



长寿保健

若经期长期不规律、痘痘狂冒、莫名发胖、体毛长不停、怀孕困难,当心是“多囊性卵巢症候群”在作怪!家庭医学专科邓雯心医师,携手妇产科杨小萱医师,从自身经验出发,跟大家分享利用8个项目快速检测是否罹患“多囊性卵巢症候群”,并且利用6大饮食策略改善症状。

“多囊性卵巢症候群”可能诱发心血管疾病、癌症、失智的发生风险

根据统计,每10位女性中,就有1位罹患“多囊性卵巢症候群”,研究发现,40岁以上的“多囊性卵巢症候群”患者,有较高的比例会被诊断为糖尿病,怀孕时也有较高机会产生妊娠糖尿病,由于“多囊性卵巢症候群”与代谢问题息息相关,很高机率伴随“胰岛素阻抗”的发生,超过50%的多囊性卵巢患者有肥胖问题,长期下来甚至会诱发心血管疾病、癌症、失

智的发生风险。

杨小萱医师表示,“多囊性卵巢症候群”可说是体内的恶性循环,患者体内会分泌较多的雄性激素,进而刺激脂肪细胞堆积,并且降低身体细胞对胰岛素的敏感度,如此一来,身体就会分泌更多胰岛素,而胰岛素及脂肪细胞分泌的激素,又会刺激体内产生更多的雄性激素,长期下来,就会产生多油冒痘、秃头掉发、身上多毛等症状。且患者常有月经严重不规则的问题,甚至是半年或一年才来一次月经,月经是子宫内膜剥落的产物,如果子宫内膜长期没有剥落,容易道致子宫内膜病变,严重甚至会变成子宫内膜癌,因此,若月经周期间隔超过三个月,会建议就医催经。

1分钟多囊性卵巢症候群自我检测法

如何得知是否可能患有“多囊性卵巢症候群”?邓雯心医师特别分

享“1分钟多囊性卵巢症候群自我检测法”,民众只要在家自行比对,体毛增加、掉发、经期不规则、心情忧郁、体重突然增加或肥胖、青春痘、不易怀孕、睡不好等8项症状中,超过3项符合,就可能罹患“多囊性卵巢症候群”,最好赶快接受进一步的检查及治疗。

“多囊性卵巢症候群”从饮食、运动、生活习惯、纾压等,根本改善症状

罹患“多囊性卵巢症候群”的女性,最重要的是借由life-style modification(饮食、运动、生活习惯、纾压等),从根本改善症状。杨小萱医生指出,若患者合并体脂过高、肥胖等问题,通常减重5~10%,多数就能恢复自发性排卵,同时改善雄性表型、胰岛素阻抗,如果有备孕需求的女性,除了减重及进行生活型态调整,建议也要至生殖不孕症科就诊,对抗“多囊性

卵巢症候群”往往需要半年以上的时间,而女性怀孕能力需跟著时间赛跑,不建议女性朋友因此延误怀孕的黄金期。

6大饮食策略

1. 避开加工食品:避免摄取过多容易道致发

冒痘又爆肥?

6招远离多囊性卵巢症!

華人健康網 x 呼叫醫師

冒痘又爆肥?

6招遠離多囊性卵巢症

鄧雯心 醫師



炎的食物,如反式脂肪、饱和脂肪、肥肉、油炸食品,宜避开各类高油、高糖的加工食品。

2. 戒糖:减少糕饼、甜点、精制糖等摄取,体内糖过多会提高血清胰岛素和IGF-1,所以要注意胰岛素的摄取。

3. 注意碳水比例:抓好碳水比例,以“211餐盘”饮食法出发,每餐摄取例分别是2:1:1。碳水化合

物需富含膳食纤维,像是燕麦、糙米、全麦吐司、荞麦面及全谷制品。

4. 吃低GI食物:食用低升糖指数的粗淀粉。

5. 饮食有顺序:依照水、肉、菜、饭、果的顺序进食。

6. 利用断食法:断食策略能让身体有足够的时

间降低胰岛素。

另外,适度补充omega-3, omega-9, 以及锌、镁、维生素D等矿物质及微量元素,都有辅助改善的效果。



爱情的生变,

是从这一个起点开始的

夫妻或情侣之间的关系生变,是从甚麽时候开始算生变的?

从偷偷牵第三者的手开始?不,还要更早。那麽是对别人产生兴趣开始?不,还要更早。难道是从为了睡好一场觉而分床开始?不,还要更早。或许,是从不再说“我爱你”开始?

不,还要更早。所有浮出表面的事物,都在还没有被窥见以前就开始了变化的过程。两人世界的质变,从你心底不再拥有起初的爱、纯洁的爱、上好的爱,就已经吹起“温水煮青蛙”的号角了。你口里还有爱,但心里的爱已经淡了,或者已经不纯粹了,有参杂了,慢慢让给别人别的事别的东

西,那就是你堕落的起点,不是等耳朵听见了风声才起始的。对于你的信仰,你所爱的神也是如此。我们不但必须常常说“主耶稣,我仍然爱你。”我们也真的必须还仍然爱祂,真正的爱祂。扪心自问,有多少时候我们的行动是凭著自己去闯、去做?有多少时候我们还会回来祂面前哭,回来祂面前笑?会不会我们互动已经很少了,关系已经很稀薄了,像汤水远

远比米粒多的稀饭,而我们还是毫无警觉?

我们一旦从起初上好的爱坠落,我们的堕落就开始了。我们可能自认持续为著伟大的目标工作、劳苦,但我们却堕落了,因为我们离弃了起初的爱,爱变少了。夫妻之间,宁可少些事而多些爱,烛光大餐虽好,若没有真心在其中还不如简单的拥抱。为主做的事也是如此,动机该出于爱,而不仅仅是责任感,更万万不该是为著卑鄙的利益。若因著爱,有些事我们感觉做不出来,我们就不该去做,不管对我们的配偶,还是对我们的主,不然我们就不会蒙保守,而会从同在的关系中摔出去。

我们需要常常练习单纯。借著单纯的爱,我们就被带回到起初。用单纯的心过生活,只在意园中的生命树作我们的享受,而不知道别的,不计较那些复杂的美妙!我们越这样做,家庭生活就是稳妥的,信仰生活也是稳妥的。我们越爱彼此,就越有权利享受共棲共宿的美好生活。结果,神与人、夫与妻的屋檐下,灯光也就越照越亮!

来源:水深之处





Konser ke-86

CHRISTMAS CONCERT

For Unto Us A Child Is Born



Membawakan karya

GF Handel, "Messiah Part 1",

"Christmas Carols", arr. Tom Fettke

HOMER | SAFIRA

Sabtu, 26 November 2022

Jam 17.00 WIB

Auditorium John Zachariah
Graha Gepembri

Jl. Boulevard Barat Raya Blok XB/04
Kelapa Gading, Jakarta Utara

Keterangan lebih lanjut:
WA: 0812 9226 2933
Email : voiceofjoy.jakarta@gmail.com