

当高考撞上“大姨妈” 吃药推迟,弊大于利

本报记者 吕增霞



还有不到一个月的时间,就是高考了,对于高三女生们来说,她们有着比男生们更要花心思处理的烦心事情——高考那几天来大姨妈了怎么办?有些人选择服用药物来推迟,但是医生建议这样做,弊大于利。

服用三类药物 都能推迟大姨妈

“推迟大姨妈可以吃些药物,比如避孕药、孕激素、黄体酮。”东营市妇幼保健计划生育中心孙红霞主任说,除了高考前的高三女生之外,在中考游泳开始之前,也有家长带着孩子来,想让医生出主意对付大姨妈。

可是对每一位前来咨询的人,孙主任的第一反应不是开药,而是建议,“因为吃这些药都会有副作用,比如头疼、水肿,如果平时月经比较平稳,还是不做人为改变为好。”

对那些痛经严重,甚至疼得起不了床的女生们来说,对推迟大姨妈有着最强烈的需求。

对于她们,孙主任开的最多的药就是黄体酮了,“黄体酮是一种孕激素,孕激素的含量比短效避孕药所含的孕激素量稍大一些,但不包含雌激素,副作用更小。”

吃药避经期 弊大于利

现在开始服用这些孕激素的药物,还是能控制大姨妈错过高考阶段的,不过孙主任并不建议高三女生们尝试,“还是那句话,副作用对复习和考试的影响,可能比月经本身更大。”

为什么?因为它们当中含有孕激素,孕激素会干扰月经周期,如果服用时间长,还可能打乱女性生殖内分泌系统。

总之,吃这些药是一件弊大于利的事情,特别对于高中女生们来说,生殖系统还没有完全发育成熟,吃这些药的损伤没法忽略。

如果高考期间非得推迟大姨妈,也得在两个月前开始找医生,“先吃药试一下,看看身体有没有什么副作用。如果有,就果断停掉。”孙主任说,现在离高考不到1个月了,如果有副作用,就来不及了。

带点止痛片,吃点维生素 这样对付痛经更安全

孙主任同样会对这些女生们开另外的“药方”,对付的就是痛经这件事。

比如带一点止痛药,像芬必得、阿托品片,还有安定片等,效果好的止痛药会在20-30分钟后立刻起效,并持续12小时不疼痛。

另外,维生素B6对经前紧张症有显著疗效,它能稳定情绪,帮助睡眠,并能减轻腹部疼痛。

在来大姨妈那几天,带一个暖宝宝也是很有效的方法,保持身体暖和,穿着长衣长裤,不要着凉,多喝热水,也能缓解腹部的胀痛。

儿童哮喘70%可发展为成人哮喘 医生教你如何预防哮喘

本报记者 吕增霞 通讯员 锡霞

有研究发现儿童哮喘发展成为成年哮喘的比率高达60%—70%,世界卫生组织在“全球哮喘防治策略”中就强调防治哮喘要从儿童抓起的重要性。

杀灭螨虫

幼儿很多时间是呆在室内,而室内环境控制非常重要。尘螨是家中引起哮喘发作的最常见的过敏原。尘螨在屋尘、粉尘中大量存在,可随时被吸入气管中,对于过敏体质的儿童,吸入螨后可发生过敏反应,引起呼吸道狭窄,导致哮喘。为预防哮喘发作,应给小儿勤洗被罩床单,采用湿式清扫做法,不要使用地毯,将室内湿度控制在50%以下,以控制尘螨的生长。

环境因素

城市儿童哮喘发病率的升高与城市内的环境污染日益加重密切相关,空气污染会威胁儿童的呼吸系统健康,低龄儿童更为敏感。所以,改善居住环境,通风防潮,提倡无烟环境,减少被动吸烟,室内不养花鸟,发病高峰期适当减少户外活动等,是防治哮喘的重要手段。

注意呼吸道疾病

呼吸道感染与哮喘发作有较密切的关系,预防呼吸道感染需注意住室光照、通风,

还需加强对孩子的饮食营养,多饮开水,增加肌体抵抗力,少到人员密集的场所,减少交叉感染,注意防止托幼机构、学校及家庭内流感局部流行。

适当运动

虽然运动是使哮喘发作的一个危险因素,但绝非是哮喘患者的禁忌。运动可以提高孩子的身体素质。只要采取有效的防治措施,使哮喘得到一定的控制,适当的体育锻炼有利于患儿的康复。锻炼时要避开空气污染严重的时间。

呵护心理

儿童的心理因素对哮喘的促发起着重要作用,主要表现为焦虑、抑郁。行为方面可表现为退缩、攻击性行为。他们的自我意识水平较差,由于经常缺课,有些儿童学习成绩不佳,对自己没有信心。如果父母对孩子的病情否认、忽视或表现出不耐烦甚至厌恶情绪,可使患儿哮喘发作加剧。因此,如果发现儿童有心理方面的异常,应给予相应的心理治疗。药物不是治疗哮喘的唯一手段,必须全面考虑生理、心理、社会因素在防治哮喘中的重要地位。

饥一顿饱一顿,惹来脂肪肝

小丽今年29岁,在一家外企咨询公司上班,由于工作繁忙,很少按时按点吃饭,常常是白天工作间隙用零食充饥,晚上加班到深夜后和同事们一起到餐馆大吃大喝。最近一次单位体检中,身材苗条的她竟然被查出患有脂肪肝,她和同事都非常惊讶。

目前脂肪性肝病正严重威胁国人健康,并已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,还是导致肝硬化的常见原因。小丽这样饥一顿饱一顿的饮食习惯很容易导致脂肪肝。人体为了维持生命代谢的需要,糖、蛋白及脂肪可以互相转化。比如,在饥饿的状态下,为了维持血糖的水平,机体就会分解脂肪,导致血液中游离脂肪酸增高,大量脂肪酸进入肝脏,导致肝脏脂肪堆积。而暴饮暴食最易导致肝脏脂肪储备能力上升,也会导致营养过剩,在肝脏以甘油三酯形式储存起来,形成脂肪肝。

其次,常熬夜、饮食营养不均衡、烟酒过多等都容易导致脂肪肝。一般上班族都是晚餐吃得晚,吃完直接睡,能量消耗少,长此以往易导致脂肪积聚。此外,这样饮食不规律的人往往高脂肪、高糖分的零食摄取过多,易产生肥胖问题,导致脂肪肝。

预防脂肪肝首先应注意饮食健康,忌暴饮暴食,尽可能避免动物内脏的摄入,晚餐最好早点吃。食物品种不要太单一,碳水化合物、蛋白质及脂肪比例搭配要合适,以低糖、低脂肪饮食为主,多吃蔬菜、水果补充维生素。如果已得了脂肪肝,建议患者多吃有助于降低血脂,促进肝内脂肪代谢的食物,如燕麦、玉米、海带、瘦肉、鱼类、蛋清等。此外,还应少熬夜,以保护肝脏的排毒功能;多运动,促进体内脂肪的消耗。

早起先刷牙还是先喝水?

生活中的这些顺序错了很伤健康!

早晨起床后是先喝水还是先刷牙?吃饭是先吃荤还是先吃菜?洗澡时是先洗脸还是先洗头?别小看这些问题,其实都是有讲究的!

早晨先刷牙再喝水

早晨起来空腹喝水对身体好,不仅能帮助解决肠道“交通堵塞”缓解便秘,还能降低血液黏稠度,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,可以说是“有百利而无一害”。

但如果喝水前不刷牙,那就相当于喝了一杯掺杂牙菌斑的混合液体。虽然前一晚已经刷过牙,但刷牙时并不能保证一些细菌和食物残渣都刷去,而且夜间还会有新的细菌和菌斑附着在牙齿上。夜间牙齿上残存的食物残渣或污垢易与唾液结合、沉积,形成牙菌斑及牙结石,如果不刷牙直接喝水,会将细菌和污物带入体内。

所以建议先刷牙再喝水,不要因“懒”丢了健康。

吃饭也有健康顺序

空腹时,人的食欲旺盛,总想捡“抗饿的食物”先吃,如鱼肉荤腥、米面杂粮。

其实,吃饭也有个健康顺序,尤其是对患有慢性病的人来说:先喝汤、吃蔬菜再进食荤菜主食的顺序更有利于健康。

北京同仁医院营养科主管营养师武韬指出,对于普通人来说,先吃饭还是先吃菜,并没有严格界定。

然而,对于慢性病患者来说,特别是糖尿病患者而言,还是建议遵循“喝汤+蔬菜+主食搭配荤菜”的进食顺序。因为蔬菜中含有丰富的膳食纤维和维生素,热量较低,进食时先吃这些食物,对血糖影响较小。

日本学者对糖尿病患者用餐顺序的建议就是:先进食占每顿食量一半的蔬菜、蘑菇、海藻等食物,然后进食肉、鱼、乳制品等含蛋白质的菜肴,最后进食米饭、面包、面条和芋薯类碳水化合物。这样不仅可以促进消化液分泌,适当抑制食欲,还能延缓胃排空时间,防止餐后血糖迅速增高。

晚上先洗脸再洗头

大多数人洗澡,总习惯从“头”开始,先洗头再洗脸,但这样的“洗”法并不是最佳的,经常如此,很可能会堵塞脸部毛孔。

“洗澡时,一般毛孔遇热后会扩张,而经过一天的户外活动后,脸上会积累很多脏东西,如果不及时清除,这些脏东西有可能会随着毛孔的扩张,而深入到皮肤深处。经常如此,堵塞毛孔的脏东西会越来越多,不利于皮肤的清洁和健康。”

空军总医院皮肤科主任医师刘玮介绍,如果调整一下顺序,先洗脸再洗头,对皮肤、对头发都更好,这时及时清洁,能防止油脂分泌物阻塞毛孔。

另外,洗脸过程中,头发也在温热氤氲的水汽中得到充分的滋润,发质更柔顺。这时再洗头,洗发水的营养成分不仅会被充分吸收,在揉洗过程中,头发也不易受到损伤。