

# 阳光门诊大楼 都市人的健康会所

阳光会诊专家、中国中医科学院北京望京医院吴幼卿教授呼吁:

## 孕妇千万不可蒸桑拿!

4月12日、13日,北京四位名医应邀亲临阳光门诊大楼会诊,很多市民朋友慕名来向中医名家吴幼卿教授求诊。吴教授在会诊时遇到很多典型的病例,引起我们的警醒。在此,吴教授呼吁广大市民朋友,要学习一定的健康常识,不要因为健康认识盲区给自己带来身体上和精神上的损害,等损害发生后后悔。

市民陈先生结婚3年都还没有孩子,夫妇俩专门去医院做了检查,发现身体基本正常,就是陈先生的精子活力比较低。看到有北京专家来堰,夫妇俩赶紧来阳光医院求助中医专家吴教授。吴教授仔细看了陈先生之前的检验报告,又详细询问陈先生的生活习惯后发现,陈先生因经营生意,烟酒不断,还经常要陪客户蒸桑拿等。吴教授指出,这些现代生活方式其实都会损害男性的生殖健康,使精子活力降低、死精等,从而造成不育。

在会诊时,吴教授还遇到一位李女士,其因怀孕期间蒸了几次桑拿,造成流产,她

十分担心自己无法再怀孕。

吴教授说,从中医的角度,像李女士这样的就属于伤了“正气”。黄帝内经《素问·刺灸论》中所载:“正气存内,邪不可干。”这是中医预防疾病的至理名言,说明正气对致病邪气有抵御作用。《中医基础理论》中对“正气”、“邪气”的解释为:“正气即人体的生理机能,主要指其对外界环境的适应能力、抗邪能力以及康复能力;邪气泛指各种致病因素。”由此使人们在意识中认为:只要体内正气强盛,致病邪气就不会侵入人体引发疾病。这种认识可以说是根深蒂固,影响很大。诚然,正气在抵御外邪入侵,防止疾病的发生,病后恢复或自愈上有很好的作用。人体对自然气候、环境的适应有一个程度和范围,既不能忍受过冷,又不能承受过热;既不可太过潮湿,又不可太过干燥。这是几千上万年生物进化过程中形成的,超过了适应程度,此时的六气就变成了具有致病作用的六因,人就会感染疾病。

阳光会诊专家、中国中医科学院北京望京医院吴教授提醒市民朋友:

怀孕的女性如果以往喜欢或习惯洗热水浴或桑拿浴(水温超过42℃),从现在起要暂时舍弃。因为,怀孕最初几周里,小胚胎的中枢神经系统正处于分化和发育中,对于温度变化极为敏感,特别易受伤害。调查显示:凡妊娠早期(2个月内)行热水浴或蒸汽浴者,所生婴儿的神经管缺陷(如无脑、脊柱裂)比未行热水浴或蒸汽浴者大约高3倍。

对于男性而言,洗桑拿对精子生长不利,因为太热会使精子大量死亡,造成不育。事实上,男性有自我保护能力,如果天太热,阴囊会湿润出汗,散发热量,其目的就是为了降低体温,为精子创造适宜的生存环境。所以,不提倡准备要小孩的男性经常洗桑拿,也不宜高温泡澡、穿紧身牛仔裤等,已经有小孩的男性可适当。

如果伤了正气,可进行中药调养,中医的优势在此时就可以发挥更大的作用了。

籽伊 李毅

## 害怕后遗症? 那就坐好“小月子”!

女人不得已要做人流时,最担心的是人流后后遗症,因为太多的姐妹在承受人流后后遗症的折磨了。“人流之后,千小心万小心,还是接触了冷水,现在头疼得厉害,手指也常酸痛,全身都冰凉凉的,特别怕冷。”

“2年前做了人流,去年想要孩子,上两个月好不容易怀上了,可没过多久就自然流产了,医生说我的子宫内膜太薄,宝宝不能顺利着床才离开我的,都是因为那次人流没有恢复好造成的。”

“结婚3年一直没怀孕,到医院一检查,我的双侧输卵管竟然完全阻塞。医生一问,我才想起来前年做过一次人流,做完后没休息就回去上班了,后来肚子疼也没在意,原来是那次人流没护理好,感染了输卵管炎留下的后遗症。”

计划生育术后怎么会出这么多问题?

从医学角度来看,人流对身体造成的损伤比正常分娩还厉害,它会导致女性的内分泌失调,影响卵巢的排卵功能和子宫的收缩能力;人流打开了女性的内生殖系统,子宫、输卵管和卵巢都有可能被病菌感染发炎;人流后,女性胞脉空虚,抵抗力低下,是感染妇科炎症的危险期,并容易因妇科炎症导致不孕。

人流后的“小月子”护理也比足月分娩的大月子更复杂,不仅要防风防寒、加强营养,还要防止感染、调理内分泌、恢复生殖系统功能。但是,很多女性因为不了解人流对身体造成的伤害,不懂得术后的保健护理,使得患上不孕症和各种妇科疾病。以输卵管性不孕为例,它在女性不孕症病因中占到30—40%,而这其中有近1/3都是人流留下的后遗症。

阳光门诊大楼妇科科学护理“小月子”

人流后的护理,不仅要细心,更要科学,自我护理往往顾此失彼,或不能严格遵医嘱进行,给人流后遗症埋下祸根。阳光门诊大楼妇科根据人流术后的恢复要点,特别研制科学“小月子”服务,各项护理措施均有的放矢,全面预防人流后遗症,建议女性朋友术后住院康复。

专业理疗,恢复机体功能:运用国际标准的人流术后康复治疗仪每天进行康复治疗,促进毛细血管收缩与血液循环,刺激腺体分泌,激活细胞组织,以加快子宫恢复、恢复卵巢的排卵功能和内分泌功能,并可缓解术后疼痛。

中西医结合,提高免疫力:运用西医进行抗炎治疗,预防感染。同时,阳光门诊大楼资深中医特配滋补方剂,以内养外,补气养血,调理内分泌,提高机体免疫力,促进子宫内膜的正常生长发育,避免出现月经不调、身体虚弱、易感易患妇科炎症等问题。

悉心护理,“小月子”舒适坐:阳光门诊大楼妇科设备齐全、环境优雅,任何不适或疑虑,均可快速解决;专业营养师配制各种进补方案,一日三餐,营养丰富,生活起居都有专业护理人员照料,让你在全调养的状态下,轻松愉快地坐好“小月子”,迅速恢复丽人姿态。

阳光“小月子套餐”服务分“舒心康复”和“VIP康复”两种。

详情请咨询健康热线:8529999

# 北京专家会诊预告

北京市第六医院妇产科主任诸雪峻、北京安贞医院泌尿外科主任姜永光教授将于本月18日、19日来“阳光”会诊。



诸雪峻 主任医师  
北京市第六医院妇产科主任

毕业于哈尔滨医科大学医疗系。擅长诊治妇科肿瘤、妇科感染、女性内分泌疾病(如子宫肌瘤、卵巢肿瘤、宫颈腺癌前病变、宫颈炎、阴道炎、不孕症、更年期综合征、月经不调等),能熟练运用大子宫阴式切除术、腹腔镜手术、阴道镜、宫颈锥切术、LEEP术、妇科肿瘤手术、绝育后复通术等。

北京市第六医院简介

首都医科大学中医药学院附属北京市第六医院前身为美国基督教长老会于1885年创办的“妇婴专科医院”,1917年更名为“道济医院”,1952年被北京市人民政府命名为“北京市第六医院”,至今已有123年的历史(比协和医院早30年)。北京市第六医院同时被上级机关指定为卫生部干部保健局和北京市干部保健处指定医院。



姜永光 主任医师  
北京安贞医院泌尿外科主任

临床医学博士,主任医师,教授,研究生导师,泌尿外科主任,外科教研室副主任。擅长治疗前列腺疾病、尿路畸形等泌尿外科常见及疑难疾病。

北京安贞医院简介

北京安贞医院是于1984年4月成立的大型三级甲等综合性医院。1987年成为首都医科大学临床教学医院,1997年成为首都医科大学附属医院,1999年成为首都医科大学第六临床医学院。1994年被WHO & NICEF评为国际爱婴医院,连续多年被评为首都文明单位。

预约电话:8529999

# 3000元现金大奖等您拿!

读报有奖答题

阳光门诊大楼在哪里?

阳光门诊大楼是哪一天正式开诊的?

阳光门诊大楼本周末请的北京专家是谁?

温馨提示:为了方便评奖,您在答题时请务必留下真实姓名及联系电话。

凡以下列任何方式参与答题的读者均可于4月14日—5月30日之间,前往阳光门诊免费领取“阳光·健康通行证”一张。凭证可在阳光门诊享受价值300元的免费体检,参观门诊大楼,体验贵宾服务,填写一张《阳光·健康通行证》,提出您的意见和建议后均不另收费。经“建议栏目小姐”统一评定后,被评为一、二、三等奖的读者将有不同的奖励,其中获得一、二等奖者还有机会被医院聘为“荣誉监督员”,颁发“阳光荣誉”证书。

奖品设置:一等奖1名 奖金3000元; 二等奖2名 奖金1500元; 三等奖100名 奖金200元。阳光·健康通行证一张,送您健康好礼。

答题方式:以下任一方式均可:

邮寄:江苏路阳光花园8号阳光门诊大楼“阳光·健康通行证”组委会 电话:8529999  
电邮:yangguang2008@163.com QQ:82776431 传真:8521666

本院长期高薪

# 诚聘

内科、儿科、急诊科、消化内科、泌尿外科、耳鼻喉科、口腔科  
医生及检验师、麻醉师、超声影像师,以及文案、平面设计。

无假日医院  
诊疗时间:8:00-20:00

健康热线 0719-8529999

地址:十报江苏路阳光花园8号  
(地铁沈浦路站附近)  
Http://www.ah120.com  
QQ:82776438

特色专业:妇科、生殖健康与不孕症专业、计划生育、微创外科  
其它科室:内科、儿科、中医科、皮肤科、泌尿科、消化科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、耳鼻喉科、体检科