

女性新知

卵巢衰退
是更年期元凶

健康时报记者 刘永晓

“大部分更年期症状是卵巢功能衰退、丧失，女性体内雌激素缺乏造成的。”中华医学会妇产科分会绝经学组组长，北京协和医院妇产科副主任郁琦教授表示。

女性大约从45岁开始，若月经紊乱、脾气急躁、潮热、心悸、乏力等，就可能是步入更年期了。郁琦教授建议到正规医院更年期门诊或妇科门诊检查、治疗。

相关阅读：2012年3月3日，中华医学会妇产科分会绝经学组、中国医院协会医院医疗保险管理专业委员会与拜耳医药保健三方携手启动了中国更年期管理项目。

卵巢缺氧
也可导致不育

第四军医大学西京医院泌尿外科 刘贺亮

久坐会造成气血循环障碍，引发女性卵巢缺氧，引起或加重痛经，诱发输卵管炎症，输卵管不通而不孕。

坐姿不佳也会让卵巢缺氧，造成不孕。长期坐姿不良，可能引起慢性附件炎症，并影响整个盆腔。特别是女性经期久坐、坐姿不良都有可能造成经血逆流，导致慢性盆腔充血、肿胀等。

肾脏有病不吭声

美女懒洋洋止不住的春困要警惕

健康时报特约记者 陈锦屏

受访专家：吴宪鸣，郑州市第三人民医院肾病风湿免疫科主任

擅长：中西医结合治疗各种急、慢性肾小球肾炎，肾病综合征，急、慢性肾衰，糖尿病肾病，肾囊内药物注射以及风湿免疫性疾病等

出诊时间：每周四全天

打立春开始，春天算是来了。一些美女全身懒洋洋的，止不住的困，别以为都是春困，有的可能是疾病，比如尿毒症。

肾脏有病不吭声

俗话说，“肾脏有病不吭声”，而困倦、乏力是其早期症状。

吴宪鸣说，由于尿毒素在病人体内滞留，影响消化功能，人会感觉没胃口，又困又累；还有的是患了尿毒症后，红细胞生成障碍，引起贫血，血液携氧能力下降，患者感觉又困又累。

除了困倦，肾脏病的征兆很少。这是因为我们的肾脏有强大的潜在代偿能力。哪怕肾功能已经丧失50%，总肾功能仍然可以维持在正常范围里，所以患者自我感觉正常。

另外，支配肾脏的内脏神经主要在肾脏的包膜上，对疼痛的感觉



IC供图

不敏感，只有当肾脏病变从内部向外周发展侵犯到包膜时，才会有疼痛的感觉。

早期有蛛丝马迹

尽管尿毒症的发生和发展有一个较长的逐渐加重的过程，这个过程有时十分隐秘，但也有不少“蛛丝马迹”。吴主任提醒，当出现以下某些症状时应及时去医院诊治。

食欲不振：早期尿

毒症病人多出现消化问题，多数人当成“胃病”治疗，反而越治越重；

指标异常：有的患者会有尿量减少，血压增高的现象，有的还有浮肿和蛋白尿，都要谨慎对待。

从慢性肾衰早期发展到晚期，有一个较长的过程，利用这段时间进行正规治疗，完全可以保存健存的肾单位，维持一定的代偿能力，延长存活时间。

保健提示

护眼记住
三数字

中国中医科学院眼科医院眼一病区 宫喜梅

3秒钟：眨次眼 对于电脑族来说，眼睛会更加干涩，这是因为在电脑前工作时眨眼次数只及平时的三分之一，减少了眼内润滑剂和酶的分泌。所以应该多眨眼，每隔一小时至少让眼睛休息一次。

30°视角：最放松 要保护眼睛，工作的姿势和距离也是很重要的，尽量保持在60厘米以上距离，调整一个最适当的姿势，使得视线能保持向下约30°，这样的一个角度可以使颈部肌肉放松，并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

40岁：双焦镜 要保护眼睛，配一副合适的眼镜是很重要的。40岁以上的人，最好采用双焦点镜片，或在打字时，配戴度数较低的眼镜。可防止度数上升，缓解眼睛疲劳。

滴眼液打开
一月内用完

健康时报特约记者 崔玉艳

东南大学附属中大医院眼科张瑞医师提示，滴眼液打开要一月内用完。

滴眼液打开后会与外界反复接触并可能接触到患者的眼部，存在污染的风险。另外随着时间的推移，滴眼液中的药物有效成分也有降解的可能。即使打开后的滴眼液在冰箱保存，仍不能避免污染及药物有效成分的降解。

《健康天地》杂志
免费送
再送38元
电子体温计
400-733-2626



大同现代脑科医院

山西省大同市火车站西 200 米

(魏都大道武定北路口)

神经外科疾病援助通知

国际脑研究组织第四届神经科学大会，把21世纪称之为“脑的世纪”。大同现代脑科医院是一所专门从事脑、脊髓、神经等神经系统疾病预防、诊断、治疗、康复的专科医院。由著名神经科专家采用国际先进技术开展显微颅脑手术。现面向全国开展神经外科部分疾病援助行动。(更多详情请登录<http://www.dtxd.com.cn>)

- 一、援助对象：
脑积水、脑肿瘤、三叉神经痛及面肌痉挛患者。
- 二、援助时间：2012年1月1日—3月31日止

主办单位：大同市脑科学学会
承办单位：大同现代脑科医院

二、援助办法：①免费挂号 ②免费网上会诊

③免费专家诊疗

④市援助单位报销1000元手术费

⑤符合医保、农合直接要求者只交自

费部分，其他费用由现代脑科医院垫付

四、援助名额：三叉神经痛患者10名

面肌痉挛患者10名

脑积水患者10名

脑肿瘤(含垂体瘤)患者10名

赞助单位：美国美敦力医疗用品(上海)有限公司
美国契斯特医疗科技(上海)公司