

# 三八节,女人健康“美”一天

三八节马上就要到了,都说女性撑起“半边天”,在生活节奏日益加快的今天,女性无论是在工作还是生活中,都有着不少的压力,所以女性在任何年龄段都应重视营养和健康。那么不同年龄段的女性,保养的方法都有哪些侧重点呢?让我们来看看女人三大时期保健。

## 青春期保健 善待“好朋友”

月经是伴随女性40多年的“朋友”,女孩子在月经初潮阶段就应该养成一些好习惯,“善待”月经,在今后的岁月里,月经也会“善待”你。专家表示,少女月经初潮时期,随着促性腺激素和卵巢性激素水平的升高,身体会出现一系列变化,如乳房

发育、体内脂肪增多、身体逐渐丰满,呈现明显的第二性征等。此时,是女性护好月经的最佳时期。

专家建议应做到以下4点:

**注意会阴部卫生** 养成睡前用温水清洗外阴的习惯。

**文胸不能太紧,也不能不戴** 应

挑选透气的纯棉文胸。

**不宜浓妆艳抹** 厚厚的脂粉会引发皮肤问题。

**少穿高跟鞋** 宽高跟和细高跟对膝关节的压力几乎相同。

## 育龄期 关注避孕和乳腺

育龄期就像开花结果的收获期,是指女性卵巢功能成熟,周期性排卵的时期。一般自18岁开始逐渐成熟,持续约30年。这个阶段女性的生殖系统处在工作期,需要注意两个细节:避孕和乳腺疾病。

这个阶段,女性一定要像“关心

鱼尾纹一般关注自己的乳腺”:

**积极参加科学的乳腺癌普查** 做到早期发现。

**避免发胖超重** 发胖年龄越早,患乳腺癌的风险越大。

**注意腰围及臀围** 两者之比应控制在0.87以下。

**慎用化妆品**

如丰乳膏、祛皱霜等,不穿紧身内衣。

**不要一味推迟生育** 最好不要超过35岁。

## 更年期 体检重点查3项

这个阶段,女性卵巢功能逐渐衰退,生殖器官开始向衰退过渡,最突出的表现为月经不能按时来潮,经血量渐少,最后绝经。同时伴有潮热、心悸、精神异常、腰酸背痛等症状,尤其是绝经后的女性,疾病的发生率明显高于年轻时,除生殖系统显著变化外,心血管系统、消化系统、泌尿系统、骨骼系统也会随之发生变化。

更年期女性应重视定期体检,主

要包括3个方面:

**肿瘤** 绝大多数宫颈癌都是在45岁时发生。最好每年做一次妇科检查,重点是宫颈涂片检测,了解有无异常;如果腹部出现异常包块和阴道出现不规则出血的女性,要及时就诊,必要时可做诊断性刮宫。

**心脑血管疾病** 50岁左右的女性,随着雌激素水平快速下降,心脑血管疾病高发。每年做一次心

电图检查,可了解心肌供血情况、心律失常等。随着年龄逐渐增加,还可选择做超声心动图、颈动脉超声,来检查血管是否发生病变。

**骨质疏松** 女性绝经后每1~2年检查一次。绝经后的女性会丢失10%的骨量,这主要是由于雌激素下降,导致钙无法吸收。可补充钙片或选择含钙丰富的食物。

## 女人春季经络养生

### 小秘密一:小指尖端

**所属经络:**手少阴心经  
**效用:**有利于心脏健康,胸闷、心慌、晕车、晕船时,用力重掐小指尖端,也能迅速缓解不适症状。

### 小秘密二:拇指尖端

**所属经络:**手太阴肺经  
**效用:**对于女性朋友来说,按摩此经脉,具有增加面部色泽的作用,对面色白、指甲苍白或暗紫效果较好,同时可起到改善情绪激动、消除疲劳、减少皱纹的作用。

### 小秘密三:手掌中央

**所属经络:**手厥阴心包经  
**效用:**能促进全身血液循环,增加面部红润,减少皱纹,并能宁心安神、镇定神经。对调理月经、肤色都有一定功效。此外,还有利于心脏健康。

### 小秘密四:肩窝

**所属经络:**手少阳三焦经  
**效用:**不仅能调节全身血液循环、增强免疫力,还能刺激大脑皮层,放松神经。对面部痤疮、酒渣鼻、皮肤虚浮等症有较好疗效。

### 小秘密五:曲肘外侧凹陷处

**所属经络:**手太阳小肠经  
**效用:**按摩手肘外侧凹陷处能进行小肠保健,促进营养吸收。可改善枯暗无泽的肤色,使皮肤恢复润泽,对皮肤过敏和暗疮、湿疹有一定的作用。

### 小秘密六:鼻翼两侧

**所属经络:**手阳明大肠经  
**效用:**用食指指腹轻轻按压鼻翼两侧对大肠健康有益,便秘或腹泻时按压此处对症状也有一定改善。



新郑市人民医院  
People's Hospital of Xinzheng



风采巡礼

## 当好第三只眼睛 让疾患无处遁形

——走进新郑市人民医院解放路院区超声科



### 科室简介

今天给大家介绍一下新郑市人民医院超声科,她是新郑市乃至周边县市较早开展超声诊断工作的医院之一,日均接诊量200余人,年接诊人数7万人次。

她拥有先进的超声诊断设备8台,其中包括 Philips 公司的 EPIQ5、iu22、HD15、彩色超声诊断

仪, Aloka 公司的 α-6 彩色超声诊断仪等。配备有经阴道、浅表、心脏、腹部、血管及容积探头等多种超声探头,可对全身多部位病变进行检查。除日常临床工作外,她还承担了合作院校学生的实习带教工作、全市乡镇基层医生的进修培训工作。

### 技术优势

看到解放路院区超声科里人来人往,前来就诊的人群有好多的准妈妈。超声科学术带头人范淑云主任介绍,每个孕妇孕期要做数次的B超检查,科室开展有早孕常规检查——胎儿三维NT和NF,中孕期胎儿四维系统筛查,晚孕期胎儿三维、晚孕常规检查。范主任她们在多年的诊断中积累了丰富的经验,不但成功筛查出包括脑膨出、唇腭裂、成骨发育不全、腹裂等常见简单畸形,更是筛查出肺静脉异位引流、双主动脉弓、第一二膈弓综合征等少见复杂畸形,获得了广大孕妇的肯

定和信任。二胎政策的推出,会有更多的准妈妈需要她们,范主任她们的工作会更忙碌了!

“当好第三只眼睛,让疾患无处遁形”,这是超声科的服务宣言,也正是她们的火眼金睛,为临床及时有效地治疗提供了可靠保障。比如,超声科对于宫外孕的诊断准确率高达98%。值得一提的是,解放路院区的床旁超声开展使住院患者的超声检查更加便捷,高档飞利浦床旁彩超机的投入使用也让床旁超声诊断水平进一步提高。

### 团队展望

这是一支训练有素的技术团队,她们团结、高效、有责任心、有爱心,她们愿意用先进的设备、丰富的经验、一流的技术,为临床做好服务,为各位就诊朋友的健康保驾护航!

新郑播报 邓春丽  
通讯员 高杰



飞利浦EPIQ5