

致敬榜样

健康小目标

2016年度医疗行业口碑榜暨2017年元旦特刊

什么样的女人是健康美丽的? 1000个人怕是有1000种答案,站在专业的角度,专家们曾给出这样一种说法:一个健康美丽的女人,要20岁不痛经、30岁不长斑、40岁不显老、50岁不绝经。而卵巢,则是女人健康美丽的总“开关”。卵巢好,才有了20岁少女之美的亮,让她们如一潭清澈见底的泉水,透明、纯净;卵巢好,才有了30岁熟女之美的媚,让她们如雍容华贵的怒放牡丹,神秘、诱人;卵巢好,才有了40岁少妇之美的韵,让她们宛如一叶沾满雨露的荷花,典雅、慈爱;卵巢好,才有了50岁中年之美的雅,让她们如蕙质兰心的兰花,高贵、娴雅。在接受采访时,郑州圣玛妇产医院专家告诉记者,“美容养颜不如养卵巢,保鲜女人味要从卵巢‘保养’做起”。
郑报融媒记者 刘书芝 刘郡芳/文 通讯员 何芳/图

美颜养出来 卵巢保养:“保鲜”女人味儿

认识卵巢

同样年龄段的女人,为什么看起来不一样

人们常说:20岁的女人像桃花,鲜艳;30岁的女人像玫瑰,妖艳;40岁的女人像牡丹,大气;50岁的女人像兰花,淡定……为什么不同年龄段的女人会呈现出不同的精神状态?除了知识积淀、气质修养、穿着打扮这些因素外,卵巢在不同年龄阶段的功能状态也起着至关重要的作用。

“卵巢控制着女性人体生殖、皮肤、神经、免疫等400多个组织器官,维持着这些器官的青春和活力,女性的体形变化、面色容貌等都与卵巢功能相关。”郑州圣玛妇产医院妇科主任符琳鑫告诉记者,“卵巢被称为女人体内的‘小屋’,是维持女性魅力的发动机,也是女人的抗衰老中心,是女性重要的内分泌腺体之一。它的

主要功能是分泌女性激素和产生卵子。卵巢分泌的雌激素能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持,可以说女性能焕发青春活力,卵巢的作用功不可没。精心照护会让它充满生气,令女人容光焕发、充满健康活力。但如果长期疏于照护,这间‘小屋’就会慢慢败落,女人也会因此出现各种健康危机,甚至是未老先衰。”

符琳鑫称,医学上有卵巢是女人“健康总开关”的说法,卵巢好,可以使面部皮肤细腻光滑,白里透红;可以促进生殖和机体健康,调节并分泌荷尔蒙,提高两性生活质量。所以精心呵护卵巢、进行科学的卵巢“保养”,不仅可以维持卵巢的年轻态,更能让女性更女人、更青春、更健康。

把脉卵巢

早衰不早衰,看看两种症状自我诊断一下

在广告公司工作的李小姐今年才35岁,最近3个月来,她感觉自己的月经量明显减少,每次连一包卫生巾都用不完。这种状况让李小姐非常担心:这是不是就是传说中的卵巢早衰?

符琳鑫称:“一般来说,女性从35岁开始,卵巢储备功能明显下降。平时女性朋友自己多留意观察,是可以提早发现自己的卵巢功能状况的,如果有以下这些状况:连续两个月月经超过或推迟7天;经期月经量小于10ml,且经期还不到3天时间等。这些状况的出现,是卵巢储备功能下降的主要表现,就要注意了。”

保养卵巢

保养“美容发动机”,做个幸福“小”女人

符琳鑫称,卵巢保养要顺应卵巢的周期性变化特点,调动和依靠机体自身调理,激活女性内分泌主线轴——“下丘脑—脑垂体—卵巢”的功能,双向调节女性内分泌,以延缓衰老。

第一步,要定期检查、全面评估:重点检查性激素、卵功(抗苗勒氏管)、乳腺与子宫内膜等,及时了解卵巢功能状态,评估卵巢储备功能。

第二步,要中西医结合,内外兼修:郑州圣玛妇产医院引进法国杉杉盆底康复治疗仪进行盆底康复治疗,采用不同频率、不同能量的电刺激及生物反馈训练,唤醒被损伤的盆底神经肌肉,增加盆底肌肉肌力和弹性,使盆底功能恢复正常,同时改善盆底血流,促进内膜生长、改善卵巢功能。结合中医艾灸和

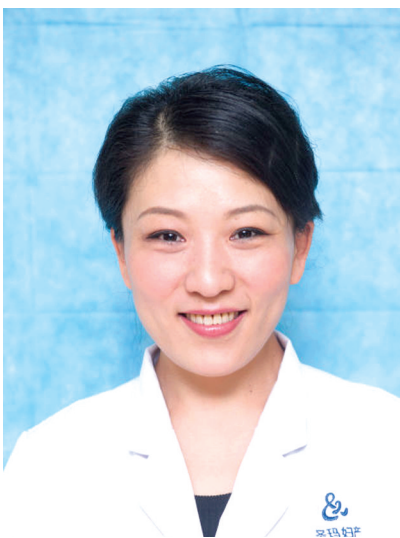
而以下9类女性,则要特别重视自己的卵巢状况:一为女性痛经、月经不规律、宫寒不孕、妇科炎症者。二为阴道干涩、性交疼痛,性生活不和谐者。三为乳房下垂、中年体胖失形者。四为脸色晦暗无光泽、皱纹增多、皮肤粗糙、易生斑痘者。五为曾经流过产、刮过宫、引产或哺乳以后精力大不如以前者。六为月经紊乱、贫血、记忆力减退者。七为疲乏无力、头晕头疼、时常胸闷、烦躁易怒、脱发断发者。八为40岁左右,月经不规律、失眠多梦,将要或已经进入更年期者。九为正在备受各种更年期综合征困扰、不堪忍受者。

中药包的调理,刺激女性雌激素分泌,从而滋润肌肤、平衡阴阳,起到保健、养颜和治疗的功效。盆底康复治疗每周两次,一个疗程10~15次,治疗时间30分钟。

第三步,进行生活方式的调整:一是减压,减少由于精神紧张导致的下丘脑皮质功能失调引起的内分泌失调。二是调睡:良好而充分的睡眠可以使雌激素的释放与分布更加均衡。三是运动:每周运动3次,每次快走30分钟及瑜伽就不错。四是护肠胃:每天早上一杯淡盐水促进肠蠕动,定期排便。

符琳鑫说,卵巢是维持女性魅力的发动机,也是女人的抗衰老中心,只有保养好这台“美容发动机”,才能让每个女人“保鲜”女人味,做个幸福的“小”女人!

【专家在线】



符琳鑫
郑州圣玛妇产医院妇科主任

毕业于郑州大学医学院,从事妇产科临床工作近20年,具有扎实的理论功底和丰富的临床经验,对宫颈疾病、盆腔炎症、月经失调、子宫肌瘤、卵巢囊肿有独特的治疗方法。擅长应用LEEP刀、自凝刀、海福星、宫腔镜、腹腔镜等微创技术。对输卵管阻塞、卵巢功能障碍、习惯性流产、子宫内膜异位症所致的不孕症有独特的治疗方法。

在河南省首次开展高能聚焦超声治疗,慢性宫颈炎、外阴瘙痒、尖锐湿疣、外阴白色病变等疾病的治疗。在国内重要医学杂志发表国家级论文数十篇。

【专家在线】

卵巢早衰危害有4类

危害1:影响雌激素分泌和性功能:私密松弛、皮肤发黄、衰老、肌肤干燥、暗淡无光,皱纹滋生,各类斑点生成,毛孔粗大。

危害2:致使女性体形改变:诸多部位脂肪堆积,形成局部肥胖,胸部脂肪流向背部、手臂、两肋,导致乳房变形、下垂外扩、松弛萎缩。

危害3:对女性健康埋下隐患:降低女性生理代谢,导致内分泌紊乱、更年期提前。

危害4:精神上影响:出现失眠、烦躁、焦虑等现象。

卵巢保养把握四时机

时机1:流产后

流产是强行终止一个自然的生理过程,这对卵巢功能是一次严重的干扰,如果卵巢功能不能很快恢复,就会在流产后出现月经不调、排卵障碍等问题。

时机2:分娩后

怀孕过程中,卵巢处于一种特殊的工作状态,排卵停止、月经消失,所有的激素水平都围绕着安胎育儿来制定。产后及时的卵巢保养,可以让卵巢功能尽早恢复到产前状态,让新妈妈在享受幸福的同时不再有遗憾。

时机3:月经不规律

有规律的月经是卵巢功能正常的标志,当卵巢功能不正常时,往往首先表现为各种类型的月经紊乱,月经迟来、月经量少、月经期延长、排卵期出血等。

时机4:皮肤衰老、身材走形

皮肤发黄无光泽,黄褐斑、皱纹增多。腰、腹、乳房松垮变形,也是卵巢功能开始衰退的征兆。

健康卵巢“吃”出来

35~40岁

保养的目的:保持女性魅力、延缓衰老、延缓更年期。

对策:多吃含天然植物雌激素的食物,如豆科植物及豆制品、新鲜蔬菜、水果、核桃、杏仁、红薯等。红糖含有丰富的微量元素,对女性补血的效果很好,长期服用,对雌激素水平的稳定大有益处。饮食上要注意多喝水,早上睡醒后,饮200~300毫升的凉开水。同时还要注意增补富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、肉皮、瘦肉、鱼等,以促进皮肤吸收水分及存储水分,让皮肤饱满滋润。

40~45岁

保养的目的:抗氧化、抗衰老、补充雌激素。

对策:经常喝牛奶或者豆奶,多食用鱼、虾等食物,因为这些食物中含有非常丰富的植物性雌激素,可以有效弥补由于雌激素分泌不足而对女性身体造成的不良影响。另外可在医师的指导下服用补养肝肾、滋补气血的药物,如何首乌、熟地、黄芪等。

45岁之后

保养的目的:安稳度过更年期、抗衰老。

对策:生活中需均衡饮食和运动。少吃脂肪、胆固醇高的食物,多吃瓜果蔬菜,以及促进胆固醇排泄和补气、养血、延缓面部皮肤衰老的食物,如粟米、红薯、魔芋、柠檬、核桃及富含维生素的卷心菜、花菜、花生油等。

