

## 女性健康如何“炼”成？ 中医告诉你

生活和工作上的压力让很多女性的健康亮起了“红灯”，很多女性在每年进行的健康体检报告上可能会出现乳腺、子宫等方面的健康问题，让很多女性朋友十分困扰。

### “结节”莫恐慌 舒展心情定期随访

沈阳市卫生健康服务中心主任中医师李涵介绍，不少女性体检报告中显示肺结节、甲状腺结节、乳腺结节，让女性朋友深感紧张。其实，结节并不代表癌变。因此，听到结节的诊断不用过于紧张，首先进一步检查确认是良性还是恶性，此外要定期进行体检，做好相关筛查。

从中医的角度来看，结节的形成与情志有一定相关性。《内经》说“百病生于气也”，忧思悲恐过极均可伤及五脏，其中肝主疏泄情志与气血，若情志抑郁日久则肝气不舒，伤及脾胃，从气分及血分，从而导致气滞血瘀，经隧不利，脉络瘀阻，成为积聚。肝经循行部位如甲状腺、乳腺、子宫等部位的肿块患者往往有情志不遂、多虑善思、气郁化火的病史，因此生活中应注意保持良好心态，畅达心胸，长放眼量。

### 围绝经期 改善症状、畅享生活

李涵表示，围绝经期也是很多女性非常关注的健康问题，围绝经期常见潮热、出汗、心慌、腰酸、情绪不佳，影响生活质量。其实，选用合适的中成药可有效改善症状，乐享和美生活。

潮热、出汗与血管舒缩功能失调相关，主要表现为突然感觉烘热，自胸颈部开始，涌向头部，面部发红、出汗，持续数秒至数分钟，轻者每日数次，重者频繁发热出汗达数十次。如果潮热汗出明显者，可选知柏地黄丸。

眩晕耳鸣、腰酸骨楚明显者，中医认为属于肝肾阴虚的表现，还可伴目涩之感，可选杞菊地黄丸；失眠、心悸明显者，属于心气不足，可选柏子养心丸，伴见手足心热、虚烦、口疮时可选天王补心丹。

有人情绪不稳表现为情绪低落、委屈喜悲。饮食方面，可以用佛手疏肝和胃，紫苏、茯苓、生姜畅气化痰。此外，《金匮要略》中提供了一种可以用来食疗的方子——甘麦大枣汤。可取生甘草 10g、小麦 100g、大枣 100g 作为药膳煮服，安神志，缓躁急。

还有人表现为烦躁易怒，容易激动，脾气变坏，经常无端发脾气而不能自控。这与心、肝之火相关。可以选择百合、冰糖清润心肺，玫瑰花、合欢花等活血悦心，或服用加味逍遥丸。

李涵建议，女性健康问题不容忽视，如果感觉身体不适，一定要及时到正规医院就医，不要拖延，避免延误治疗。（注：上述中药均需在医师或执业药师指导下使用，严重者需及时就医。）

辽沈晚报记者 勾思涵

#### 专家简介：

李涵，沈阳市卫生健康服务中心主任中医师。



我只是个记录事实的人  
为您呈现真实的美好辽宁



## 沈阳市疾控专家 春季高血压患者应该注意点啥？



三月末的沈阳昼夜温差大，乍暖还寒，对高血压患者来说，忽冷忽热的环境变化，很容易刺激血管收缩，造成血压不稳定。

对此，沈阳市疾病预防控制中心慢性病防制所副所长、副主任医师胡贝贝为大家解答高血压患者要如何进行自我健康管理。

### 注意防寒保暖 平衡膳食结构

春分之后，气温逐渐开始升高，但仍然不稳定，冷空气不时造访。当早晚温差较大时，很多老年人因血管弹性差，血压波动会更加明显。

胡贝贝提醒，如果太早把棉衣脱掉，身体可能会出现难以适应的情况，引起疾病的发生。尤其是高血压患者，气温冷暖交替的变化容易引起血管痉挛，忽冷忽热造成血压波动频繁，心梗、中风的发生率显著

增加。

因此，高血压患者一定要注意合理膳食、减盐减油。高血压患者每日食盐摄入量应进一步减少，每日不超过 3g，适当增加富含钾离子的食物，如新鲜水果、蔬菜及豆类，这样有助于排出更多的钠。高血压患者往往伴有高血脂的情况，有的还有心血管并发症，在高血脂、高胆固醇食物摄入方便应有所控制。

### 保持心情愉悦 坚持适量运动

胡贝贝表示，长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。春天是阳气生发、万物复苏的季节，应增加户外活动，感受大自然之美，保持积极乐观的心态，避免负面情绪，有助于保持血压平稳。

另外，尽量保持每天都进行持续 30 分钟～60 分钟的中等强度有氧运动，或每次至少 10 分钟、累计每天 30 分钟～60 分钟的间歇运动。

需要注意的是，不是所有的高血压患者都可运动。对于血压波动较大的 3 级高血压患者及有严重并发症的患者，不主张进行运动。

运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。很多运动腕带等都具有实时监测血压和心跳的功能，运动时根据

医生指导建议将血压和心率控制在合理范围之内，切忌运动时一高兴就突破了运动心率或血压上限。

辽沈晚报记者 勾思涵



泌尿系结石是泌尿外科常见疾病之一，可见于肾脏、输尿管、膀胱或尿道中的任何部位。泌尿系结石不仅会引起剧烈的疼痛，还可能影响尿液的正常排出，甚至损害肾功能。那么，泌尿系结石究竟是什么？它的症状、诊断和治疗方法又有哪些？

## 保持充足水分摄入 预防泌尿系结石

### 泌尿系结石的症状

泌尿系结石的症状因结石的大小、位置和患者的个体差异而异。常见的症状包括以下几点：

**腰痛或腹痛** 结石在肾脏或输尿管移动时，可能刺激神经，引起剧烈的腰痛或腹痛。

**血尿** 结石摩擦尿路黏膜，可能导致血尿，即尿液中出现红色。

**尿频、尿急、尿痛** 结石刺激膀胱或尿道时，可能引起尿频、尿急、尿痛等症状。

**排尿困难** 较大的结石可能堵塞尿道，导致排尿困难。

### 泌尿系结石的诊断方法

**尿常规检查** 通过检测尿液中的成分，如红细胞、白细胞等，了解尿路是否存在感染或炎症。

**超声检查** 通过超声波检查肾脏、输尿管和膀胱等部位，发现结石并了解其大小和位置。

**CT 检查** CT 检查具有较高的分辨率，可以准确显示结石的大小、位置与周围组织的关系。

### 泌尿系结石的治疗方法

泌尿系结石的治疗方法因结石的大小、位置和患者的具体情况而异。常见的治疗方法包括以下几种：

**排石治疗(保守治疗)** 对于较小的结石，一般直径小于 0.6cm 的上尿路结石自行排出的可能性较大，也可以通过增加饮水量、适度运动等方法，促进结石排出。此外，还可以使用解痉止痛药、抗生素等药物来缓解症状和预防感染。

**体外冲击波碎石** 体外冲击波碎石是一种非侵入性的治疗方法，通过体外产生的冲击波将结石击碎，使其易于排出。

**微创手术治疗** 对于较大或位置特殊的结石，如嵌顿在输尿管中的结石，可能需要通过微创手术来解决。手术方法包括经尿道腔镜碎石取石术、输尿管镜碎石取石术、经皮肾镜碎石术等。

### 预防泌尿系结石的建议

**保持足够的水分摄入** 每天保持足够的饮水量，有助于稀释尿液，减少结石的形成。

**均衡饮食** 避免过多摄入高盐、高糖、高脂肪的食物，增加膳食纤维的摄入，保持饮食的均衡。

**定期体检** 定期进行尿常规和超声检查，及时发现并处理泌尿系结石。

**积极治疗尿路梗阻和感染** 尿路梗阻和感染是泌尿系结石的重要诱因，应积极治疗相关疾病。 据大河健康报