

保持青春 教你七招养护卵巢

——访大同康复医院妇科副主任赵康

本报记者 孙晓娟



卵巢控制着女人的容颜、身材、气质、月经、怀孕、产后恢复、更年期等方面诸多问题。卵巢保养好，能促进生殖和机体健康，散发出女性魅力。如果卵巢功能失调，雌激素分泌和性功能也会一同受到影响，继而影响到女性的肤质、肤色和三维体态，使脸部发黄，体态臃肿。在此，关于卵巢的相关科普话题，请大同康复医院妇科副主任赵康来作答，她提出七点养护卵巢的方法，值得关注。

1、卵巢在身体哪里

卵巢是女性特有的生殖器官，位于女性盆腔深部，呈扁卵圆形，在子宫的两侧对称分布。可以用手找一下：双手叉腰，四指朝前并稍微斜向下，手指头指向的方向基本就是两个卵巢的位置了。其大小及形状随年龄增长而改变：幼女期，表面光滑；青春期后，由于多次排卵，表面形成瘢痕，凹凸不平，犹如一块嚼过的口香糖；性成熟期卵巢最大，大小约为 $4\times 3\times 1\text{cm}$ ，如同大拇指的指头。绝经后，体积显著减小，对于老年妇女，其长、宽、厚度都只有 0.5cm 左右，就像小手指的指头大小。

2、卵巢的两个重要功能

产生并排出卵子

女性一生大约有30万个卵泡生成，而能够发育成熟的卵子大概400个。从女性青春期开始，体内的卵泡会逐渐发育成熟，但每个月只有一颗卵子能够顺利排出，这些排出的卵子具有受孕的能力，其余的都会逐渐淘汰，或者根本没有等到发育成熟的机会。由此可见，女性的生育能力是有限的，等到绝经了也就不再排卵了。

分泌雌激素和孕激素

卵巢的另一个功能和激素有关。卵子生长过程中能够分泌雌激素，而卵子排出后分泌孕激素。受到卵巢分泌激素的影响，子宫内膜会增长和脱落，从而形成周期性的月经。卵巢分泌的雌孕激素也维持着女性特有的第二性征，姣好的面容、体态等。

总之，卵子的产生与排出、雌孕激素的分泌，以及月经来潮是息息相关的，它们的“命运”全都掌握在卵巢的手里。

3、卵巢疾病有哪些？

不健康的生活方式会侵害女性的卵巢，导致卵巢过早衰退和卵巢疾病的高发，给女性带来困扰和痛苦。卵巢疾病种类不少，大体上分为卵巢囊肿、卵巢肿瘤、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、输卵管卵巢炎等。遇到这些疾病，需要及时去医院就医，获取最佳治疗时机。

4、养护卵巢用这七招

第一招 最好在29岁之前生育，而且产后尽量母乳喂养，母乳喂养至少6个月，这样对于卵巢保养有好处。

第二招 要保持规律卫生的夫妻生活，

这样可以帮助调整女性的内分泌环境，有利于卵巢的健康。

第三招 饮食要营养均衡，不可盲目节食，过度追求苗条，这样做很容易造成营养不良、身体免疫力下降、内分泌还会紊乱，对卵巢也是一种损害。所以一定要荤素搭配，营养均衡。

第四招 运动起来，保持身体活力，让自己阳光自信起来。不要总是躺着、坐着不动，体内的器官会变懒，血液循环会下降，新陈代谢也会降低，身体代谢产物不能及时排出，身体就有可能生病，卵巢也会跟着受到“毒害”。建议每天至少活动30分钟以上，哪怕是工作辛苦，随时站起来活动活动筋骨都聊胜于无。

第五招 要每年查体一次。对卵巢不放心可以做一个盆腔B超和激素六项检查。另外，一旦发现月经量减少或突然停经，应及时就医。

第六招 要保持充足的睡眠。熬夜会影响雌激素合成和释放，进而影响卵巢功能，长期的睡眠不足就可能导致卵巢早衰。所以，能不熬夜尽量不要熬夜。

第七招 要保持心情轻松愉悦。做女人，最重要的就是要开心，工作、生活的压力、情绪紧张、抑郁、焦虑，都会影响女性的内分泌系统，同时由此也会损害到卵巢的健康。

定期洗牙，你做对了吗？

牙疼不是病，疼起来真要命，很多人只在牙疼的时候，才后悔没有好好刷牙，没有定期洗牙，也没有定期检查牙齿。但是也有人心存疑虑，害怕洗牙会把牙缝洗大，把牙齿洗松，真是这样吗？今天就来聊一聊洗牙的相关话题。

首先，为什么要洗牙？口腔关乎身体健康，很多口腔问题，刚开始仅仅是个小问题，比如最初很可能只是一颗小小的牙结石，却最终造成牙周病、牙齿松动、脱落的现象。日常的刷牙是无法

刷掉牙结石的，只有通过洗牙才能去除牙齿上的牙结石，防止牙龈出血或者牙齿松动，建议除了早晚刷牙外，至少每半年洗一次牙。

其次，很多人会陷入洗牙的误区，担心洗牙会把牙齿洗坏，会让牙缝变大及牙齿松动。实际上，牙齿之间存在正常的牙间缝隙，随着年龄增长、牙龈萎缩及牙周炎进展，牙缝还会渐渐增大。通过洗牙去除牙结石，可以恢复牙齿原本的状态，原先被牙结石塞满的牙齿间

缝隙就会暴露出来，才会给人造成一种牙缝变大的错觉，并非是洗牙造成的。如果不及时洗牙，好好爱护牙齿，后来牙缝只会越来越大。还有的人洗牙后牙齿变得敏感，遇冷遇热都会酸痛，不少人觉得这是破坏了牙齿的保护层。其实，洗牙只是去除牙齿表面的牙结石以及部分色素，并不会伤害牙釉质。

总之，洗牙好处很多，不但可以预防龋齿的发生，预防牙周病，还可以及时发现口腔问题，进行早一步处理。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

家长如何纠正孩子咬指甲

咬指甲是孩子的一种普遍不良习惯，有些孩子咬指甲的瘾还很大。那么，针对咬指甲的习惯，家长该如何正确纠正呢？本市皮肤病专家常桂香提出如下建议：

1、制造注意力转移。让孩子做其他事情，沉浸在如玩游戏、画画或做手工艺品等活动中，帮助他们转移咬指甲的注意力，集中注意力在做其他感兴趣的事上。

2、正确引导孩子。当其想要或正在咬指甲时，这时千万别打骂，可以告诉他，用眼睛看着自己的手和指甲，了解

自己美丽的手指需要得到保护，把伤害它换做养成勤洗手和定期修剪的好习惯。

3、帮助孩子处理情感问题。有时孩子咬指甲是由于处于紧张、焦虑、无聊或厌烦的情感状态。家长要学会引导孩子应对和处理这些情感状况。比如鼓励他们参加运动，尝试自己放松身心。

4、采取物理措施。可以在孩子的指甲上或皮肤处涂上带有苦味的植物药水，防止咀嚼。使用前，需阅读说明书，根据症状严重程度选择治疗周期及涂抹频次。

5、提供成果奖励。当孩子成功克服咬指甲的习惯，可以给予他们适当的奖励。例如表扬、奖励小礼物等，孩子可以从从小就感受到正向上的激励和肯定。

总之，纠正孩子咬指甲需要一个过程，家长应该给予孩子更多的呵护和指导，这段时光不仅可以培养一个好习惯，更是建构亲密亲子关系的好机会。这期间，家长需要付出足够的耐心与爱心，呵护孩子的成长永远都应该是进行时，愿所有宝贝都有一双漂亮的小手。

（孙晓娟）

