

爱情就像剥洋葱,总有一层会让你流泪。或许曾经,有一个让你心动的男孩给了你一段刻骨铭心的爱。就是这段爱,或许也带给你一个不经意的“意外”。然而不管爱情能否如期走向目标,女人,都要为自己的身体健康负责——

我的健康我作主

32岁的李楠是一家公司老总,一个看上去风光无限的女人,其实忙碌的工作早已使她的身体亮起红灯。日前,她发现自己月经推迟了半个月之久,她意识到自己怀孕了,没有拖延,李楠再次找到了武警河南总队医院妇产科主任柳书勤,这也是她第二次到武警河南总队医院妇产科就诊。

再次来到这里,李楠对所有程序轻车熟路。她将各项检查拿给柳书勤主任看,“你这次和上次情况差不多,妊娠快60天了,还是要做超导可视无痛人流终止妊娠术吗?”没等柳书勤主任说完,李楠说:“还是和上次一样,做超导可视无痛人流终止妊娠术吧。”说完就在手术单上签下了自己的名字。

“我是一个精明的商人,不管做什么事,都

会货比三家,同样的病种比价格,同样的价格比技术,同样的技术比专家。任何手术,即使是一台很小的手术,我都非常慎重,因为,身体是我自己的,我要为我的身体负责。”李楠说,武警河南总队医院的价格很透明,她很放心。

在等候手术的时候,李楠接了几个电话,无力靠在沙发上的她,看上去相当疲惫。“别看我表面上风光,其中的苦,只有我自己知道。”

柳书勤主任试探的问了一句:“怎么不结婚呢?”

李楠摇了摇头:“我无法从婚姻中找到安全感。”

说这句话的时候,李楠自信美丽的脸庞忽然有些忧伤,她自嘲的笑笑:“太怕受伤,所以不愿付出。”

爱情就像剥洋葱,总有一层会让你流泪。曾经,就有一个让你心动的男孩给过她一段刻骨铭心的爱,但结局,却是轻而易举的辜负,不知不觉的陌路。

李楠平静的进了手术室。手术时间很短而且很顺利。

手术后,柳书勤主任把她扶到病床上时说:“休息一会,回家后好好给自己放个假,身体才最值钱。”李楠将头靠在床上,吃了护士在手术后送过来的巧克力,又大口大口的喝了一杯红糖水。当李楠抬起头时,漂亮的双眼里满是泪水。

李楠休息了半个多小时,一瓶点滴也打完后,便开着她的蓝色宝马,驶进夜色已降临的马路上。

女性健康互动小天地

小微:我意外怀孕了,想去做终止妊娠术,可又怕痛,听别人说超导可视无痛人流终止妊娠术既安全又不痛,请问真的是这样吗?

武警河南总队医院妇产科专家:是真的。超导可视无痛人流采用的是静脉麻醉,手术时患者会处于无意识状态,术后患者醒来,也不会有不舒服的感觉。同时,该手术全程都是在可视系统下进行,因此安全性更高。

灵子:我患有宫颈糜烂,用哪一种方法治疗最好呢?

武警河南总队医院妇产科专家:如果是轻度宫颈糜烂的话可以采用药物治疗和物理

治疗,中、重度宫颈糜烂建议采用利普(LEEP)刀微创疗法。

漂亮妈妈:我怀孕了,想做四维彩超看一下孩子的发育情况,请问四维彩超能查出孩子身体畸形问题?

武警河南总队医院妇产科专家:可以的。四维彩超可立体显示胎儿的颜色、面、各器官的发育情况,甚至胎儿在母体内的状态,动作也可以观察到。四维彩超对胎儿畸形,如唇裂、腭裂、骨骼发育异常、先天性心脏病、脑积水、心血管畸形等都能够早期诊断。四维彩超检查最佳时间在18-28周。 亚飞

温馨提示:女性如有妇产方面的相关问题,可拨打武警河南总队医院妇产科健康热线:0371-66969787,还可向健康QQ医生:873361135、1026382185咨询,或登录武警河南总队医院妇产科网站www.hnjwjk.com进行咨询。



[济华健康大讲堂]

春意盎然 调养颈椎病正当时

调养方法一:吸自然之精髓

春季阳光充足宜人,晒太阳能让人体充分摄取维生素D,而维生素D可促进人体对钙的吸收,强健骨骼,这对于维护颈椎稳定、健康非常有帮助;晒太阳还可祛寒,并促进血液循环,对于风寒湿痹经络受阻型颈椎病有一定的调节作用。

调养方法二:户外放风筝

春意盎然、繁花似锦时,到户外活动活动筋骨,这对于颈椎病患者而言非常有利;而最适宜颈椎病患者放风筝在春季也开始流行,

放风筝除锻炼颈部肌肉,维系颈椎生理曲度外,还能活动肩部肌肉,对于早期颈肌型颈椎病患者,在春季坚持放风筝,甚至可以彻底远离颈肩疼痛。

调养方法三:主动出击觅健康

春季人体细胞活跃、代谢旺盛,能够摄取大量的营养,患者可利用这个充分补充营养,调节身体机能。多食用如“桑枝煲鸡”、“葛根煲猪脊骨”、“天麻炖鱼头”等食物,补肾精、通经络、舒筋活络,补益肝肾,对治疗颈椎病有良好的效果;多喝骨头汤,多吃豆制品、乳制品以补充

钙。

最后,刘建民提醒,春季虽然很适宜调养颈椎病,但由于春季气候不甚稳定,颈椎病患者在积极调养的时候,还要注意以下几点:

一、注意颈部保暖,特别是早晚以及睡觉时候,切不可因为天气转好而粗心大意,乍暖还寒时有发生。

二、春季湿气重,人体毛孔又舒展,需预防湿气侵入。

三、颈部在春季一旦受寒、湿侵袭,应及时就诊,避免病情急性发作。

“对于颈椎病患者来说,生机盎然阳春时,正是调养颈椎病的黄金时节。”日前,在郑州济华骨科医院举办的“关爱颈椎”健康讲座中,刘建民院长介绍,春季气候宜人,万物复苏,人体代谢能力强劲,为颈椎病患者自我调养提供了不可多得的外在环境。

相关链接

刘建民 主任医师 郑州济华骨科医院院长、首席专家、学科带头人。曾任中国中医骨伤专业委员会常委、河南省医学会创伤专业委员会副主任委员、郑州市医学会中西医结合骨伤专业委员会主任、中华医学会河南分会骨科学会委员、中国中西医结合学会骨伤专业委员会外固定学组理事、河南省脊髓损伤研究会副会长、郑州市骨科医院院长,从事骨科临床工作30余年,近年来专注骨科微创技术的临床应用和研究,在创伤显微骨科、矫形骨科、人工关节置换术等医疗方面有很高造诣。

[健康提醒]

这里有最贴近的服务

平稳降压可远离中风

中风的发生与高血压密切相关。据统计,在脑出血患者中,发病前有高血压病史的占93%,脑梗塞患者中,发病前有高血压病史的占86%。高血压引起中风的主要原因是其容易引起心、脑血管结构的改变。长期的高血压状态会使血管的张力增高,引起全身动脉痉挛。同时血管壁因缺氧而发生变形,管壁增厚,管腔变

窄,弹性减退,从而形成或加重动脉硬化的形成;再加上高血脂、高血糖、血粘度增高等因素更易加速血栓的形成。另外,如果血压忽高忽低,还会更进一步损害脑动脉,易造成脑动脉破裂或在动脉粥样硬化的基础上形成血栓堵塞脑动脉,造成脑中风。

因此,专家提醒,凡是年满18岁的成年人最好每年测量1-2次血压,以便确诊为高血压

后及时采取措施。“对于已经患有高血压的中老年人,应该严格服用降压药,将血压长期保持在一个稳定的范围。” 亚飞

老人请不要坐硬板凳

老人如果长期坐硬板凳,容易患坐骨结节性滑囊炎。有关专家解释其原因,坐骨是构成骨盆的重要部分。当人坐下时,坐骨结节恰好

和凳面接触,坐骨结节的顶端长着滑囊,滑囊能分泌液体,以减少组织间的摩擦。但是,老年人体内激素水平逐渐下降,滑囊也发生了退行性变化,液体分泌减少。加上有的老人较瘦,就使坐骨结节与板凳“硬碰硬”。这种不合理地摩擦、负重、挤压、创伤,久之会导致坐骨结节性滑囊炎的发生。

焯棋

[健康新知]

这里有最新鲜的资讯

生气十分钟等于跑了三千米

有医学研究发现,人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比在任何情绪时都复杂,且具毒性,因此爱生气的人很难健康,更难长寿。

研究结果显示,情感失调的人,生病的风险是其他人的两倍。由此,相关专家发出了:“生气等于自杀”的警告。同时,专家认为,虽然生气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快,但长跑是缓慢血压上升且心跳加快速度,回落的过程同样是缓慢的,而生气是瞬间上升,身体不好的

人或老人,很容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死。

除此之外,当人的心中产生了矛盾、冲突或者不好的情绪无法释放时,机体的内分泌功能就会失调,随之而来的就是血压升高、心跳加快、消化液分泌减少等症状,时常还伴有头晕、多梦、失眠、心情烦乱等,这些心理和生

理的异常因素如果相互影响,会带来恶性循环,诱发疾病。而良好的心理状态,即便是得了疾病,也会在体内慢慢增长抗病能力,早期痊愈。研究人员建议,生气的时候要善于解脱自己,及时调整心态。宽容也是维持心理健康的“维生素”。

健时