

# 女人,请保护好这些部位



俗话说：“女人是水做的骨肉。”即便再精明能干的女性，从生理上而言，也往往比男性脆弱得多。英国《每日电讯报》日前刊文称，美国得克萨斯州州立大学研究人员通过长期研究，总结出女性最需要呵护的14个部位。为此，记者请专家对这些部位的保护进行了详细解读。

**头发** 看似乌黑亮丽的秀发倘若打理不妥，可能成为身体其他部位疾病的诱因。如果女性一年中染发次数超过12次，那她患淋巴瘤的几率会比从不染发的女性高26%。对此，美国巴塞克中心医院保健科的威廉教授表示，病毒感染是淋巴瘤的元凶，而且，染发剂颜色越深越危险。美国耶鲁大学对1300名女性进行的调查发现，用黑色染发剂超过25年的女性，患病的风险比其他人高一倍。

全国美容化妆品业商会专家委员会副主任阎世翔教授告诉《生命时报》记者，染发剂中的对苯二胺还可能导致皮肤过敏。武汉协和医院皮肤科副主任医师冯爱平则表示，染发导致的接触性皮炎在染发人群中占10%左右。

但由于纯天然染发剂几乎不存在，因此，威廉建议，每年染发不要超过2次，染发前一定要进行皮肤测试；别用放置半年以上的染发剂；如果想追求时尚，最好选择局部染发；头皮有伤口、患慢性病、即将怀孕或已怀孕的女性都不宜染发。

**眼睛** 青春期、月经期、妊娠期、绝经期……“视力危机”几乎贯穿女性一生。青春期，近视眼会随着身体发育加深；经期则容易让人产生视疲劳、视物模糊等现象；妊娠期因营养缺乏会引起夜盲、多发神经炎、视神经乳头炎等；绝经期则同老花眼形影不离。

北京协和医院妇产科孙大为教授告诉《生命时报》记者，在这几个阶段中，妊娠期尤为重要，因为体质改变可导致孕妇角膜出现各种变化，应多补充B族维生素。含B族维生素丰富的食物有小麦、牛奶、瘦肉、蔬菜等。此外，别戴隐形眼镜。因为孕妇角膜含水量比常人高，透气性差，此时戴隐形眼镜，容易因缺氧导致角膜水肿。

**鼻子** 据统计，鼻腔一天累计吸入和呼出1.5万升空气。这样一来，鼻腔黏膜和鼻纤毛自然会沉积大量细菌，并可能使感冒、哮喘等病菌侵入人体。孙大为表示，由于女性经期时血液成分发生变化，免疫力相对较差，呼吸道更容易受到感染。在这期间，应远离污染较重的地方或过冷、过热的环境。

此外，研究表明，每周至少进行3次、每次半小时的运动，可增强呼吸道抗菌能力。中国老年医学委员会副会长吉玲则认为，应保持鼻子的清洁和湿润，可喷洒些药物雾剂帮助清洗。

**皮肤** 添加了化学物质的化妆品，往往让皮肤变得脆弱；阳光刺激更是皮肤面临的问题。威廉指出，

紫外线是引起皮肤癌的主要原因，且肤色与皮肤癌有密切关系。蓝眼睛、红头发的人比黑皮肤的人患皮肤癌几率要大。

“防紫外线最好的方法就是用防晒霜，SPF15以上就能防紫外线了。”威廉同时告诉记者，对爱化妆的女性来说，选口红时最好不要选择珠光的，因为它们含有更多的有害金属。

**乳房** 美国性爱专家艾伦·瑞浦曾指出，乳房是女性最脆弱的部位——性生活中，男性过于粗暴的行为可能影响乳房血液循环，人工流产也会增加患乳腺癌的几率，甚至连过多蕾丝和尼龙材质的文胸都可能引起泌乳障碍。

但这些并非完全不可避免。艾伦认为，生孩子可降低女性患乳腺癌的风险。“当女性生第一个孩子时，意味着她患乳腺癌的可能性减少了7%，母乳喂养则可让其再降低4.3%。”研究显示，预防乳腺癌还要注意饮食，玉米、南瓜、萝卜等，都是预防乳腺癌的“武器”。此外，从穿第一件文胸开始，就要选择棉质的。

**心脏** 体重的大起大落让女性心脏受到了更大威胁。如果女性一年中体重减少或增加超过5公斤，那心脏就会受到明显损害，但渐进式减肥则对健康有利。

美国专家建议，预防心脏病要注意以下几方面：一、减肥。对超重的人来说，只要一年减3公斤~5公斤，心脏状况就会有很大改善。二、少吃蛋黄。老人胆固醇较高的话，一周最多只能吃2个蛋黄。三、适度饮酒。每周喝1份~7份含酒精的饮料为适量，即一罐355毫升的啤酒或一杯250毫升的葡萄酒。



**肺、膀胱** 近日，美国医学界发布的一项报告显示，全美每年有40万人死于和吸烟有关的疾病，其中女性占39%。报告指出，烟草要为30%的癌症患者负责、为80%的支气管炎和肺气肿患者负责。也因此，美国马萨诸塞州的广告上放有吸烟致死者的照片并配了警告文字——“拉林31岁死于吸烟。你呢？”

膀胱也是女性的多事之地，20%的女性一生中会遭遇短暂膀胱炎。喝水则是预防膀胱炎的关键。应保证每天喝6杯水~8杯水，隔两三个小时小便一次；穿棉质内裤，否则会妨碍空气流通，进而滋生细菌。

**臂和手腕** 由于经常敲键盘、发短信，这两个部位更容易受骨质疏松的影响。尽管骨质疏松与性别没有必然联系，但老年人中，女性患骨质疏松者占60%~70%，尤其是女性绝经后的5年~10年，年骨量丢失率为2%~4%。

因此，女性在日常生活中应注意让手腕充分休息，比如用打电话代替发电子邮件。用电脑时，键盘应正对着自己，不要让手腕过度弯曲紧绷；前臂、手腕和手尽量维持在同一条直线、同一个高度；每隔半个小时停下来活动一下手腕。

**生殖系统** 每年全球约25万女性死于宫颈癌，其年龄主要集中在25岁~45岁。因此，专家们提醒，女性25岁以后就要定期进行生殖系统体检。在日常生活中，如果发现自己内裤上的分泌物不正常，如白带增多或有异味，局部瘙痒、疼痛等，要及时诊治。同时，女性要事先做好生育计划，避免多次人工流产。

**肠** 报告显示，没有生育过的女性会增加患结肠癌、直肠癌的风险。此外，长期食用高脂肪、高蛋白食物也可导致结肠癌、直肠癌的发生。美国健康学会通过调查发现，腰臀围比例大于0.85的女性，患结肠癌的风险比正常人高52%。

孙大为表示，直肠癌受饮食影响较大。每天吃500克蔬菜和水果，能使消化道癌症发病率下降25%左右。

**肝脏** 尽管女性不是喝酒的“主力军”，但酗酒对女性的危害显然更大些。中华肝病学会对酒精性肝病患者的定义为：一般饮酒超过5年，折合乙醇量为，男性每天大于40克，女性每天大于20克；或2周



内有大量饮酒史（每天大于80克）导致的肝功能异常，及出现相关临床症状者。

研究发现，微量元素硒对肝癌细胞具有选择性杀伤和抑制作用。蘑菇就是摄取硒的好来源，其中的硒元素不但含量高，而且容易被人体吸收。

**膝盖** “女性膝盖受伤的几率比男人高2倍~8倍。”密歇根大学医学院整形科的爱德华教授称，这是由于女性常穿高跟鞋导致的。他同时指出，从事篮球、排球和足球运动的女性膝盖更脆弱。

美国韦尔蒙特大学的最新研究则表明，对女性来说，膝部的前交叉韧带在月经初期最为脆弱，此时要避免大幅度的腿部运动。“不少女性喜欢爬楼梯的运动，但这并不适合所有人，因为爬楼梯对膝关节损伤最大。下楼时，为防止膝关节承受过大压力，应前脚掌先着地，再过渡到全脚掌着地，以缓冲压力。对女性来说，游泳、跳绳是比较安全的运动方式。”爱德华建议。

**腿** “为什么我总觉得腿疼？”

不少女性年纪轻轻就发出这样的抱怨。尤其是现代女性，由于长时间坐在狭小的办公室里，活动受限，影响血液循环，导致腿部深处静脉形成血栓。如果血栓顺着血液流到肺部或脑部，甚至可能引起肺栓塞或脑中风。因此，女性每坐40分钟最好站起来走一走，做些腿部运动操。

孙大为强调，除血栓外，腿的骨质疏松更容易困扰女性，尤其是更年期后。据统计，全球50岁以上女性有1/3因骨质疏松而骨折，在男性中比例则为1/5。预防骨质疏松要保持均衡饮食，摄取足够的钙和维生素D；定期进行负重运动，如跑步、跳绳、打网球等。

**脚** 穿高跟鞋的女性患关节炎的风险高出男性2倍。同时，由于身体60%的压力都放在前脚掌上，久而久之，可能导致脚趾甲外翻。因此，专家建议，条件允许时尽量少穿高跟鞋。香港脊医学会公关主席杰夫教授提醒，高跟鞋的鞋跟高度最好不要高于5厘米。同时，买任何一双鞋时都要保证它有一定的缓冲能力。（田野）

## 治疗前列腺炎的终极武器——ZRL腔内介入

前列腺炎是泌尿科的常见病，发病率为35%左右。夏季是泌尿系统疾病的高发季节，近年来，该病有年轻化趋势。鹤壁市爱民医院男科主任宋志杰介绍，前列腺炎的发生和细菌感染、自身免疫功能异常、性生活不规律（过度频繁）、不良生活习惯等因素有关。出现以下症状如尿频、尿急、尿痛、尿道滴白、下腹部坠胀疼痛、会阴部疼痛、性欲减退等，就有可能得了前列腺炎。慢性前列腺炎同时伴有早泄、遗精等症状。

小钱在医院诊断为前列腺炎后，吃了3个月的消炎药仍不见好转。于是小钱去咨询宋主任，问是不是药不对症。宋主任介绍说，小钱的前列腺炎是由于长期久坐、压迫前列腺，影响前列腺血液循环，且因抽烟、喝酒等不良生活习惯，造成的前列腺过度充血，诱发了前列腺炎。小钱吃药后治疗效果不明显，是因为药物进入前列腺处得通过血前列腺屏障，而大分子药物不易通过这道屏障，导致很多药物不能到达病灶部位，影响治疗效果。腔内介入治

疗之所以能彻底治疗前列腺炎，是因为它是集热疗、高频电磁场震荡效应、药物快速导入病灶深处于一体，综合微波、射频、短波、加压灌注及前列腺局部注射等传统治疗方法的优点，弥补了单一治疗的不足，使治疗效果达到了新高度！

宋主任提醒患有前列腺炎的男性要注意以下问题：一是性生活应该有节制、有规律。二是不要长时间久坐或开车。三是不要过多饮酒及食辛辣食物。四是应该调节生活方式。一旦发现尿频、夜尿增多、排尿不畅等症状，应及时到正规医院泌尿外科就诊。



医保定点单位 新型农村合作医疗单位 城镇低保医疗救助定点单位 全天应诊 免费接诊  
健康热线: 3326120 地址: 鹤壁新区淇河路与107国道交叉口向西50米