

# 跳操 50 分钟减肥,竟致黄体破裂

用力排便、大声咳嗽、剧烈运动都会导致腹腔内压力升高

杭州 23 岁的程女士跟着一位当红健身主播的视频跳操减肥,一口气跳了 50 分钟,没想到下腹一阵剧痛,黄体破裂了。



## 1 一口气跳了 50 分钟,忽然下腹剧痛

程女士平时没有运动的习惯,偶尔跟朋友一起爬爬山、跑跑步,运动量都不算大。最近,她已经有大半个月没健身了。打开视频后,程女士跟着做了几个简单的热身动作后,就开始跳操了。

这位主播的健身操节奏快、动作幅度也大,跳了还不到 10 分钟,程女士就已经气喘吁吁了。

“我觉得跳这么点时间肯定不够,听说有氧健身要 30 分钟以上才能消耗

脂肪。”程女士说,自己足足坚持了 50 分钟。最后一次跳跃落地时,她感觉下腹部忽然一阵剧痛。起初,程女士以为是跳操太猛,岔气了,赶紧坐在沙发上休息,可是半个小时过去了,疼痛感丝毫没有减轻,还有恶心、想吐的感觉。程女士实在撑不住了,让家人帮忙打了急救电话。

被推进浙江大学附属妇产科医院的急诊室时,程女士捂着肚子,脸色苍白,已经疼得说不出话来。

经过检查,医生诊断为程女士是卵巢黄体破裂。医生称,可能是程女士在运动过程中,剧烈地跳跃导致腹腔内压力突然升高,黄体破裂后内出血,具体治疗还需住院观察,如果出血量大的话就要立刻动手术。

医生为程女士开了止血的药,并叮嘱她卧床休息。好在程女士出血量不算大,经过 3 天的治疗,已经顺利出院。

## 2 患者多为 20 岁至 35 岁女性

浙江大学附属妇产科医院妇一科病区周勇副主任医师说,黄体破裂是妇科最常见的急腹症之一,急诊平均每个月接诊 1 例至 2 例,绝大多数都是

20 岁至 35 岁的年轻女性。引起黄体破裂的原因有很多,比如用力排便、下腹受到撞击、大声咳嗽、剧烈运动(跑跳)等,腹腔内压力突

然升高,可促使成熟的黄体发生破裂。此外,性生活时女性生殖器官扩张充血,黄体张力升高,如果下腹部受到强烈冲击,就会导致黄体破裂。

## 3 成熟的黄体比嫩豆腐还嫩

黄体顾名思义就是卵巢里一个黄色的细胞团。月经期黄体一般能长到 2 厘米—4 厘米,排卵后一周,黄体功能达到最高峰,排卵后 9 天—10 天黄体开始慢慢萎缩,退化成为“白体”。

黄体形成在卵巢的表面,比嫩豆腐还要嫩,因此是非常脆弱的,并且黄体血供丰富,一旦破裂就容易出血,止

血难度也大。周勇提醒,预防黄体破裂,女性有一个关键期要特别注意加强防护。

一般情况下,黄体的自然周期是 14 天左右,黄体存续期间有一个峰值,也就是排卵和月经来潮中间,黄体的体积是最大也是最脆弱的。以月经周期 28 天为例,月经结束后第 14 天黄体开始形成,第 21 天达到峰值,也就是

说,下一次月经来之前 7 天,是黄体最脆弱的时候。

在这个时期,女性要尽量避免跳跃、攀高等剧烈运动,避免背负重物,可以选择一些舒缓、柔和的锻炼方式,比如瑜伽、游泳等,性生活时也要注意动作和力度,避免下腹部受到冲击。

据都市快报

# 重污染天气,如何做好个人防护

冬季容易出现重污染天气,我们应该如何做好个人防护呢?

### 外出应戴口罩

及时关注天气预报,一旦出现重污染天气预警时,应减少室外活动的强度和次数。如外出,可以考虑戴上口罩。口罩以棉质口罩为好,一般人不会过敏且易清洗。

不是每个人都适合佩戴口罩,本身患有呼吸系统疾病的人佩戴后呼吸阻力增大,会造成不适的感觉。

口罩也不适宜长时间佩戴,一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物,会造成呼吸阻力的增加;另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等,长时间佩戴对人体有害。

### 饮食清淡多喝水

适当调节饮食,饮食以清淡为佳。多吃富含维生素 A、β-胡萝卜素的食物。可食用莲子、百合、银耳羹、鸭肉粥等食物,这些食物具有养肺功能。

### 重污染天气少开窗

重污染天气不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗,室内不要吸烟。同时,可选择具有品牌信誉度的室内空气净化器,还可以在室内种植绿色植物,以降低室内的飘尘和 PM2.5 浓度。

### 注意调节情绪

心理脆弱、患有心理障碍的人,在

重污染天气里会感觉心情异常沉重,精神紧张,情绪低落,这类人群可以在家看看喜剧类电视剧或听听相声,要让自己高兴起来。

### 外出回来注意卫生

外出回来后,要洗脸、漱口、清理鼻腔。

洗脸最好用温水,可以将附着在皮肤上的阴囊颗粒有效清洁干净。漱口是清除附着在口腔里的脏东西。最关键的是清理鼻腔,洗净双手后捧温水,用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,反复几次,鼻腔里的脏东西就全部清理干净了。

总而言之,一定要提高对于重污染天气预警的重视,注意日常防护,保持良好的卫生习惯。

王琳琳



## 不吃主食 可能会影响寿命

米饭、馒头、面条、大饼等是很多人日常的主食选择,但很多人因担心长胖、血糖升高,选择少吃或不吃碳水化合物。有研究指出,“碳水化合物供能比达 53.7%,最有益抗衰和延寿”。

2023 年 9 月 13 日,中南大学湘雅公共卫生学院的研究人员在《营养素》杂志上发表了一项研究。该研究显示,当每天摄入的碳水化合物能量占总能量的 53.7% 时,血清中的长寿相关蛋白达到最高值,能有效对抗衰老并延长寿命。

由此可见,为了减肥完全不吃碳水或者少吃碳水,反而可能会影响寿命。

——中国妇女报

## 过度囤积影响健康

随着年龄增长,老人总在怀念从前,舍不得扔有“纪念意义”的老物件。老人囤积其实有一道门槛,适度怀旧能给健康加分,而过度囤积会影响身心健康。

河北省精神卫生中心老年精神一科主任孙秀丽称,囤积症老人在性格上有一些共同点:常常犹豫不决,或有分离焦虑。比如老人可能知道这些东西以后用不到,但就是舍不得扔,一扔就出现焦虑不安、不愉快的感觉。

有认知障碍的老人也会存在囤东西的情况,一般情况下程度没有那么严重,如果发现老人开始往家里囤用不上的东西,就要注意排查阿尔茨海默症等情况。

虽然囤积症老人有时看起来不可理喻,但是家人要意识到这并不是老人故意的,不要过分苛责,轻松包容的家庭环境更有利于改善老人的情况。

当老人囤积症状不是很突出的时候,可以在家人的陪伴下一起收拾,比如从“不重要”到“最重要”排序,逐级将物品清理掉;家人还可以经常带老人出去遛遛弯、兜兜风,减少老人对“囤积”这件事的关注。

——健康时报

## 加湿器使用不当 咳嗽加重胸闷气喘

近日寒潮来袭,家庭取暖设备纷纷开启。为了缓解干燥,不少人用起了加湿器。然而,因加湿器使用不当,引发呼吸道疾病的患者近来也频频出现。武汉的王女士就因错误操作诱发了哮喘。

武汉 52 岁的王女士患有支气管哮喘多年,因怕冷,入冬后无论是上班还是在家都开着空调取暖。为了消除取暖带来的干燥,她将用过后就一直放在角落的加湿器拿了回来,摆在卧室每天使用。

一周前,王女士开始有些咳嗽,听说橙子皮有止咳化痰的功效,她就在加湿器里面加了不少新鲜橙子皮,但这种做法并没有让咳嗽减轻,还出现气喘、胸闷、咽喉肿痛等情况。

日前,王女士到武汉市东湖医院就诊,接诊的中西医结合副主任医师丁艳霞经详细问诊和检查后判断,王女士不是普通的咳嗽,而是加湿器使用不当诱发了哮喘。

——长江日报