适当运动。如慢跑、散步、广播操、太极拳、瑜伽等。
- 5.定期做妇科检查很重要。

保温杯“击败”冰水 医生:剧烈运动后喝冰水或引发猝死

两大类情况导致运动性猝死

那么,为什么运动员中场休息时可以豪爽地抱着冰水喝?

第一,运动员都进行过详细的健康体检,非常了解自身身体状况;第二,赛前有充分的热身运动和中场休息;第三,适宜的环境温度也能保证体温相对平稳,从而保

证心脏负荷不会那么大。

导致运动性猝死的情况主要有两大类:一是存在基础疾病或疾病风险,如心脏问题引起的猝死(心源性猝死);二是超负荷运动,运动者很容易出现心力衰竭、脑血流中断,过度劳累、睡眠不足下如果勉强运动,也容易发生猝死。

如何避免运动性猝死

运动前注意排查风险 定期健康体检,尤其是心血管系统检查,有些特殊类型的心脏病是明确存在运动禁忌的。

运动前保证充分的热身 充分热身可以帮助我们更好地适应运动状态的代谢需求。

控制好运动强度 要做到运动负荷与自身能力相匹配,循序渐进地开展运动。

运动中不适别硬撑 出现明显的气喘、心慌、头晕、极度疲劳、胸闷、胸痛、呼吸困难等不适,

立即停止运动。

运动后不要立刻停步 结束运动后不要马上坐下来,最好再走上十几二十分钟,或者压压腿、做做深呼吸。

热天运动后不宜立即降温 无论是饮用冰水、吹空调还是洗冷水澡,都会快速带走人体热量,引起血管的迅速收缩乃至痉挛,增加猝死风险。

在运动时还要多补充盐水,一旦发生昏迷等意外,可及时拨打120求救,并及时进行胸外心脏按压等急救。

北京时间7月30日,东京奥运会乒乓球男子单打决赛在两位中国选手樊振东和马龙之间展开,在比赛进行局间休息时,电视机给到两人的画面,马龙拿着保温杯,而“小胖”樊振东喝着冰水。最终的结果是马龙赢了,保温杯“击败”冰水!

每到夏天,很多人在运动过后,都会酣畅淋漓地喝上一瓶冰水,厦门大学附属心血管病医院心内科副主任医师郭惠娇提醒,虽然运动后喝冰水猝死只是小概率事件,但是,大量饮用冰水却是引发猝死的“导火索”。

运动强度比较大时,此时如果饮用大量冰水、凉水,心血管相对的缺血及负荷增大,容易诱发一些心脏疾患,导致猝死。

别把肩袖损伤当成肩周炎

陈老伯肩膀疼痛,以为是肩周炎,自己按摩按摩、锻炼锻炼就好了。结果肩膀越来越疼了,就医之后才发现,自己得的并不是肩周炎,而是肩袖损伤。

厦门大学附属中山医院关节外科与运动医学科王少杰医生说,肩周炎又称“五十肩”,多发生于四五十岁的中年人,可以用“手指爬墙”的训练或按摩等方式来缓解症状。而60岁以上的老年人或是40岁以下的年轻人肩痛,更可能是肩袖损伤,如果当作肩周炎胡乱按摩锻炼,可能导致病情加重。

什么是肩袖?

通俗地说,就是肩关节周围的四根肌腱组成的一根“大筋”,它像衣服的袖口一样包在肩关节上,在肩关节运动、肩关节稳定中发挥重要作用。在肩部病变中,肩袖病变占大约60%。

如何区别肩周炎和肩袖损伤?

- 1.如果手臂背到身后有困难,很可能是肩周炎;
- 2.如果无法抬高手臂,但是背到身后没问题,那么肩袖损伤的可能性很大;
- 3.肩袖损伤的人,上肢可以在别人帮助下举起,而肩周炎即使有人帮助,也因僵硬而无法抬起;
- 4.60岁以上基本不会再出现肩周炎,如果出现肩痛和关节活动受限,很可能是肩袖撕裂。

如何治疗肩袖损伤?

部分肩袖撕裂或者较小的撕裂,经过正规保守治疗有可能愈合。如果是较大的撕裂或者合并较为严重的肩袖退变,不及时手术可能导致病情逐渐加重,也增加手术难度,部分患者甚至后期需要行肩关节置换术。

目前,肩袖损伤手术以肩关节镜全镜下肩袖修复为主,手术创伤小,仅需1厘米切口,术后恢复快,并发症少。手术治疗需密切配合相对应的康复训练,术后护理指导要求相对高。

老人也应加强肩部肌肉力量训练

福建医科大学附属第一医院骨科关节外科主任医师陈鹏医生提醒,肩袖损伤是一种在退行性病变基础上受伤形成的病理变化,老人应注意以下几个方面:

- 1.加强肩部肌肉力量训练,保持肌腱的韧性;
- 2.运动前进行5~10分钟的充分热身运动;
- 3.做新的肩关节运动项目之前咨询专业医务人员;
- 4.不要抬举太重的物体,尤其避免过顶动作;
- 5.不要接高空坠物;
- 6.避免发生肢体碰撞或跌倒等动作。

(福建卫生报综合厦门日报等)