



## 经前期综合征巧应对

# 拒绝当“野蛮女友”

月经到来前莫名的烦躁、焦虑、疲劳、注意力不集中,让女人们变成了牢骚满腹的野蛮女友。但月经期一过,一切又恢复如常,女人们又变成精力充沛、正能量满满的乖乖女。为何月经前后女人有如此天壤地别的差异?变身野蛮女友其实是经前期综合征在作祟!远离经前综合征要注意这几点:

### 高跟鞋不离脚

很多MM喜欢穿高跟鞋让自己高人一等,但是如果穿高跟鞋走路姿势不对会造成骨盆歪曲、骨盆周围血流不畅,会导致卵巢功能下降及荷尔蒙紊乱,继而引发经前期综合征。

### 暴饮暴食

在月经来潮的前一周内要拒绝暴饮暴食。稳定的食物摄入有助于将体内血糖保持在较高的水平,因而减少因荷尔蒙波动带来的影响。其实想要做到远离经前期综合征很简单,只对平时的食谱稍加改动就可以。

### 爱喝咖啡因饮品

咖啡、茶、巧克力以及某些含有苏打的食物,都含有咖啡因,而咖啡因和一些经前期症状有关。咖啡因的摄入量越少,经前期症状越轻。因此女性在月经期,也要尽量



少吃这些食物。

### 心理压力太大

精神因素与经前期综合征的严重程度有动态关系,当妇女感觉压力时更容易以身体症状和情绪变化来对正常的激素变化作出反应。而接受系统的放松和入静训练的妇女,可使其经前烦躁症状大大减轻。

摆脱经前期综合征,拒绝做野

蛮女友,赶快从以上四点做起。如果经前期综合征症状太明显,建议在医生的指导下使用一些处方药,顺利度过这一时期。抑郁症状明显者选用抗抑郁的药物,有明显焦虑及易怒的经前期综合征者选择镇静剂,以乳房胀痛、头痛、腹痛等疼痛症状为主的选用前列腺素抑制剂等。

(据健康网)

## 不出家门 可享北京专家诊治

信阳职业技术学院附属医院  
与北京同仁医院签订合作协议

信阳消息(邓冬梅 朱晓红 李明全)日

前,信阳职业技术学院附属医院耳鼻喉科与北京同仁医院耳鼻喉头颈外科成功签订战略性合作项目协议,就“ONE STEP”耳鼻喉一站式诊疗进行研讨和交流。通过专家定期来院坐诊手术,详细为耳鼻喉患者制定适合的个性化治疗方案,耳鼻喉疾病的有关诊疗今后有望真正实现“一站式”解决,我市的耳鼻喉患者不出家门就能得到北京专家的诊治。同时,在人才培养方面,该院定期安排医护人员去北京同仁医院进修学习,通过技术“输血”,不断提升该院及豫南耳鼻喉技术的治疗水平。

该院耳鼻咽喉头颈外科是豫南地区成立较早的专业科室,经过多年的发展,已形成了具有一定规模和专科特色的科室,具备先进的医疗设备和较高诊疗水平,在耳鼻喉头颈外科方面,科室先后开展了多项新技术、新业务,填补了多项院级和市级空白。此次与北京同仁医院的强强合作,必将更好地提升该院医疗服务技术水平,服务好广大患者。

## 信阳市肿瘤医院 专栏

(接上期)

信阳市肿瘤医院在豫南地区首家引进的飞利浦 256 排极速 CT,已造福我市无数患者。

此台 CT 除具备其他 CT 功能外,且具有以下优势:

1.高心率、心律不齐、冠脉钙化是导致冠脉检查失败的重要原因。应用新型 256 排极速 CT 可以有有效的克服这些问题,得到准确诊断。

2.冠脉支架术后狭窄是冠脉支架常见并发症,由于支架的影响,很难准确判断。应用新型 256 排极速 CT,可以清晰观察到支架内情况,为支架术后患者带来福音。

3.256 排极速 CT 可以清晰显示各支架冠脉及其细小分支情况,诊断冠心病准确性大幅度提高。

4.256 排极速 CT,可实现常规心脏体检,对避免急性心梗具有重要意义。

5.新型 256 排极速 CT,可以在 2 秒-3 秒内得到更好的冠脉影像,且可以降低 80% 辐射剂量,因而用于正常体检很好。(未完待续)

## 信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

**找方法,针对治疗 行为调整:**人需要有一个健康的睡眠习惯,当睡眠习惯不健康的时候,自然而然产生失眠。因此调整睡眠的行为习惯很重要。

**相关疾病治疗:**如果病人身体上有相关的疾病导致失眠,需要先治疗疾病。

**药物治疗:**如果病人已经被确诊为抑郁症、焦虑症伴有的失眠,或者确实有失眠症,需要找医生就诊,通过科学地用药,治疗见效快、稳定,可以很好地缓解失眠。

**心理治疗:**对于焦虑症、抑郁症患者,不能简单的靠药物治疗,还可以进行心理治疗,找到影响他的心理因素,进行相应的心理治疗。

**合理使用安眠药:**

1.安眠药几乎都是处方药。不要随意自行尝试,更不可叠加使用。

2.无需过度紧张药物的副作用。新型的安眠类药物不断上市和使用,这些药物对身体没有什么危害性。(未完待续)

## 信阳市中心血站 专栏

(接上期)

**哪些情况下暂时不能献血**

- 1.半月内拔牙或其他小手术者。
- 2.妇女月经前后三天及月经失调、妊娠期、流产后未满六个月、分娩及哺乳期未满一年者。
- 3.感冒、急性肠胃病病愈未一周者,急性泌尿道感染病愈未一个月者,肺炎病愈未三个月者。
- 4.某些传染病:如痢疾病愈未半年者,伤寒病愈未一年者,布氏杆菌病愈未两年者,疟疾病愈未三年者。

**为什么经常献血可以降低血脂**

有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按定期限献血,减少了体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。(未完待续)

## 信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

**青少年近视防治难在哪?**

大家都知道,其实青少年近视防治比较困难。信阳市眼科医院专家指出,“很多眼保健的理论、产品、技术,当面对一个个活生生的青少年学生群体时,也许都会显得十分苍白。可就这一点,对于在一线工作的眼保健产业工作者来说将有着更深刻的体会。”

眼科专家王智强认为,其实青少年近视防治主要难在以下四个方面:

首先,对于青少年近视防治的

过程是一个逆水行舟的过程。学生的学业负担越来越重,近视度数正常情况下就会逐年升高,控制实属不易,治愈尤为困难了。

其次,青少年学生,尤其是低年级学生,自制能力比较差,良好的用眼卫生习惯很难养成。许多防治近视产品需要学生主动配戴使用,如果没有足够的自觉,再缺乏监督,就很难取得好的成效。我们发现,许多家长花钱买回家的昂贵产品,大多是 3 分钟热度之后,就被搁置一边了。(未完待续)

## 信阳市肛肠医院 专栏

(接上期)

便血的原因较多,几乎全消化道出血均可引起便血,但常见原因有:①上消化道出血(见呕血)。

②小肠出血,如肠结核、局限性肠炎、急性出血性坏死性肠炎、小肠肿瘤、肠套叠等。③结肠出血,如痢疾、溃疡性结肠炎、局限性肠炎、结肠癌等。④直肠出血,如直肠癌、直肠损害、痔、肛裂等。⑤其他疾病,如各种血液病、流行性出血热、伤寒与副伤寒、钩虫病、维生素缺乏症等。

便血的诊断除依据病史、体检资

料外,消化系内镜检查是首选措施。必要时还可作 x 线钡剂造影、核素、血管造影等检查,以帮助诊断。

**肛门疼痛是怎么回事?**

肛门疼痛是由于肛门外及肛内直肠周围疼痛为主的一种症状。一般大便出现疼痛时候,很多人都觉得是痔疮引起的,其实不然。很多肛门疾病都会引起肛门疼痛的感觉,比如肛裂、肛周脓肿等。想要了解肛门疼痛怎样治疗首先就要找到肛门疼痛的确切原因。(未完待续)