

一女子因卵巢早衰在20天内经历断崖式衰老引关注 卵巢早衰不可逆 早发现才能早控制

本报讯(记者狄慧)近日,一位42岁女子发视频称自己在20天内经历了“断崖式衰老”“看上去像七十多岁”,引发网友关注。该女子称已在医院做过全身检查,医生诊断其为卵巢早衰,且无法逆转。什么是卵巢早衰?如何在日常生活中保养卵巢?市中医药研究院附属医院妇科主任医师赵珂向广大女性进行科普。

卵巢早衰是指因卵巢功能过早衰竭,致使女性40岁之前出现闭经、促性腺激素水平升高和雌激素水平降低,并伴有不同程度的低雌激素症状。卵巢功能减退早期会出现月经异常,随着病情进展逐渐发展为闭经,卵巢早衰是卵巢功能减退的终末阶段。此外,不孕不育、更年期症状、泌尿生殖道问题、骨质疏松、心脑血管症状也是卵巢早衰的症状表现。

赵珂主任提醒,目前没有任何

办法能让“衰老”的卵巢重新恢复年轻,不要迷信市场上的卵巢保养项目,诸如口服保健品、卵巢保养偏方秘方等。广大女性能做的是尽早发现卵巢早衰的信号,并且通过积极治疗改善症状,并维持至绝经。

自己平时该怎么保养卵巢呢?赵珂表示要做好以下几点。要保持规律卫生的夫妻生活,规律的夫妻生活可以帮助女性调整内分泌环境,有利于卵巢的健康。女性最好在最佳受孕年龄生育,并且母乳喂养。29岁之前生育孩子,而且产后尽量母乳喂养,至少母乳喂养6个月,这些对于保养卵巢是有好处的。每年查体一次,对卵巢不放心的女性可以做一个妇科B超、性激素六项和AMH检查。一旦发现自己月经量减少或突然停经,应及时去看医生。适当运动也很重要,建议每天运动半小时。运动过少,体

内的器官会变“懒”,血液循环会下降,新陈代谢会降低,身体代谢产物不能及时排出,卵巢就会受到“毒害”。保证充足的睡眠,熬夜会影响雌激素合成和释放,影响卵巢功能,长期的睡眠不足就会导致卵巢早衰。保持愉悦的心情,工作生活的压力、情绪抑郁、焦虑,都会影响女性的内分泌系统,损害卵巢健康,保持心情愉悦是保养卵巢的一大绝招。

赵珂主任提示女性保养卵巢,在饮食上营养均衡,不盲目节食。很多女性为了减肥拼命节食,过度追求苗条,这样很容易造成营养不良、身体免疫力下降、内分泌紊乱,对卵巢伤害很大。所以饮食一定要荤素搭配,营养均衡。女性可以多吃胡萝卜、绿色蔬菜、柑橘类水果和全谷物,也可以服用维生素C和维生素E,建议每周吃两到三次鱼、虾,坚持喝牛奶,这些都对卵巢有益。

山楂柿子上市 小心吃出胃石症

本报讯(记者狄慧)目前正值山楂、柿子上市,第四中心医院消化内科近期收治的患者中,出现胸腹部不适、恶心呕吐的患者,追问病史,其有进食山楂、柿子等食物的情况,随后诊断为胃石症。

胃石症是指进食某种食物或药物后,在胃内积聚形成凝固物或硬块,既不能被消化也不能顺利通过幽门部而产生的疾病。胃石症分为植物性胃石、动物性胃石、药物性胃石、混合性胃石,常见的胃石症患者大多数为植物性胃石。进食大量的山楂和柿子,就有可能吃出植物性胃石,由于柿子和山楂中都含有较多的鞣酸及果胶,空腹情况下它们会在胃酸的作用下,形成大小不等的硬块。如果这些硬块不能通过幽门到达小肠,就会滞留在胃中形成胃石。其症状通常在食用这些食物后一周内出现上腹部不适、腹痛、腹胀、嗝气,重者可致胃溃疡、胃肠梗阻等。

胃石症临床上常见的并发症是胃溃疡,其发病率均在60%~70%。患者若合并胃炎、胃溃疡、胃出血或幽门梗阻,可能出现前胸后背疼,易被误诊为心绞痛发作。如果进食山楂柿子后,发生腹痛、胸痛,应完善腹部CT检查,有利于明确诊断。

胃石症的关键是预防在先,柿子、山楂和柿饼,黑枣等都可能可能在胃内形成胃石。大家不宜一次大量进食过多这类食物,对于消化不良的人,更应该注意饮食。

灶台油污重 清洗有方法

本报讯(记者狄慧)厨房是最容易变脏乱的地方,而灶台更是厨房油污的重灾区。本市家政工作人员赵洁为大家介绍几个简单实用的方法,就能让灶台变得洁净如新。

香蕉皮是一种天然的清洁剂,它含有鞣质能够溶解油污,同时还能起到抛光的作用。用香蕉皮擦拭灶台表面,可以轻松去除油污,让灶台焕然一新。大家可以用香蕉皮内侧对着灶台的油污表面,来回摩擦。摩擦后用沾水的抹布轻轻一擦,油污就能迅速去除。

还有其他一些实用的小技巧可以帮助我们更好地清洁灶台。比如将小苏打和白醋按照1:1的比例混合,用抹布蘸取混合液擦拭灶台表面,可以有效地去除油污和污渍。还可以将柠檬汁涂抹在油污处,等待10分钟左右,用清水冲洗干净,可以去除顽固的油污和烟渍。用热水和洗洁精混合液浸泡抹布,然后用力擦拭灶台表面,也可以将油污和顽固污渍去除。

除了清洁技巧外,还可以采取一些预防措施来减少灶台油污的产生。保持厨房良好通风,及时排除厨房内的油烟和蒸汽。可以使用排气扇或抽油烟机来促进空气流通,避免油烟在灶台上积聚。

社区百事通

公益维修进社区 居民小事有人帮

为持续深入开展“我为群众办实事”,做好服务居民“最后一米”的工作,北辰区双环邨街佳园南里社区联合好榜样志愿服务公益组织,于明日14:00,在佳园南里社区新时代文明实践站(原青年公寓)开展“小小螺丝钉·为民暖人心”公益维修活动。

据了解,此次活动辐射佳园东里、佳园南里、佳园北里,现场将有10余名志愿者免费为周边居民进行小家电的维修,并可以现场解答居民关于电器问题。同时,志愿者还会特别针对佳园南里社区行动不便的人群进行入户检修,便民惠民,有需求的居民可提前联系佳园南里社区居委会。 本报记者 胡智伟

电力开展 雪后特巡

昨天,国网天津城西公司输电线路运行员在雪后对110千伏线路开展特巡,确保雨雪极端天气下重要线路的安全稳定运行,保证市民安全可靠用电。

本报记者 曹彤摄



雪后路滑 当心摔倒

本报讯(记者刘波)雪后路滑,外出行走时容易摔跤,尤其是老年人活动协调性下降,穿着臃肿,更容易摔倒骨折。市应急管理局提示,冰雪天气老年人应该减少外出,一旦摔倒不要着急站起来,感到活动困难及时拨打120急救。

雪后外出,要穿大小合身且保暖的衣裤和防滑鞋,避免穿着过于宽大的衣服及拖鞋,防范跌倒等意外的发生。尽量避免走大理石路面,因为大理石路面在雪后会更加

光滑,容易滑倒。走路速度不要太快,可以学企鹅走路,双脚不停地小步向前走路,外八字保证自身重心在脚下,步伐短,走路摇摆起来,降低摔倒几率。双手不要插在口袋里,放在外面可以保持平衡。为了行走更安全,老年人可使用拐杖。

如果突然摔倒,迅速做出正确反应,可大大减少骨折。万一摔倒,可用手撑地。相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得

多。如果跌倒时坐到地上,是以臀部为支撑点,这样会容易造成脊柱损伤、腰椎压缩性骨折甚至髋关节骨折。

跌倒后不要着急站起来,也别用力按揉,应原地感觉一下自己的伤情,如果意识清醒并且没有严重的问题,可起来慢慢活动。回家后切忌热敷或按摩伤处,可以冰敷,待24小时或48小时急性期过后,再进行热敷,达到活血化瘀的效果。如果感到活动困难,无法进行肢体功能,就应求助于路人或是拨打120及时送往医院进行救治。

雪天出行 市公交集团给您提个醒

本报讯(记者庄媛)昨日本市迎来今冬首场降雪,很多市民选择乘坐公交车出行。据气象部门播报,本周中期,本市还将迎来降雪天气。市公交集团给雪天乘公交出行的市民做几点安全提示。

进入冬运,市公交集团各运营公司已经对所有运营车辆的空调设

备进行检修,确保运营中暖风适宜。雪天清晨是一天最冷的时候,早出库驾驶员会提前给车辆预热,尽可能让每一位乘客温暖乘车。市民踏雪乘车后,进入车厢脚下的积雪会融化,造成车厢内地面湿滑,市民在上下车时一定要抓好扶手,行车过程中尽量空出双手紧握扶手,

防止车辆停下时的惯性导致站立不稳甚至摔倒。

另外,市公交集团提醒乘客,雪天尽量不要外出,特别是中老年乘客,如需乘坐公交车尽量避开早晚高峰时段,同时要有家人陪同。上车前尽量抖落身上和鞋上的积雪。为减少寒潮中的候车时间,出门前可拨打公交客服热线96196进行线路咨询,也可以通过下载“天津公交”APP了解车辆运营的实时信息。