



孕前调理 事半功倍

二孩政策放开 ,想生二孩的高龄妈妈越来越多 ,不少 70后 、超过 40岁的高龄妈妈扎堆中医门诊 ,寻求备孕二孩的良方。从优生学上讲 ,女性的最佳生育年龄为 25岁至 30岁。山川大药房常年应诊名中医项葛霖提醒 ,女性 35岁以后 ,卵巢功能开始衰退 ,雌激素下降 ,妇科疾病发生几率增加 ,这部分人群所面临的再生育问题也比普通女性多得多。

记者 施美国

孕前 先控制妇科疾病

在已婚妇女中 ,患上妇科疾病的几率相对比较高 ,常见的妇科炎症会导致阴道分泌物增多 ,会影响精子的穿透能力 ,可能会减少了怀孕的几率。其次 ,妇科炎症对怀孕也有影响 ,如果炎症不及时治疗 ,会导致炎症加重 ,带来一些并发症 ,对免疫功能和内分泌系统都会受到破坏。而对于孕妇 ,一旦引起宫内感染、产道感染 ,就会影响受孕。怀孕期间 ,用药也相对限制 ,会比较难达到理想的控制。因此 ,建议在备孕前要系统评估生殖功能 ,发现相关的不孕因素 ,要及时调理。

量少 是最大的妇科疾病

月经量达到适当的量 ,是怀孕的前提 ,因此 ,月经量异常便成了影响备孕的最大的妇科疾病。女性经量变少、闭经、周期异常 ,都有可能影响受孕。项葛霖解释 ,子宫是女性孕育胎儿的场所 ,子宫的内膜就好像是培育种子的土壤 ,月经经量少及周期的异常 ,是土壤肥沃程度不足的体现。月经正常的女性在排卵前的这段时间 ,子宫内膜受雌激素的影响开始增厚 ,血液供应丰富 ,此时 土壤 就肥沃 ,相反 ,对月经量少、周期不规律的女性 ,排卵可能不正常 ,分泌受影响 ,犹如一片贫瘠的土壤 ,受精卵很难着床。

健康生活方式 配合中药同步调理

中医认为 ,女性月经不调的机理在于气血失调而导致血海蓄溢失常 ,其病因多由于肝气郁滞或者肾气虚衰所致。因此除了采用中药进行调理之外 ,还要保持健康生活方式配合调理。平时月经量少的女性 ,在饮食方面一定要加强控制 ,尽量少吃生冷的食物 ,适当多吃一些补气、疏肝的食物 ,如芹菜、瘦肉、淮山、海带等 ,作息规律 ,少熬夜 ,中医认为 ,晚上 11点为阴阳交会之时 ,此时好好休息最利于养肾 ;人的心情和压力都会影响月经的正常 ,所以尽量不要让自己过得太压抑了 ,经期应注意保暖 ,忌寒、凉、生、冷刺激 ,防止寒邪侵袭。



记者 施美国 应玲菲

人体养生要能跟上气的变化 ,不然就会得病。这也是天人合一概念的一个表现。上午 ,由永康日报电商平台 永康淘联合许码头社区以及山川大药房共同主办的 养生大讲堂 鸣锣开讲。山川大药房常年应诊名中医吴承贵就《黄帝内经》四季养生之道进行了详细的讲解 ,来自该社区的近 50名中老年人到场听讲。

养生 入门 首先要认识 气 的变化

《素问·四气调神大论》说道 :故阴阳四时者 ,万物之终始也 ,死生之本也 ,逆之则灾害生 ,从之则苛疾不起 ,是谓得道。 吴承贵提示 ,养生 入门 ,首先要懂得四季的变化 ,即 气 的变化。那么何为气 ?五日谓之候 ,三候谓之气。候 ,既物候 ,是树木等事物的表现。事物五天会出现一个变化。三候十五天 ,天地自然之气就会出现一个转换。古代时讲气 ,更多指节气 ,即 24节气。在春夏秋冬四季里 ,气是不断地在发生变化 ,人的情志要跟上这个变化 ,才能养生。当然 ,四季除了气温的温、热、凉、寒 ,还有生物的生、长、收、藏 变化。按照《黄帝内经》理论 ,这种变化与大自然的阳气盛衰密切相关。春季阳气开始上升 ,草木等各类生命也开始萌发 ,夏季阳气逐渐长旺 ,也使万物繁茂盛大 ,秋季阳气开始收敛 ,万物不再生长 ,而是进入 收割 的阶段 ,冬季天地阳气处于闭藏之态 ,生命也生机内敛。吴承贵说 ,人体之气与自然界之气是相通的 ,养生也要遵循这种变化 ,使生命活动与自然同步。

顺应四季的变化 保健才能事半功倍

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇第二》中说 ,违反气候变化自然规律会生病 :逆春气则少阳不生 ,肝气内变。逆夏气则太阳不长 ,心气内洞。逆秋气则太阴不收 ,肺气焦满。逆冬气则少阴不藏 ,肾气独沉。例如春天 ,万物都开始发育生长。在生活起居上就应该入夜睡眠 ,早起床 ,闲庭信步 ,穿戴宜宽松舒适 ,让心情开朗愉悦来保养生发之气。若违逆春生之气 ,便会损伤肝脏 ,使提供给夏长之气的条件不足 ,到夏季就会发生寒性病变。秋天 ,自然万物果实成熟饱满。此时 ,人应早睡早起 ,和鸡的起居时间相仿 ,以保持神志安宁 ,减缓秋季肃杀之气对人体的影响 ,以保养收敛之气的方。若违逆了秋收之气 ,就会伤害肺脏 ,使提供给冬藏之气的条件不足 ,到了冬天容易发生飧泄之病。据了解 ,作为面向市民普及养生保健知识的公益活动 ,养生大讲堂 以现场互动形式 ,邀请各方面的专家为社区居民现场讲座并答疑解惑 ,以进一步引导居民树立正确的养生观 ,提高社区居民保健养生水平。接下来 ,养生大讲堂 还将组织开展一系列健康专题讲座。

康美诺爱牙课堂

☎ 87122123

种植牙 有年龄的限制吗？

咨询读者：杜小姐

父亲多颗牙齿缺失 ,咀嚼功能大打折扣 ,想给他做种植牙。但是想想父亲今年 61岁了 ,身体的承受能力和恢复能力都不如年轻人 ,不知道还能做种植牙吗 ?种植牙有明确的年龄限制吗 ?

回复专家 :康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

年龄只是一方面 关键是牙槽骨条件

只要糖尿病、高血压、心脏病、脑血管病等慢性病都得到很好的控制 ,都可以做种植牙。施海鹏表示 ,原则上做种植修复与年龄没有太大关系 ,只要医院正规、专家技术、设备到位 ,身体条件以及牙周情况允许 ,高龄老人同样可以做种植牙。临床上 ,也不乏八十岁高龄老人种牙的例子。而种植修复能否成功 ,关键是要看缺牙者的牙槽骨条件。缺牙者牙槽骨的高度一般要求在 8-12毫米 ,宽度要求有 5毫米。没有达到这个要求的可以通过植入骨粉的方式 ,来增加牙槽骨的高度及宽度。一般正规医院都会在种牙前进行全面系统的检查 ,进行全身健康状况评估 ,再考虑种牙。检查项目包括血压、脉搏、心脏、血糖是否稳定、血常规、止凝血功能等。

牙槽骨萎缩增加种植难度 缺牙需尽早修复

很多人的概念里 ,觉得牙齿这么多 ,掉几颗没有关系。而事实上 ,牙齿缺失影响的不仅仅是胃口 ,对健康造成的损害也将接踵而来。牙齿不是孤立的个体 ,而是一个复杂的综合系统的一部分 ,每一颗牙齿在口腔健康方面都扮演着至关重要的角色。 施海鹏提到 ,特别是老年人 ,牙齿缺失导致咀嚼功能下降 ,随着时间的推移 ,其他牙齿会因为牙齿缺失在牙弓上的排列发生移位或错位 ,进而引发咬合关系紊乱 ,不能充分咀嚼食物 ,影响正常消化和吸收 ,一定程度上加重了胃肠的压力 ,严重的还会出现消化系统疾病。

相对于年轻人 ,老年人的牙槽骨愈合能力弱 ,恢复慢 ,又因常年佩戴假牙或是长时间患牙病 ,给种植带来困难。例如 ,随着年龄的增长 ,口腔内的牙槽骨会逐渐萎缩。一旦牙槽骨萎缩 ,就意味着打地基的土质变差了 ,打下的 桩 就容易不牢固 ,起不到固定牙体的作用。建议牙齿缺失者发生缺牙后尽快修复 ,以免拖到牙槽骨萎缩 ,增加种植难度。

》》》链接：

本月 18日(周日) ,康美诺口腔医院特邀浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明到院 ,为市民讲授口腔健康知识 ,同时还亲自为市民种牙。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识