

经期腹泻 或因气血不足

今年27岁的陈小姐有一件困扰了十几年的烦心事。她从14岁第一次来月经开始,每次月经期都会出现拉肚子的症状,特别是月经来潮当天,会不停地往厕所跑,而且完全分不清到底是痛经还是腹泻导致的肚子痛。月经期为什么会腹泻?记者采访了河南省中医院妇产科副主任医师周艳艳。

□ 见习记者 梁露露

经期腹泻多与这些因素有关
周艳艳介绍,腹泻是月经期经常遇到的问题,会给女性身体带来很多危害。腹泻会引起电解质失调,以及酸碱平衡紊乱、机体抵抗力下降。长此以往,会造成女性体内营养物质流失,不利于孕育条件的形成。

周艳艳说,女性经期腹泻多与以下三种情况有关。

● 气血不足 人体气血是有限的,月经来临时,有限的气血被调集起来,其他器官相应就会减少气血用量。肠胃没有足够的气血支撑日常生理功能,便会出现经期腹泻的情况。另外,气血下沉集中在子宫,与平时相比,气血循环功能削弱,此时身体里的水分不能正常通过脾、肾、肝调节而代谢,停滞易



发生腹泻。

● 受前列腺素影响 女性月经期间,子宫会分泌大量的前列腺素,其作用是让子宫在经期能收缩止血。但是前列腺素不只是会影响子宫的凝血作用,同时还会影响到肠胃功能,导致胃肠蠕动速度加快,造成经期腹泻的发生。

● 盆腔炎 如果女性患上

盆腔炎,在月经期间,也会出现腹泻的情况。盆腔炎患者的子宫在月经来潮时会因充血而变软,从而更加贴近子宫后面的直肠,导致子宫挤压直肠,刺激直肠部位的黏膜,从而产生排便信号。

三大对策缓解经期腹泻

经期腹泻虽然是女性的

常见问题,但只要在生活中注意调养便能减轻此症状。为此,周艳艳提出以下几点建议:

1. 注意饮食。多摄入补气血的食物,经期会耗费大量的气血,若不及时补充,就容易引起气血亏虚,影响人体功能。因此在月经期前后,可适当吃一些红枣、桂圆、当归、红糖等食物。

2. 避免喝冷饮。冷的东西吃进肚子后,会对肠胃产生刺激,增加肠胃负担,更容易出现腹泻问题,在月经期更要避免冷饮。

3. 睡前泡脚。人的脚上有很多穴位,泡脚可促进血液循环、缓解疲劳,还有驱寒的功效。如果泡脚后进行足底按摩,还有助于脚部保暖。

■ 食疗方

韭菜豆腐鲜虾汤 温阳补肾

材料:韭菜150g、豆腐2块、鲜虾100g(3~4人份)。

做法:韭菜洗净,切成3厘米左右的小段。豆腐冲洗,划十字成小方块。鲜虾去壳,挑去虾线,去头尾,洗净,切成两段。锅内加水烧开,加入豆腐及鲜虾,煮八分熟,加入韭菜,滚熟,加食盐调味即可。

功效:韭菜含有丰富的膳食纤维,可以改善大便情况。但有胃病及消化不良者不宜多吃。韭菜配合豆腐、鲜虾滚汤,正好能温阳、健脾、补肾。

据扬子晚报

做好四点 减少前列腺疾病

□ 河南省中医院健康体检中心 姜素丽

男性朋友做到四注意,可减少前列腺疾病的发生。

- 1.多喝水,少吃辛辣刺激的食物,减少对前列腺的刺激。
- 2.避免久坐,建议工作四五十分钟后起来活动一下。
- 3.骑车时间不宜过长,车座不要过高、过硬。
- 4.保持适度的性生活,可减少炎症的发生。

小伙患上无精症,竟因5年前得过腮腺炎

■ 男科医生

26岁的王小身体健硕,但结婚一年却一直等不来爱情结晶,最后被诊断为无精症。医生进一步询问病史后得知,他5年前得过腮腺炎,后来又引发附睾炎。

佛山市中山医院王凡青主任介绍,流行性腮腺炎主要经呼吸道传播、空气传播或飞沫传播。易感者在接触病人后可在2~3周发病。腮腺炎病毒可通过血液循环到达

睾丸,引起睾丸炎,大多于腮腺炎发生一周后出现,被称为腮腺炎性睾丸炎。青春期的腮腺炎患者中,合并睾丸炎的患者约25%,10%~30%的患者双侧同时受累,导致无精。

王凡青提醒,男性一旦出现腮腺炎,一定不能忽视,要尽早到医院诊治,避免引起附睾炎或睾丸炎,从而避免无精症的发生。

据佛山市中山医院

<p>张春霞,身份证号:[412826197611283925],保险营销员执业证号:02000141170080020171200178,声明作废</p> <p>刘春霞,身份证号:[412826197708040620],保险营销员执业证号:02000141170080020170900518,声明作废</p> <p>李倩,身份证号:[412826198804010864],保险营销员执业证号:02000141170080020161000424,声明作废</p> <p>杨林,身份证号:[412821198609094431],保险营销员执业证号:02000141170080020170900518,声明作废</p> <p>王丽敏,身份证号:[412821199211141823],保险营销员执业证号:02000141170080020171200397,声明作废</p> <p>马瑞杰,身份证号:[412821197403024441],保险营销员执业证号:02000141170080020180200362,声明作废</p> <p>王敏,身份证号:[41282119740720006X],保险营销员执业证号:02000141170080020171000029,声明作废</p> <p>陈俊武,身份证号:[411503199109038737],保险营销员执业证号:02000141170080020180100486,声明作废</p> <p>王占威,身份证号:[41282419880507551X],保险营销员执业证号:02000141170080020170600161,声明作废</p> <p>张雪红,身份证号:[41280119820512349],保险营销员执业证号:02000141170080020171000480,声明作废</p> <p>王艳美,身份证号:[412826197905285280],保险营销员执业证号:02000141170080020170700390,声明作废</p> <p>鲍帅,身份证号:[412829199008183637],保险营销员执业证号:02000141170080020171101467,声明作废</p> <p>郑道帅,身份证号:[412822198506086259],保险营销员执业证号:02000141170080020171100431,声明作废</p> <p>李天才,身份证号:[412801198708100336],保险营销员执业证号:02000141170080020180100525,声明作废</p> <p>李晶,身份证号:[412827198501189</p>	<p>04X],保险营销员执业证号:02000141170080020161100610,声明作废</p> <p>郭磊,身份证号:[412822198701167978],保险营销员执业证号:02000141170080020170201234,声明作废</p> <p>刘刚,身份证号:[412801198403172312],保险营销员执业证号:02000141170080020170700599,声明作废</p> <p>王志强,身份证号:[412822198712121553],保险营销员执业证号:02000141170080020170700201,声明作废</p> <p>代存,身份证号:[412822198203204844],保险营销员执业证号:02000141170080020161100079,声明作废</p> <p>张艳丽,身份证号:[422422198003112769],保险营销员执业证号:02000141170080020161100677,声明作废</p> <p>申贝贝,身份证号:[41282519891106006X],保险营销员执业证号:02000141170080020171200321,声明作废</p> <p>张国园,身份证号:[610327198311081546],保险营销员执业证号:02000141170080020171201068,声明作废</p> <p>威威,身份证号:[412827198706099099],保险营销员执业证号:02000141170080020170801457,声明作废</p> <p>张竞南,身份证号:[412827199003072580],保险营销员执业证号:000141170080020170200029,声明作废</p> <p>汤错,身份证号:[412827198803204073],保险营销员执业证号:02000141170080020170800317,声明作废</p> <p>冯丽莎,身份证号:[412827198707157027],保险营销员执业证号:02000141170080020170901439,声明作废</p> <p>李海娟,身份证号:[412827197603081086],保险营销员执业证号:02000141170080020171100579,声明作废</p> <p>闫霞,身份证号:[412702198110043120],保险营销员执业证号:02000141170080020171000893,声明作废</p> <p>李东坡,身份证号:[412827198805206515],保险营销员执业证号:02000141170080020171201041,声明作废</p> <p>徐占起,身份证号:[412827198004060536],保险营销员执业证号:02000141170080020171000391,声明作废</p> <p>张文彦,身份证号:[412827199021495X],保险营销员执业证号:02000141170080020171200696,声明作废</p> <p>刘丹杰,身份证号:[412724198904102960],保险营销员执业证号:02000141170080020170800325,声明作废</p> <p>任永欢,身份证号:[412823199002284842],保险营销员执业证号:02000141170080020161000051,声明作废</p> <p>徐金良,身份证号:[41282319890829521X],保险营销员执业证号:02000141170080020170600354,声明作废</p> <p>胡会娟,身份证号:[412825198902278841],保险营销员执业证号:02000141170080020170302191,声明作废</p> <p>刘苗,身份证号:[41282719870510086],保险营销员执业证号:02000141170080020170901203,声明作废</p> <p>王平平,身份证号:[412726198709034926],保险营销员执业证号:02000141170080020160900483,声明作废</p> <p>石月,身份证号:[412826199110155326],保险营销员执业证号:02000141170080020170900876,声明作废</p> <p>张永仙,身份证号:[412801197606131428],保险营销员执业证号:02000141170080020170800552,声明作废</p> <p>郭影,身份证号:[41282619901204354X],保险营销员执业证号:02000141170080020171200723,声明作废</p> <p>黄苗苗,身份证号:[412823199307136824],保险营销员执业证号:02000141170080020171200241,声明作废</p> <p>魏志光,身份证号:[412823198306300034],保险营销员执业证号:02000141170080020171200194,声明作废</p> <p>王海峰,身份证号:[412827199208096578],保险营销员执业证号:2000141170080020160300424,声明作废</p> <p>崔娟,身份证号:[41282298201017965],保险营销员执业证号:02000141170080020170800472,声明作废</p> <p>王献芳,身份证号:[412821198112034062],保险营销员执业证号:02000141170080020171000721,声明作废</p> <p>胥猛,身份证号:[412827199202156015],保险营销员执业证号:02000141170080020170900340,声明作废</p> <p>张朋洋,身份证号:[412827199104179029],保险营销员执业证号:02000141170080020170300878,声明作废</p> <p>杨涛,身份证号:[41282119880603071X],保险营销员执业证号:02000141170080020170900884,声明作废</p> <p>黄永娟,身份证号:[412826198807094629],保险营销员执业证号:02000141170080020171100281,声明作废</p> <p>王安,身份证号:[412822199109016235],保险营销员执业证号:02000141170080020180200223,声明作废</p> <p>魏航空,身份证号:[412801198805010375],保险营销员执业证号:02000141170080020170901543,声明作废</p> <p>韩凤丽,身份证号:[412825197805250287],保险营销员执业证号:02000141170080020170600539,声明作废</p> <p>商江波,身份证号:[412825199201030530],保险营销员执业证号:02000141170080020170700582,声明作废</p> <p>李乐,身份证号:[412825199009260512],保险营销员执业证号:02000141170080020180200065,声明作废</p> <p>孟自申,身份证号:[41282519830701151X],保险营销员执业证号:02000141170080020171100659,声明作废</p> <p>刘福,身份证号:[412825196804260569],保险营销员执业证号:0200014117008002015009889,声明作废</p> <p>尚雪谱,身份证号:[412825198811300556],保险营销员执业证号:2000141170080020170900052,声明作废</p> <p>那果枝,身份证号:[412825197108096202],保险营销员执业证号:0200014117008002014002945,声明作废</p> <p>刘肖,身份证号:[412825199110080612],保险营销员执业证号:0200014</p>	<p>1170080020170700638,声明作废</p> <p>刘长松,身份证号:[412825199201103330],保险营销员执业证号:02000141170080020171200428,声明作废</p> <p>关二命,身份证号:[412825197512295721],保险营销员执业证号:02000141170080020171101483,声明作废</p> <p>李慧勤,身份证号:[412825198103211069],保险营销员执业证号:02000141170080020170200973,声明作废</p> <p>朱记伟,身份证号:[412826198707011771],保险营销员执业证号:02000141170080020180400251,声明作废</p> <p>张方,身份证号:[412821198701052920],保险营销员执业证号:02000141170080020170600274,声明作废</p> <p>张凤丽,身份证号:[412826198412066623],保险营销员执业证号:02000141170080020180301181,声明作废</p> <p>齐伟红,身份证号:[412825198907157344],保险营销员执业证号:02000141170080020180300646,声明作废</p> <p>刘瑞红,身份证号:[412824198210176864],保险营销员执业证号:02000141170080020161200045,声明作废</p> <p>马汉,身份证号:[411481199108065139],保险营销员执业证号:02000141140080020171100307,声明作废</p> <p>胡伟伟,身份证号:[411002198310184033],保险营销员执业证号:02000141100080020160301164,声明作废</p> <p>赵彩云,身份证号:[41103197306307042],保险营销员执业证号:02000141100080020170800423,声明作废</p> <p>赤立国,身份证号:[232103197702142814],保险营销员执业证号:000141100080020170700949,声明作废</p> <p>陈芳芳,身份证号:[41042619841120252X],保险营销员执业证号:02000141100080020160700497,声明作废</p> <p>黄慧军,身份证号:[41100219801104206X],保险营销员执业证号:02000141100080020170401844,声明作废</p> <p>余锐,身份证号:[411303198209174829],保险营销员执业证号:02000141100080020170300616,声明作废</p> <p>高伟伟,身份证号:[411023198906231517],保险营销员执业证号:02000141100080020170603229,声明作废</p> <p>张小红,身份证号:[411023197111275562],保险营销员执业证号:02000141100080020180304418,声明作废</p> <p>李园园,身份证号:[411081198712271661],保险营销员执业证号:02000141100080020170304896,声明作废</p> <p>吕秋霞,身份证号:[4110811971101108],保险营销员执业证号:0200014110008002015009500,声明作废</p> <p>朱淑娜,身份证号:[411081974032711000800201703009803,声明作废</p> <p>冯重重,身份证号:[411081198605235964],保险营销员执业证号:02000141100080020161103502,声明作废</p> <p>白兵克,身份证号:[411081197703311356],保险营销员执业证号:02000141100080020170700676,声明作废</p> <p>乔艳芬,身份证号:[411082198306260648],保险营销员执业证号:02000141100080020170601983,声明作废</p> <p>张小娜,身份证号:[411082197710124846],保险营销员执业证号:02000141100080020170101255,声明作废</p> <p>杨瑞玲,身份证号:[4110231977030310065],保险营销员执业证号:02000141100080020170600087,声明作废</p> <p>周淑菊,身份证号:[41100219660110054X],保险营销员执业证号:0200014110008002012009463,声明作废</p> <p>张金彦,身份证号:[411023198608305514],保险营销员执业证号:02000141100080020171001663,声明作废</p> <p>孙晓娟,身份证号:[41042619850522202X],保险营销员执业证号:0200014110008002014039389,声明作废</p> <p>范俊瑞,身份证号:[411023198705060547],保险营销员执业证号:02000141100080020170603479,声明作废</p>
--	---	---